

## VERANSTALTUNGEN 2024 IM KREIS HÖXTER | 2. HALBJAHR

Dienstag, 24. September | 15.00 – 16.30 Uhr in Höxter

### GEISTIG FIT UND AKTIV – HIRNLEISTUNGSTRAINING MIT FINGERÜBUNGEN

Damit kognitive und feinmotorische Fertigkeiten bei pflegebedürftigen Personen lange erhalten bleiben, benötigen Betroffene manchmal Impulse von außen. Pflegende Angehörige erhalten in diesem Workshop Ideen, wie mit gezieltem Gedächtnistraining die Hirnleistung und die Fingerfertigkeit von pflegebedürftigen Personen angeregt werden können.

Gemeinsam werden Aufgaben gelöst und Möglichkeiten aufgezeigt, das Gehirn im Alltag zu trainieren.

Ohne Zwang und Kontrolle, mit Spaß und Leichtigkeit widmen Sie sich Übungen zur Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Bewegung und Fingerfitness, die leicht an die Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person angepasst werden können

**Referentin:**

Simone Hartmann (examinierte Krankenschwester, zertifizierte Gedächtnistrainerin)

Mittwoch, 23. Oktober | 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.

Mittwoch, 6. November | 16.00 – 17.30 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), Heilpraktikerin für Psychotherapie)



*“Sich einmal mit den eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen, statt mit der Pflege: Das schafft Erholung.”*





**Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.**

Der Veranstaltungsort wird auf [www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de](http://www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de) bzw. bei der Anmeldung bekannt gegeben.



## ÜBER UNS – DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE

- informiert über bestehende Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige
- vermittelt interessierte pflegende Angehörige in Selbsthilfegruppen
- hilft bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- begleitet und unterstützt bestehende Gruppen
- führt Veranstaltungen und Treffen durch

### ANMELDUNG UND KONTAKT

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

### SPRECHZEITEN

donnerstags 10.00 – 12.00 Uhr  
 und nach Vereinbarung

[www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de](http://www.pflegeselbsthilfe-hoexter.de)



UNTERSTÜTZUNG FINDEN  
 AUSZEIT NEHMEN  
 ENERGIE TANKEN  
 MIT ANDEREN AUSTAUSCHEN

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

