



Seminar „Achtsamkeit für pflegende Angehörige“ am 25.09.2021



„Menschen begegnen. Gesundheit stärken. Die Selbsthilfe.“

Das Seminar ist ein Angebot für alle, die Bewusstheit in ihr Leben bringen wollen oder ihren Alltag bewusst entschleunigen wollen. Die im Seminar durchgeführten Übungen sind besonders auf pflegende Angehörige ausgerichtet. Die Teilnehmenden lernen, wo und wann sie das Gelernte im Alltag einbringen können. Bitte zum Seminar eine eigene Matte oder eine bequeme Unterlage zum Liegen mitbringen. Alle Übungen können auch auf einem Stuhl durchgeführt werden.

Das Seminar richtet sich sowohl an Mitglieder aus Selbsthilfegruppen als auch speziell an Migrantinnen und Migranten, die zuhause Angehörige pflegen. Das Seminar findet statt im Rahmen des Modellprojekts „Selbsthilfe im Vor- und Umfeld von Pflege – Stark durch Gegenseitigkeit“. Die Seminarinhalte werden bei Bedarf simultan ins Türkische übersetzt.

Leitung:

Cornelia Haaf, Ergotherapeutin, pädagogische Fachkraft im Gesundheitswesen

- Termin: Samstag, 25. September 2021, 10-16 Uhr
- Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Straße 1, 68167 Mannheim
- Kosten: **15 Euro** (Vereinsmitglieder des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V.: **12 Euro**)
- Die Räume sind barrierefrei zugänglich, ein barrierefreies WC ist vorhanden.
- Für die Teilnahme am Seminar gilt die „3G-Regel“ (geimpft, genesen, getestet). Ein entsprechender Nachweis ist vor dem Seminar vorzulegen.
- Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 11. September 2021.

Beim Seminar werden die geltenden Hygiene- und Abstandsregeln eingehalten, die Anzahl der Teilnehmenden ist aus diesem Grund begrenzt. Bitte für den Aufenthalt in den Fluren/Toiletten des Gesundheitstreffpunkts eine medizinische Maske mitbringen (kann auf Anfrage gestellt werden).

Das Seminar wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V gefördert von den gesetzlichen Krankenkassen.



Anmeldung

Bitte einsenden per Post an den Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim. Alternativ können Sie sich auch telefonisch unter 0621-339 18 18 oder per E-Mail an medien@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de anmelden.

Zum Seminar „Achtsamkeit für pflegende Angehörige“ am 25. September 2021 melde ich mich verbindlich an.

Name, Vorname: _____

E-Mail: _____ Telefonnummer: _____

„Qualifizieren.Begleiten.Stärken.“