

## Aktuelle Neuigkeiten und Informationen zum Thema Demenz vom Netzwerk-Demenz Mainz-Bingen



Digitaler **Fachtag der PflegeSelbsthilfe „Gemeinsam leichter durchs Leben“** am **10.11.2021** von **10 - 16 Uhr** unter der Mitwirkung der Stiftung „Humor hilft heilen“ von Dr. Eckart von Hirschhausen, mit Fachvorträgen und praktischen Workshops. u.a. mit: **Pflege deinen Humor. Es ist schwer, das Leben leicht zu nehmen**, Referent: Felix Gaudo, **Impulsvortrag Gemeinschaftliche Selbsthilfe für pflegende Angehörige zur Unterstützung der seelischen Gesundheit**, Referentin: Anja Schödwel und den Workshops mit Laurette Bergamelli: **Achtsamer Umgang mit eigenen Grenzen und Bedürfnissen**; Heike Kautz: **Pflege von Angehörigen - Gefangen in Emotionen**; Ronja Christofczik: **Vereinbarkeit Pflege und Beruf – Leistungen der Pflegeversicherung**; Heike Hamsch: **Kunstworkshop**; Susanne M. Lorenz: **Progressive Muskelentspannung nach Jakobson**. Infos und Anmeldung: [Digitaler FACHTAG PflegeSelbsthilfe "Gemeinsam leichter durchs Leben" - Pflegeselbsthilfe Rheinland-Pfalz \(pflegeselbsthilfe-rlp.de\)](https://www.pflegeselbsthilfe-rlp.de)

### **„Reif für die Insel...“ Mit Achtsamkeit den Pflegealltag entschleunigen**

Pflegende Angehörige erleben häufig Stresssituationen. Der Pflegealltag ist anfordernd und lässt kaum Zeit für sich selbst. Oft führen diese Anforderungen an die Grenze der Belastbarkeit. Für eigene Bedürfnisse und Freiräume sehen viele Angehörige kaum noch Möglichkeiten. Wir wollen Ihnen zeigen, wie es gelingen kann, Achtsamkeit und Selbstfürsorge als notwendige Ressourcen wiederzuerlangen und den Pflegealltag zu entschleunigen. Das Seminar umfasst zwei Abende. Andrea Fey, Trainerin für Achtsamkeit und Stressbewältigung, führt in das Thema ein und zeigt wie es gelingen kann, Achtsamkeit in den Pflegealltag einzubauen. Sie unterstützt die Teilnehmer\*innen, eigene Strategien zu entwickeln – durch praktische Übungen, Impulse und „Hausaufgaben“ für den Pflegealltag.

**Mi., 6. Oktober 2021, 17 - 20 Uhr (Grundkurs), Mi., 8. Dezember 2021, 17 - 20 Uhr (Aufbaukurs) Caritaszentrum St. Alban Am Reichsritterstift 3, 55294 Bodenheim. Coronabedingt gilt die sog. 2-G-Regel: Teilnehmer\*innen sind geimpft oder genesen. Bitte Nachweise mitbringen. Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um vorherige Anmeldung: Tel. 0 61 35 / 933 95 47**