DAS SEMINAR

Termin	Fr., 22. Januar 2027, 15:00 Uhr bis So., 24. Januar 2027, 13:00 Uhr
Leitung	Sophia Escher, LWH
Referentin	Julia Benning, LWH
Kooperation	Paritätischer Wohlfahrtsverband Niedersachsen e. V., Selbsthilfekontaktstelle Emsland
Gefördert	durch die AOK Niedersachsen 2027
Kosten	65,00 €
Sem.-Nr.	2701044
Anmeldung	*www.lwh.de*



ANMELDUNG UND ANREISE

LUDWIG-WINDTHORST-HAUS
Katholisch-Soziale Akademie
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen (Ems)
Tel.: 0591 6102 - 0
www.lwh.de

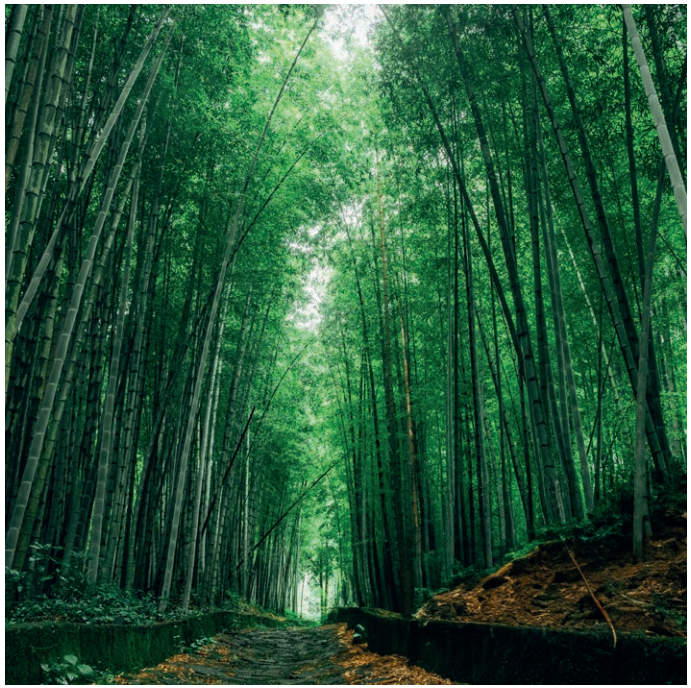
Sophia Escher
Tel.: 0591 6102 - 132
Fax: 0591 6102 - 135
E-Mail: *escher@lwh.de*

VERANSTALTUNGSORT

Ludwig-Windthorst-Haus
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen (Ems)

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen
Bildquellen: alle Bilder lizenzfrei





LUDWIG WINDTHORST HAUS

Gesund pflegen – Gesund bleiben

Gesundheit stärken, Resilienz fördern, neue Kraft schöpfen

Präventionswochenende für pflegende Angehörige

Freitag - Sonntag
22. - 24. Januar 2027

DER PARITÄTISCHE Niedersachsen
AOK Die Gesundheitskasse.

GESUNDHEIT STÄRKEN, RESILIENZ FÖRDERN

Zwischen Alltag, Pflege und den eigenen Bedürfnissen bleibt nur selten Zeit, einmal durchzuatmen, neue Kraft zu schöpfen oder sich selbst in den Blick zu nehmen. Dabei kann die Pflege eines Angehörigen ganz unterschiedliche Lebenssituationen mit sich bringen und sich im Laufe der Zeit immer wieder verändern. Was bleibt, ist die Herausforderung, auch die eigenen Bedürfnisse und die eigene Gesundheit nicht aus dem Blick zu verlieren.

Dieses Wochenende lädt pflegende Angehörige deshalb zu einer besonderen Auszeit ein – unabhängig davon, ob Sie bereits seit längerer Zeit pflegen oder erst seit Kurzem Verantwortung übernommen haben. In einer vertrauensvollen und geschützten Atmosphäre geht es darum, eigene Belastungen wahrzunehmen, neue Perspektiven auf die persönliche Situation zu gewinnen und die eigene Widerstandskraft zu stärken.





Neben fachlichen Impulsen rund um den Pflegealltag und Resilienz-Workshops bietet das Wochenende Raum für persönliche Reflexion, Begegnung und Entspannung. Kreative Angebote und gemeinsame Zeiten sorgen dafür, dass auch das Auftanken nicht zu kurz kommt. Der offene Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen ermöglicht es, eigene Erfahrungen zu teilen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu ermutigen. Denn oft tut es gut, mit Menschen ins Gespräch zu kommen, die ähnliche Erfahrungen machen, die Herausforderungen des Pflegealltags kennen und wissen, dass nicht immer alles nach Plan läuft. Dabei können neue Perspektiven entstehen und wertvolle Kontakte geknüpft werden.

Das Wochenende richtet sich sowohl an pflegende Angehörige aus Selbsthilfegruppen als auch an Menschen, die bisher noch keinen Kontakt zur Selbsthilfe haben. Lernen Sie Möglichkeiten der Unterstützung kennen, knüpfen Sie neue Kontakte und entdecken Sie, wie Selbsthilfe auch über das Wochenende hinaus entlasten und begleiten kann.

ABLAUF

FREITAG, 22. JANUAR 2027

15:00 Ankunft, Begrüßung, Zimmer beziehen,
Kaffee und Kuchen
16:00 Kennenlernen
Erwartungen und Befürchtungen
Austausch in Kleingruppen
17:00 Einführung in das Thema „Resilienz“
18:00 Abendessen
19:30 Kamingespräch „Gut begleitet durch Selbsthilfe“
Selbsthilfekontaktstelle Paritätischer Emsland
21.00 gemütlicher gemeinsamer Ausklang

SAMSTAG, 23. JANUAR 2027

08:00 Frühstück
09:00 Inhaltlicher Input: „Gut begleitet in der Pflege“
Referentin: Katharina Pranger,
Pflegeberaterin Paritätischer Emsland
10:45 In Balance bleiben – Ich sorge (auch) gut für mich
12:30 Mittagessen
14:00 Meine Kraftquellen nutzen:
Mit Resilienzstrategien gestärkt durch den Alltag
18:00 Abendessen
19:30 gemütlicher gemeinsamer Ausklang

SONNTAG, 24. JANUAR 2027

08:00 Frühstück
09:00 Kreativangebot
12:30 Mittagessen
13:00 Seminarende

Infos und Anmeldung auf
www.lwh.de