



Foto: pixabay.com

## **BERUF, FAMILIE, PFLEGE – UND WO BLEIBE ICH?**

### **ONLINE-ABEND FÜR BERUFSTÄTIGE PFLEGENDE**

Die Organisation von Pflegeaufgaben und die Pflege von Angehörigen mit der Berufstätigkeit zu vereinbaren, stellt eine große Herausforderung dar. Zwischen der Hektik des Arbeitsalltags und den Erfordernissen der Pflege gerät das eigene Wohlbefinden oft aus dem Blick. Dabei ist die eigene körperliche und seelische Gesundheit Grundvoraussetzung, um gut für seine Angehörigen zu sorgen und dabei den beruflichen Anforderungen standhalten zu können. Hier setzt das der Abend an, das pflegende Beschäftigte dabei unterstützt, entspannter durch den Alltag zu gehen.

- Beruf und Pflege vereinbaren: individuelle Strategie für den Umgang mit Stress entwickeln und umsetzen
- Alltagstaugliche Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Neben einem Impulsreferat und Entspannungsübungen bietet der Abend Gelegenheit, mit anderen ins Gespräch zu kommen und gegenseitig Tipps und Hilfestellungen für den Alltag auszutauschen.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Verein wir pflegen! NRW e.V., dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Detmold, dem Mehrgenerationenhaus Lemgo.



wir pflegen!  
in Nordrhein-Westfalen e.V.

 Lippische  Landeskirche

**Mittwoch**  
**24.03.2021**  
**19.30-21 Uhr**

**Online-Seminar per  
Zoom  
Videokonferenz**

**Referentin:  
Silke Niewohner  
Gesundheitswissen-  
schaftlerin (MPH)**

**Moderation:  
Jasmin Sasse**

**Gebühr: keine**

**Anmeldung bis zum  
22.03.2021**

**LIPPISCHE  
LANDESKIRCHE  
BILDUNGSREFERAT**

**Leopoldstr. 27**

**32756 Detmold**

**0 52 31/976-742**

**bildung@lippische-  
landeskirche.de**

**www.lippische-  
landeskirche.de**