

## Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Kleve Pressemitteilung am 16.08.2021

### **Kostenlos und digital für pflegende Angehörige: Schnupperstunde Yoga am 26.08.21 und Online-Abend-Treff am 01.09.2021**

Am Donnerstag, 26.08.2021, findet von 14.00 – 15.30 Uhr eine unverbindliche **Schnupperstunde Yoga für pflegende Angehörige** statt. 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. Der Referent Dewar Adair aus Dortmund 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. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit dem Paritätischen Verband Kreisgruppe Wesel angeboten.

Anmeldung bis zum 24.08.2021 bei Dr. H. Elisabeth Philipp-Metzen: Tel. 02554 – 91 76 11 oder 0159 – 018 17 957 oder [h.e.philipp-metzen@alzheimer-nrw.de](mailto:h.e.philipp-metzen@alzheimer-nrw.de)

Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird als Video-Konferenz durchgeführt. Interessierte erhalten eine Einladungs-E-Mail.

Der nächste Termin des monatlichen **Online-Abend-Treffs für pflegende Angehörige** ist am **Mittwoch, dem 01.09.2021 von 19.00 – 20.30 Uhr**. Im Zentrum stehen wie immer eigene, mitgebrachte Themen und der Austausch. Auch neue Teilnehmende sind herzlich eingeladen.

**Anmeldung** bis zum 30.08.2021 bei Dr. H. Elisabeth Philipp-Metzen: Tel. 02554 – 91 76 11 oder 0159 – 018 17 957 oder [h.e.philipp-metzen@alzheimer-nrw.de](mailto:h.e.philipp-metzen@alzheimer-nrw.de)

Der Online-Treff für pflegende Angehörige ist kostenfrei und wird als Video-Konferenz durchgeführt. Interessierte erhalten eine Einladungs-E-Mail.

*Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe wird gefördert vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAGS), den Landesverbänden der Pflegekassen in NRW und dem Verband der Privaten Krankenversicherung.*



Selbsthilfe Demenz

Landesverband Alzheimer Gesellschaften NRW

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Annettenweg 18, 48366 Laer

Tel: 02554-91 76 11 - Fax: 02554-91 76 13

Mobil: 0159 - 018 17 957

E-Mail: [h.e.philipp-metzen@alzheimer-nrw.de](mailto:h.e.philipp-metzen@alzheimer-nrw.de)

[www.alzheimer-nrw.de](http://www.alzheimer-nrw.de)

# Alzheimer NRW

Landesverband der Alzheimer Gesellschaften Nordrhein-Westfalen e.V.



V.i.S.d.P. Regina Schmidt-Zadel MdB a.D., Vorsitzende

Landesverband der Alzheimer Gesellschaften NRW e.V. Bergische Landstraße 2 \* 40629 Düsseldorf

Tel. 0211/240869 – 18 \* Fax. 0211/240869 - 11

presse@alzheimer-nrw.de \* www.alzheimer-nrw.de

**Vorsitzende**  
Regina Schmidt-Zadel MdB a.D.

**Stellvertreter**  
Prof. Dr. Ralf Ihl  
Dr. Harald Brauer

**Geschäftsführerin**  
Beate Rohr-Sobizack

**Bankverbindung**  
Sparkasse Düsseldorf  
IBAN: DE 34 3005 0110 0010 1873 18