



Veranstaltungen 2024

für pflegende und sorgende Angehörige

Dienstag, 4. Juni | 17.30 – 19.00 Uhr

KREATIVE AUSZEIT

Pflegende und sorgende Angehörige sind herzlich eingeladen ihre Kreativität zu entdecken, sich eine farbenfrohe Auszeit zu nehmen und etwas für sich zu tun. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mit Petra Hoffmann-Penther und Kirsten Hoppe.

Kunst vor Ort e.V., Lange Str. 40/42, 58089 Hagen

Samstag, 7. September | 14.00 – 16.30 Uhr

SPAZIERGANG: RAUSKOMMEN UND DURCHATMEN

An der frischen Luft sein und zusammen Kraft tanken für den Alltag: wir laden Sie ein bei einem gemütlichen Spaziergang im Stadtwald zusammen mit Menschen mit ähnlichen Erfahrungen etwas für sich zu tun, tief durchzuatmen und sich auszutauschen.

Mit Pia Kröger-Götze.

Treffpunkt: Parkplatz Stadtgarten

Freitag, 11. Oktober | 16.00 – 19.00 Uhr

WORKSHOP: ACHTSAMKEIT

Und wer kümmert sich um mich? Lernen Sie Achtsamkeit als alltagstaugliche Art der Selbstfürsorge kennen um einen besseren Umgang mit belastenden Gedanken, schwierigen Gefühlen und stressigen Situationen zu entwickeln.

Mit Natalie Klein, Coach und Achtsamkeitstrainerin.

Begegnungsstätte Pari-Treff, Bahnhofstraße 41, 58095 Hagen

Mittwoch, 6. November 2024 | 16.00 – 17.30 Uhr

PFLEGE-CAFÉ – OFFENER TREFF FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Thema: Ich kümmere mich – auch um mich.

Wie lassen sich Sorge und Pflege gut organisieren und mit den eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen des Alltags vereinbaren. Bei Kaffee und Häppchen können sich pflegende und sorgende Angehörige austauschen, sich informieren und sich eine kleine Pause gönnen.

Mit Pia Kröger-Götze.

Begegnungsstätte Pari-Treff, Bahnhofstraße 41, 58095 Hagen

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

ANMELDUNG AN

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Hagen

Pia Kröger-Götze

Bahnhofstr. 41 | 58095 Hagen

Telefon: 02331 36 73 383

E-Mail: pflegeselbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org

www.pflegeselbsthilfe-hagen.de

Fotos: joh.sch | stock.adobe.com; JJ1990 | stock.adobe.com; MA_photography | stock.adobe.com