

# **Bergkamener Gesprächskreis pflegender Angehöriger: Frei Plätze im Seminar „Zeit für mich“**

Der Bergkamener Gesprächskreis pflegender Angehöriger von Menschen mit Demenz-Erkrankung bietet an 16. und 17. Juli in der Landvolkshochschule Warendorf ein Seminar für pflegende Angehörige an. In der Veranstaltung unter dem Titel „Zeit für mich“ sind noch Plätze frei.

Das Seminar beginnt am Samstag um 11 Uhr und endet am 17. Juli gegen 14 Uhr. Es richtet sich an Frauen, Männer oder Paare, die einen Angehörigen pflegen, gleichgültig wie lange und mit welcher Erkrankung.

Der Schwerpunkt des Wochenend-Seminars ist die Stärkung, Entlastung und die Würdigung der eigenen Leistung. Dabei gilt es, die eigene Gesundheit und Lebenszeit im Blick zu behalten und bei all der Belastung „Sorge für sich selbst zu tragen – Selbstfürsorge“.

Das Programm reicht von Atem- und Entspannungsübungen bis zu kreativen Medien wie beispielsweise das Malen. Die Teilnehmer können unter den Angeboten frei wählen und sich zwischendurch auch eine Auszeit nehmen.

Geleitet wird das Seminar von Margarete Krabbe, seit 15 Jahren Leiterin eines Gesprächskreises für pflegende Angehörige im St. Christophorus Krankenhaus Werne.

Das Seminar kostet 119 Euro im Einzelzimmer. Weitere Informationen gibt es bei der Seminarleiterin unter Tel. 0 23 89 / 40 30 681. Dort sind auch Anmeldungen möglich. Über das Krankenhaus Werne besteht die Möglichkeit einer

Mitfahrgelegenheit. Übrigens: Für dieses Angebot kann Verhinderungspflege beantragt werden.

Informationen zu dem Gesprächskreis in Bergkamen gibt es im Seniorenbüro der Stadt Bergkamen (Inge Freitag oder Meike Scherney), Tel. 0 23 07 / 965-410, E-Mail: i.Freitag@bergkamen.de, und bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (K.I.S.S.) im Gesundheitshaus des Kreises in Unna, Massener Straße 35. Ansprechpartnerin ist Margret Voß, Tel. 0 23 03 / 27-28 29, E-Mail: margret.voss@kreis-unna.de. Alle Informationen werden vertraulich behandelt.