

WORKSHOPS für pflegende Angehörige

1. Zeitmanagement für pflegende Angehörige

Neben der Pflege eines Angehörigen gibt es weitere wichtige Punkte im Leben, die koordiniert werden wollen wie die Familie, der Beruf und die eigenen Hobbies. Und dann gibt es auch noch die unerwarteten Ereignisse, die mitunter den ganzen Tag durcheinanderbringen können. Ein gutes Zeitmanagement ist daher wichtig, um auf Unvorhergesehenes reagieren zu können. Lernen Sie in dem Workshop zwei Methoden aus dem Zeitmanagement kennen, damit Sie auch in stressigen Situationen einen kühlen Kopf behalten.

Wann? Donnerstag, 24. Februar 2022 von 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? digital

Anmeldung: per E-Mail beim Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe unter:
pflegeselbsthilfe-kreis-wesel@paritaet-nrw.org



2. Ressourcenübungen für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige stehen jeden Tag vor besonderen Herausforderungen. Um diese meistern zu können, ist es wichtig, die eigenen Ressourcen zu mobilisieren. Lernen Sie durch spezielle Übungen, diese Ressourcen zu aktivieren und somit gelassener an Herausforderungen heranzugehen.

Wann? Donnerstag, 24. März 2022 von 14.00 – 15.30 Uhr

Wo? digital

Anmeldung: per E-Mail beim Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe unter:
pflegeselbsthilfe-kreis-wesel@paritaet-nrw.org



Die Veranstaltungen finden digital als Videokonferenz statt und sind kostenfrei.

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