

# Anmeldung und Information

## ANMELDUNG bis 7. September 2018

Da die Teilnehmerzahl auf 15 beschränkt ist, melden Sie sich bitte bei uns an.

### ■ Simone Bahl

Dipl.-Sozialarbeiterin (FH), Pflegeberaterin

### ■ Silke Pietsch

Dipl. Sozialarbeiterin (FH), Pflegeberaterin

Telefon (02602) 999 73 83

### ■ Peggy Reyhe

B.A. Sozialpädagogin/Sozialarbeiterin (FH), Pflegeberaterin

Telefon (02621) 94 08 20

Bitte hinterlassen Sie uns Ihre Nachricht auf dem Anrufbeantworter.

Wir rufen gerne zurück.

## Eine Veranstaltung des Caritasverbandes Westerwald-Rhein-Lahn e.V.

organisiert von den Mitarbeiterinnen der Beratungs- und Koordinierungsstellen des Caritasverbandes.

Ist Ihr pflegebedürftiger Angehöriger in einem Pflegegrad der Pflegeversicherung? Dann können Sie Verhinderungspflege, Betreuungsleistungen oder Tagespflege in einer Einrichtung bei Ihrer zuständigen Pflegekasse beantragen.

Gerne sind wir Ihnen bei der Organisation einer Ersatzpflege behilflich.

Gerne beraten Sie die Mitarbeiterinnen

**Simone Bahl, Silke Pietsch und Peggy Reyhe**

rund um das Thema Pflege:

**neutral, kostenlos und vertraulich.**



TRÄGER:

Caritasverband  
Westerwald-Rhein-Lahn e. V.  
Caritas-Zentrum  
Philipp-Gehling-Straße 4  
56410 Montabaur  
[www.caritas-ww-rl.de](http://www.caritas-ww-rl.de)

Gestaltung: Claudia Hülshörster  
Fotos: pixelio.de  
Stand: 06/2018



# caritas

*Caritas – ein starkes Stück Kirche*



## Samstag, 22.09.2018

**„In meinen Augen bist Du kostbar.“**

Ein Tag für pflegende Angehörige -  
Entspannung und Besinnung

Caritasverband  
Westerwald-Rhein-Lahn e.V.



## Sie pflegen einen Angehörigen und

- fühlen sich damit allein gelassen und gebunden.
- haben manchmal das Gefühl überfordert zu sein.
- fühlen sich körperlich und seelisch erschöpft.
- stellen seit längerem eigene Bedürfnisse zurück.
- brauchen eine Pause von der Pflege.

### Dann

- gönnen Sie sich einen Tag Auszeit vom Pflegealltag!
- nehmen Sie sich Zeit für sich!
- tanken Sie neue Kraft durch Entspannung und Besinnung!
- bringen Sie Ihre Erfahrungen mit und tauschen Sie sich mit anderen Pflegenden aus!

Der kräftezehrende Alltag lässt oftmals wenig Zeit, auf sich selbst, die eigenen Bedürfnisse und den eigenen Wert zu achten. Ohne die wichtige Seelennahrung „Wertschätzung“ jedoch verkümmert der Mensch. Wir brauchen Anerkennung und das Gefühl, als Mensch akzeptiert zu sein.

Sie sind eingeladen, zur Ruhe zu kommen, sich selbst in den Blick zu nehmen und nehmen zu lassen und in Kontakt zu kommen mit dem, was sie stärken kann.

## Ein Tag für Sie!

**Samstag, 22. September 2018**

**9.00 Uhr bis 16.00 Uhr**

**Aloysia-Löwenfels-Haus**

**Marienweg 1, 56428 Dernbach**

## Programm

**9.00 Uhr bis 9.45 Uhr**

Ankommen, Stehkafee und Begrüßung

### Angebot am Vormittag

**9.45 Uhr bis 12.00 Uhr**

Hand- und Nackenmassage

Rawan und Tanja Gerlach, Tradit. Thai-Massagen

**9.45 Uhr bis 10.45 Uhr**

Meditationsübungen

Stephanie Daun-Brater, Dipl. Sozialarbeiterin (FH) und Yogalehrerin

### oder

**11.00 Uhr bis 12.00 Uhr**

Bewegung für jedes Alter

Peggy Reyhe & Silke Pietsch, Bewegungsbegleiter



**12.00 Uhr bis 13.30 Uhr**

gemeinsames Mittagessen und Zeit zur freien Verfügung

### Angebot am Nachmittag

**13.30 bis 15.00 Uhr**

Vortrag: „Weggefährten –

damit die Reise in die Demenz gelingt“

Unterstützung und Motivation für pflegende Angehörige,

Margot Unbeschied, Autorin und selbst pflegende Angehörige

**15.00 bis 16.00 Uhr**

Gemeinsamer Abschluss mit Kaffee und Kuchen.

**Der Tag ist kostenfrei.**

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Decke und Isomatte mit.