

Selbstfürsorge für pflegende Angehörige – Kraft schöpfen in herausfordernden Zeiten

Pflegende Angehörige stehen oft vor großen Belastungen. In diesen Workshops mit Nicole Lindner erhalten Sie Tipps zur Selbstfürsorge.

Was erwartet Sie?

Gemeinsam besprechen wir typische Herausforderungen im Pflegealltag und schauen uns an, wie persönliche Bedürfnisse und emotionale Belastungen die Pflege beeinflussen können. Sie erfahren, wie die Biografiearbeit hilft, das Verständnis für den Pflegebedürftigen zu fördern und wie Sie rechtzeitig Ihre eigenen Grenzen erkennen, um regelmäßige Auszeiten einzuplanen. Wir geben Ihnen praktische Tipps zur Stärkung von Körper, Geist und Seele sowie Informationen zu Hilfsangeboten wie Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege. Ziel des Workshops ist es, Ihnen zu zeigen, wie Sie Ihre Pflegeaufgabe nachhaltig und mit mehr Selbstfürsorge meistern können.





Wann & Wo?

Online-Workshop über Webex

Datum: 30.06.2025

Uhrzeit: 16.00 bis 17.30 Uhr

Ort: Online (Webex Meeting, Link wird zugesendet)

oder

Workshop im Landratsamt Regensburg

Datum: 01.09.2025

Uhrzeit: 16.00 Uhr

Ort: Großer Sitzungssaal, Landratsamt Regensburg,

Die Arbeitsgruppe „Psychische Gesundheit im Alter“ der PSAG Regensburg lädt Sie herzlich zu den Workshops ein!

Die Veranstaltungen sind kostenlos.

Anmeldung erforderlich (vorzugsweise per E-Mail)

Kontakt

Tobias Zachmayer

Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg

E-Mail: tobias.zachmayer@lra-regensburg.de

Telefon: 0941 4009-754