

Themenwoche Pflegerische Angehörige -zwischen Fürsorge und Selbstsorge

15.03. – 18.03.2022

online über zoom

15.03.2022 18:00-19:00 Uhr

Vortrag „Handlungshilfen für Sicherheit und Gesundheit in der häuslichen Pflege.“ mit anschließender Fragerunde

Referentinnen: Kristin Flöck und Lorena Hebel
Präventionsberaterinnen, Abteilung Prävention,
Unfallkasse Rheinland-Pfalz

16.03.2022 18:00-18:45 Uhr

Stressmanagement: Achtsam mit sich Selbst

Dozentinnen: Karen Loscheider, MSc Psychologin,
& Dr. Juliane Hellhammer, StressZentrum Trier

In dem Schnupperkurs werden Ihnen die Grundlagen von Belastungen und ihren Auswirkungen vermittelt und wie Sie diesen individuell entgegentreten und sich selbst stärken können. Hier erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Techniken im kognitiven Stressmanagement und den Umgang mit persönlichen Stressverstärkern.

17.03.2022 18:00-18:45 Uhr

Selbst die Akkus wieder aufladen

Dozentinnen: Dipl.-Psych. Nadin Meyer & Dr. Juliane Hellhammer

In diesem Schnupperkurs erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Übungen zur Entspannung. Erfahren Sie mehr über die biologischen Hintergründe, weshalb Entspannung für uns und unsere Regeneration von alltäglichen Belastungen so wichtig ist und wie wir messen können, ob unsere Entspannungsfähigkeit ausreichend ist.

18.03.2022 18:00-18:45 Uhr

PflegeSelbsthilfe in der Region Trier: Welche Angebote gibt es vor Ort? Wie können Pflegerische Angehörige unterstützt werden? mit anschließender Fragerunde

Referentinnen: Gabriele Merkel und Carolin Bartz,
PflegeSelbsthilfe, SEKIS Trier

Wer seine Angehörigen pflegt, muss häufig sein eigenes Leben komplett auf die Pflegesituation ausrichten. Oft bleibt dabei wenig Zeit, um zur Ruhe zu kommen oder sich mit Freunden zu treffen. Die körperliche und seelische Belastung kann Auswirkungen auf die Gesundheit haben. PflegeSelbsthilfegruppen helfen dabei, andere Menschen kennen zu lernen, denen es genauso geht.

Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei.
Die Anmeldung unter Nennung aller Kontaktdaten
senden Sie bitte per Mail an:
info@hausdergesundheit-trier.de
Telefonische Anmeldung unter: 0651-4362217
Anmeldeschluss: 07.03.2022

Kontakt

Fachstelle Gesundheitsförderung und
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg



Gesundheitsamt Trier-Saarburg

Sabine Becker
Paulinstraße 60
54292 Trier
Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de
Tel.: 0651 – 715 513

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

Paula Orlt
Paulinstraße 60
54292 Trier
Mail: info@hausdergesundheit-trier.de
Tel.: 0651 – 436 22 17

Weitere Informationen und Termine unter www.hdg-trier.de und www.trier-saarburg.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen
Krankenkassen nach § 20a SGB V

