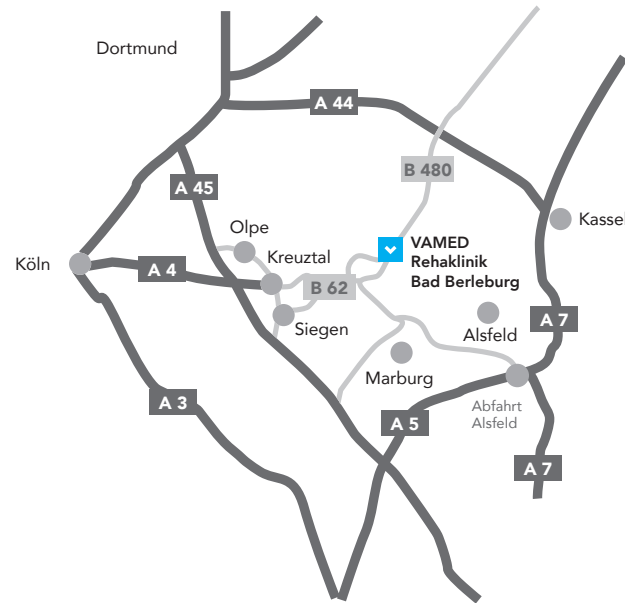


## Zeit-für-mich-Nachmittag

Dieser Nachmittag richtet sich an alle interessierten pflegenden Angehörigen, die eine kurze „Auszeit“, also „Me Time“ suchen. Hier kann Zeit für ein nettes Gespräch, für Selbstfürsorge oder auch Entspannung durch einen Achtsamkeitsspaziergang sein. Seien Sie offen und gespannt auf ein abwechslungsreiches Programm.

- kostenlos
- Dauer: ca. 3 Stunden

▶ i.d.R. einmal im Quartal  
(Anmeldung und Informationen über Frau Kuhn)



Unsere Angebote  
für pflegende  
Angehörige



[www.instagram.com/vamed\\_rehaklinikbadberleburg/](https://www.instagram.com/vamed_rehaklinikbadberleburg/)



[www.facebook.com/VAMEDRehaklinik/](https://www.facebook.com/VAMEDRehaklinik/)

VAMED Rehaklinik Bad Berleburg

Am Schloßpark 11  
57319 Bad Berleburg

T +49 2751 88-0  
F +49 2751 88-1999

[info@vamed-gesundheit.de](mailto:info@vamed-gesundheit.de)  
[www.vamed-gesundheit.de/reha/bad-berleburg](http://www.vamed-gesundheit.de/reha/bad-berleburg)

### IMPRESSUM

Verleger: VAMED Rehaklinik Bad Berleburg GmbH  
Am Schloßpark 11, 57319 Bad Berleburg  
Druckerei: print24, Friedrich-List-Straße 3, 01445 Radebeul



rehaklinik  
**BAD BERLEBURG**



*Man muss das Leben  
aus dem Holz schnitzen,  
das man zur  
Verfügung hat.*

Theodor Storm

## ANGEBOT FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Der Eintritt von Pflegebedürftigkeit und die damit verbundene häusliche Pflege bedeutet für Angehörige nicht selten eine große Herausforderung. Sowohl physische als auch psychische Belastungen erschweren den Pflegealltag, eigene Bedürfnisse treten zurück, Auszeiten fehlen.

Erschwerend kommt die Unkenntnis über Entlastungsangebote hinzu. Wo kann ich mir als pflegende Angehörige die passende Hilfestellung holen? Durch unsere verschiedenen Angebote der Familialen Pflege in der VAMED Rehaklinik Bad Berleburg können wir Ihnen Unterstützung, Tipps zur Entlastung und Hilfestellung anbieten.

Die Veranstaltungstermine für den Pflegekurs, das Angehörigen-Café und den Zeit-für-mich-Nachmittag erfahren Sie durch die örtliche Presse oder bei unserer Pflegetrainerin Beate Kuhn, T +49 2751 88-74478 oder E-Mail: [beate.kuhn@vamed-gesundheit.de](mailto:beate.kuhn@vamed-gesundheit.de).



### Pflegekurs

In freundlicher Atmosphäre bieten die Veranstaltungen viel Information über Entlastungsmöglichkeiten durch Leistungen der Pflegeversicherung sowie praktische Hilfestellungen und Tipps für den häuslichen Pflegealltag. Der persönliche Austausch, Selbstreflexion und Entspannungsübungen haben ebenso ihren Platz. Dabei sind ehrliche Seufzer und eine gute Prise Humor gleichermaßen willkommen. Für einen kleinen Imbiss ist gesorgt. Das Angebot richtet sich auch an Interessierte, die eine anerkannte Qualifikation zur Nachbarschaftshilfe suchen.

- kostenlos
- Dauer: 12 Module in vier Tagen

▶ **Veranstaltungstermine i.d.R. einmal monatlich**  
(Anmeldung und Informationen über Frau Kuhn)

### Angehörigen-Café

Hier bieten wir ein Treffen für pflegende Angehörige an, in welchem wir fortlaufend Informationen vermitteln und Fragen beantworten. Darüber hinaus haben Sie als pflegender Angehöriger die Gelegenheit, in einer Ihnen vertrauten Gruppe über Ihre Belastungen zu sprechen. Sie tauschen sich untereinander aus und erfahren voneinander Beratung und Zuspruch.

- kostenlos
- Dauer: ca. 2 1/2 Stunden

▶ **i.d.R. einmal monatlich**  
(Anmeldung und Informationen über Frau Kuhn)