

## VERANSTALTUNGEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE IM KREIS HÖXTER 2025

Sonntag, 26. Januar | 14.00 – 15.30 Uhr in Höxter

### ANGELEITETER GESPRÄCHSKREIS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Hier tauschen sich pflegende Angehörige in angenehmer Atmosphäre über ihre Situation aus. Es werden Themen aufgegriffen, die für die Betroffenen interessant und hilfreich sind. So können die Teilnehmenden voneinander profitieren, weil alle die Herausforderungen kennen, die mit einer häuslichen Pflegesituation einhergehen. Das kann emotional sehr entlastend sein und ist hilfreich, weil andere oft schon aus Erfahrung wissen, wo und wie man Hilfe bekommen kann. Moderiert wird der Gesprächskreis von einer Studierenden der Sozialen Arbeit.

**Einmal monatlich, weitere Termine auf Anfrage.**



Mittwoch, 02. April | 15.00 – 16.30 Uhr in Brakel

### PFLEGECAFÉ – FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



Das Pflegecafé ist ein offener Treff, bei dem pflegende Angehörige in entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen miteinander in Kontakt kommen können. Es bietet die Möglichkeit, andere Menschen kennen zu lernen, die in einer vergleichbaren Situation sind, und nützliche Tipps auszutauschen. Das Gespräch über Erfahrungen und Belastungen in der Pflege Angehöriger kann entlastend wirken.

Das Pflegecafé wird von einer Mitarbeiterin des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe begleitet.

**Weitere Termine (jeweils 15.00 – 16.30 Uhr):**

Mittwoch, 02. Juli in Brakel

Mittwoch, 08. Oktober in Brakel

Mittwoch, 19. Februar | 16.00 – 17.30 Uhr in Höxter

### „VORSORGEVOLLMACHT UND PATIENTENVERFÜGUNG“ VORTRAG

Juristische Vorsorgemaßnahmen werden oft unterschätzt, sind aber von zentraler Bedeutung, um für den Ernstfall vorzusorgen und die eigenen Wünsche abzusichern.

Wer durch Pflegebedürftigkeit oder Krankheit seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann, benötigt jemanden, der sich darum kümmert. Mit einer Vorsorgevollmacht kann frühzeitig festgelegt werden, welche Person oder welche Personen für einen handeln und entscheiden darf/dürfen.

In einer Patientenverfügung wird festgeschrieben, ob und wie man später ärztlich behandelt werden möchte, wenn man sich selbst nicht mehr dazu äußern kann. Zur Umsetzung des Patientenwillens sind besonders der behandelnde Arzt und der Betreuer oder Bevollmächtigte gefragt.

Der Vortrag gibt eine Einführung in das Gesetz und die daraus resultierenden Fragen rund um die Erstellung einer Patientenverfügung und stellt die Inhalte und Möglichkeiten der Vorsorgevollmacht vor

**Referent:**

Rolf Winklmaier (Rechtsanwalt und Notar)

Mittwoch, 4. Juni | 15.00 – 16.30 Uhr in Höxter

## „DIGITALE HILFEN UND ONLINE-AUSTAUSCHFOREN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE – EINE EINFÜHRUNG“ VORTRAG

Pflegende Angehörige stehen unter Zeitdruck. Das Haus zu verlassen, ist für viele nur möglich, wenn jemand anderes die pflegebedürftige Person betreut. Um dennoch nützliche Infos zu erhalten und mit anderen pflegenden Angehörigen in den Austausch zu kommen sind digitale Angebote hilfreich. Es gibt inzwischen eine Vielzahl von seriösen Anbietern, die Info-Websites betreiben, Online-Gesprächsrunden organisieren oder Apps rund um Fragen und Themen der Pflegebedürftigkeit entwickelt haben.

Die Mitarbeiterin des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Höxter gibt bei dieser Veranstaltung einen Überblick über ausgewählte digitale Angebote für pflegende Angehörige

**Referentin:**

Cornelia Pätzold (Mitarbeiterin KoPS Höxter)

Mittwoch, 12. November | 15.00 – 16.30 Uhr in Höxter

## HEILSAMES SINGEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Heilsames – lauschendes – Singen gehört zu den ursprünglichen Ausdrucksformen des Menschen. Es gibt keine falschen Töne, nur Variationen. Heilsames Singen lässt Menschen für einen Moment aufatmen und neue Kraft schöpfen.

Das Singen einfacher Lieder und Mantras mit positiven, ressourcenorientierten Texten stärkt die Selbstheilungskräfte des Körpers, die Atmung vertieft sich, das Herz kommt zur Ruhe, Glückshormone werden ausgeschüttet. Die Gemeinschaft mit anderen während des Singens stärkt die soziale Einbindung in dieser Welt.

**Referentin:**

Helena Smolorz (Singleiterin für Gesundheitseinrichtungen, Dipl. Sozialarbeiterin (DBSH))



**Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei. Um Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung wird gebeten.**

**Die Veranstaltungsorte werden bei der Anmeldung bekannt gegeben, sie sind barrierefrei zugänglich.**

## ÜBER UNS – DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE

- informiert Interessierte über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- hilft bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen
- führt Veranstaltungen und Treffen durch
- informiert über professionelle Hilfsangebote

### ANMELDUNG UND KONTAKT

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Höxter  
Möllingerstr. 5, 37671 Höxter  
Telefon: 05271 96 69 875  
pflegeselbsthilfe-hoexter@paritaet-nrw.org  
[www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de](http://www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de)

### SPRECHZEIT

Donnerstag 10:00 bis 12:00 Uhr und  
nach Vereinbarung

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Paritätischen informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige, begleitet und unterstützt bestehende Gruppen und hilft bei Gründung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen. Die Einrichtung wird gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW, der Landesverbände der Pflegekassen und des Verbandes der Privaten Krankenversicherung.

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

PKV  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung