

2024



Foto © freshidea-fotolia.com

Angebote und Fortbildungen 2. Halbjahr 2024



Dienstag
■ **17. September**
18.00 – 19.30 Uhr

Veranstaltungsort
Paritätisches Zentrum
Süringstr. 40
48653 Coesfeld

Pflege- und Wohnberatung

Infoabend für pflegende / begleitende Angehörige

Tritt eine Pflegebedürftigkeit ein, sind Betroffene und Angehörige auf Beratung und Informationen dringend angewiesen. Petra Heilers stellt an diesem Abend die Pflege- und Wohnberatung des Kreises Coesfeld vor, die Ratsuchenden hilft, individuell geeignete Lösungen für die eigene Pflegesituation zu finden. Es werden die verschiedenen Leistungen der Pflegeversicherung vorgestellt, die es pflegebedürftigen Menschen ermöglichen sollen, so lange wie möglich in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können.

Außerdem bekommen wir einen Einblick in die Prüfkriterien des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen zur Einstufung in einen Pflegegrad.

Anmeldung bis 13.09.2024:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Coesfeld

Tel.: 02541 84 45 734 oder 0174 73 80 961 | Mail: pflageselbsthilfe-coesfeld@paritaet-nrw.org

Freitag
■ **27. September**
16.00 Uhr

Veranstaltungsort
Anna-Katharina-
Pfarrzentrum
Am Tüskenbach 18
48653 Coesfeld

Gesamttreffen Kreis Coesfeld

Das Gesamttreffen zielt darauf ab, den Erfahrungsaustausch zwischen den Selbsthilfegruppen zu fördern. Hier werden nicht nur aktuelle Informationen ausgetauscht, sondern auch gemeinsame Ziele für die Zusammenarbeit entwickelt. Besonders im Blickpunkt stehen dabei der Rückblick auf die im vergangenen Jahr durchgeführten Aktivitäten sowie die Planungen für das kommende Jahr. Zusätzlich bleibt Raum für die Diskussion und aktuelle Informationen rund um das Thema Selbsthilfe.

Sowohl im Kreis Coesfeld als auch im Kreis Borken findet jährlich ein separates Gesamttreffen statt, um die Bedürfnisse und Anliegen beider Regionen optimal zu berücksichtigen. Eine gesonderte Einladung erfolgt im Vorfeld.

Samstag
■ **28. September**
16.00 – 18.30 Uhr

Veranstaltungsort
Selbsthilfe-Kontaktstelle
Süringstr. 40
48653 Coesfeld

Fotowalk durch Coesfeld

Foto-Workshop für die Öffentlichkeitsarbeit

Wir laden Sie herzlich ein, auf diesem Weg mehr aus Ihren Handyfotos rauszuholen. Bei diesem Fotowalk lernen Sie aktiv, wie Sie Ihre Handyfotos spannend durch Perspektive und Bildaufbau ganz ohne Filter in Szene setzen. Ziel ist es, einfach vom Smartphone gute Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit Ihrer Selbsthilfegruppe zu machen und dabei nebenbei noch einige schöne Motive im Herzen von Coesfeld kennenzulernen. Unter der Anleitung einer erfahrenen Fotografin werden bei einem Rundgang durch die Stadt Aufnahmen gemacht. Im Anschluss bekommen die Teilnehmer*innen noch eine kleine Einführung in die Bildbearbeitung.

Mitzubringen sind das eigene Handy mit einem vollen Akku und ggf. eine Powerbank. Auf eine Kamera kann an diesem Termin verzichtet werden.

Anleitung: Manuela Männlin, Fotografin

Wie komme ich gut durch den Winter?

Dienstag

■ **01. Oktober**

18.30 – 20.00 Uhr

Veranstaltungsort

Familienbildungsstätte
Coesfeld
Marienring 27
48653 Coesfeld

Selbstfürsorge für pflegende Angehörige in der dunklen Jahreszeit

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte lädt das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe zu einem wohltuenden Infoabend für pflegende / begleitende Angehörige und Interessierte ein. Hier können Sie zum Winterbeginn Kraft tanken für mehr Energie, Leichtigkeit und Freude im (Pflege-)Alltag!

Die häusliche Pflege eines vertrauten Menschen ist eine schöne, aber auch herausfordernde und häufig körperlich und seelisch belastende Aufgabe. Eigene Bedürfnisse bleiben dabei oft auf der Strecke.

Unter dem Motto Selbstfürsorge im Pflege-Alltag werden Ihnen an diesem Abend verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, um die Gedanken zu beruhigen, Stress abzubauen, sich zu erholen. Diese Methoden können Sie dann im (Pflege-)Alltag anwenden, um trotz Pflege gesund und fit zu bleiben.

Referentin: Nicole Kruse-Banken

Anmeldung bis 27.09.2024:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Coesfeld

Tel.: 02541 84 45 734 oder 0174 73 80 961 | Mail: pflegeselbsthilfe-coesfeld@paritaet-nrw.org

Das gelungene Gruppentreffen

Samstag

■ **19. Oktober**

10.00 – 14.00 Uhr

Veranstaltungsort

Online-Seminar via Zoom

Online-Seminar

Dieses Seminar konzentriert sich auf wichtige Aspekte für die Gestaltung von Selbsthilfegruppentreffen. In der Einführung und im Austausch wird die Bedeutung von Selbsthilfegruppentreffen erläutert und die Teilnehmer*innen lernen, welche Punkte für die Schaffung einer guten Atmosphäre zu beachten sind.

Die Teilnehmer*innen erlangen ein Verständnis für die wesentlichen Rahmenbedingungen erfolgreicher Gruppentreffen. Sie entwickeln Fähigkeiten zur Gestaltung eines effektiven Erstkontakts und zur Festlegung angemessener Grenzen. Zudem gewinnen sie Klarheit über ihre Rolle als Gruppensprecher*in und die erforderlichen Kompetenzen. Durch Strategien zur Integration neuer Mitglieder und ein tieferes Verständnis der Gruppendynamiken können Sie Gruppentreffen zukünftig besser gestalten.

Referentin: Maike Schwier

Stress abbauen, Entspannung fördern, Genussmomente im Alltag einbauen

Samstag

■ **30. November**

10.00 – 14.00 Uhr

Veranstaltungsort

Online-Seminar via Zoom

Münsterlandweites Online-Seminar

In unserer hektischen Welt ist Stress allgegenwärtig und kann erhebliche Auswirkungen auf unsere Gesundheit und Lebensqualität haben. Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Stress zu verstehen und wirkungsvolle Strategien zur Bewältigung zu erlernen. Im Seminar werden den Teilnehmer*innen Faktoren für Stress und dessen Folgen für die Gesundheit kennenlernen. Durch Selbstreflexion können eigene Verhaltensmuster reflektiert werden. Den Teilnehmer*innen werden praktische Techniken zur Förderung von Entspannung und Stressabbau vorgestellt. Durch das Erproben unterschiedliche Methoden sollen die Teilnehmer*innen Strategien erlernen um Ruhe und Gelassenheit auch in stressigen Situationen zu bewahren.

Am Ende des Seminars sollen die Teilnehmer*inne ein tieferes Verständnis für Stress und dessen Auswirkungen haben und über praktische Werkzeuge verfügen, um die individuelle Stressbelastung aktiv zu reduzieren und das Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern.

Referentin: Maike Schwier

ORGANISATORISCHES

Wir bitten um verbindliche Anmeldung bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle sofern nicht anders angegeben. Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenlos.

KONTAKT

Selbsthilfe-Kontaktstelle Kreis Coesfeld/Kreis Borken
Süringstraße 40
48653 Coesfeld
Tel.: 02541 92 60 222

Graf-Friedrich-Straße 24
46325 Borken
Tel.: 02861 60 53 100

selbsthilfe-coesfeld-borken@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-coesfeld-borken.de