

## Digitale Veranstaltungen des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Kreis Wesel 2. Quartal 2021

**19.05.2021**                    **Schlechte Karten ohne Vorsorge**  
**16.00 – 17.30 Uhr**        **Teil 1: Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**

Ein Thema, worüber sich niemand gerne Gedanken macht, was jedoch nicht außer Acht gelassen werden sollte: Jede\*r von uns kann durch Unfall, Erkrankung oder Alter in die Lage versetzt werden, wichtige Angelegenheiten nicht mehr eigenständig regeln zu können. Um in einem solchen Fall sicherzustellen, dass Entscheidungen trotzdem in Ihrem Sinne getroffen werden, sollten Sie daher frühzeitig darüber nachdenken, eine von Ihnen ausgewählte Vertrauensperson zu bevollmächtigen.

Referentin: Beate Herdina, Ambulanter Palliativ- und Hospizdienst, Caritasverband der Dekanate Dinslaken und Wesel

**16.06.2021**                    **Schlechte Karten ohne Vorsorge**  
**16.00 – 17.30 Uhr**        **Teil 2: Patientenverfügung**

Eine ebenso große Bedeutung wie die Vorsorgevollmacht hat die Patientenverfügung. Hier bringen Sie zum Ausdruck, welche medizinischen Maßnahmen für das eigene Leben ergriffen oder unterlassen werden sollen. So bewahren Sie sich Ihr Selbstbestimmungsrecht und vermeiden, dass andere Menschen Entscheidungen für Sie treffen, die nicht in Ihrem Sinne sind.

Referentin: Beate Herdina, Ambulanter Palliativ- und Hospizdienst, Caritasverband der Dekanate Dinslaken und Wesel

**Die Veranstaltungen finden digital als Videokonferenz statt und sind kostenfrei.**

**Weitere Info's und Anmeldung: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Wesel,  
Tel.: 02841 90 00 41 oder per E-Mail: pflegeselbsthilfe-kreis-wesel@paritaet-nrw.org**

## Digitale Veranstaltungen des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Kreis Wesel 3. Quartal 2021

**26.08.2021: Schnupperstunde Yoga für pflegende Angehörige  
14.00 – 15.30 Uhr**

Pflegende Angehörige sind oft sehr stark belastet. Daher ist es wichtig, auf die eigene körperliche und seelische Gesundheit zu achten. Yoga kann dabei helfen, Kraft zu schöpfen und Energie aufzutanken. Lernen Sie in einer Schnupperstunde die wohltuende Wirkung und einen Weg zur inneren Ruhe und Gelassenheit kennen.

Referent: Dewar Adair aus Dortmund. Herr Adair hat 2014 eine private, ehrenamtliche Initiative mit dem Namen "Pause für pflegende Angehörige" ins Leben gerufen und bietet seitdem speziell für diese Personengruppe Entspannungskurse (mit Yoga-Elementen) kostenfrei an.

**28.09.2021 Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Demenz:  
17.00 – 18.30 Uhr Bewährte Methoden und praktische Tipps**

Manchmal werden betreuende Angehörige und nahestehende Personen mit Aggressionen und unbegründetem Abwehrverhalten konfrontiert. Dies wird vielfach als „herausforderndes Verhalten“ bezeichnet. Es kann den Alltag für alle Beteiligten sehr erschweren. Bewährte Methoden der Profis können auch in der Angehörigen-Pflege und -Betreuung hilfreich sein. Oftmals gibt es Möglichkeiten einer deeskalierenden Kommunikation.

Referentin: Dr. Heike Elisabeth Philipp-Metzen, Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e. V.

**Die Veranstaltungen finden digital als Videokonferenz statt und sind kostenfrei.**

**Weitere Info's und Anmeldung: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Wesel,  
Tel.: 02841 90 00 41 oder per E-Mail: [pflageselbsthilfe-kreis-wesel@paritaet-nrw.org](mailto:pflageselbsthilfe-kreis-wesel@paritaet-nrw.org)**