

„pfl egende!aktiv“

# „pfl egende!aktiv“

Pfl egende Angehörige im Dialog

*Sie gehören zur großen Gruppe von Angehörigen, die einen Menschen pflegen, umsorgen und betreuen?*

Sich einmal mit den eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen, statt mit der Pflege: Das schafft Erholung.



„pfl egende!malen“  
KREATIV-WORKSHOP

KUNST  
MUSEUM  
BONN



„pfl egende!stricken“  
EIN ROTBLAUER FADEN...

schafgabe



„pfl egende & YOGA“  
Yoga-Session



„pfl egende!singen“  
Singkreis Heilsames Singen

**LVR**  
Qualität für Menschen  
LVR-Klinik Bonn



„pfl egende!wandern“

WANDERTREFF

mit Lutz Rößler vom Eifelverein Bonn

**Pfl egende Angehörige** haben in **Angehörigengruppen** Gelegenheit, sich auszutauschen. Ob im Gesprächskreis oder bei weiteren Gelegenheiten, die sich im Rahmen der Reihe „pfl egende!aktiv“ bieten. Wo liegen Ihre Interessen und Neigungen? Vielleicht finden Sie hier Kontakt zu anderen Pfl egenden...

[www.pfl egeselbsthilfe-bonn.de](http://www.pfl egeselbsthilfe-bonn.de)

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

**PKV**  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung



Dr. Norbert Röttgen, MdB  
Wahlkreis Rhein-Sieg-Kreis II

„Die Menschen, die in der Pflege tätig sind, haben einen Anspruch darauf, dass wir alles uns Mögliche dafür tun, die Rahmenbedingungen ihrer körperlich und psychisch schweren Arbeit konkret zu verbessern. Die Initiative „pflegende!aktiv“ schafft interessante Angebote für Pflegende, sich auszutauschen und über gemeinsames Tun einen Ausgleich zu finden zu ihrer sie häufig bis an die eigenen Grenzen fordernden Aufgabe. Danke für diese Initiative!“

Angebote 2019  
„pflegende!aktiv“

**Rhein-Sieg-Kreis: Offene Treffs** jd. 3. Mi. i.M. 14.00h | div. Angehörigengruppen | **Fotografieren** mit Stefan Körber – flexible Termine | **Theater** mit Annette Arndt – flex. Termine u. Orte

**Bonn: Schreibwerkstatt** jd. 4. Di. i.M. 14.30h | **Kreativ-Workshop im Kunstmuseum Bonn** mit Wulpekula Schneider i.d.R. jd. 2. Do. i.M. 15.00h | **Wandertreff** mit Lutz Rößler und Stefan János Wágner jd. 3. Di. i.M. 10.00h | **Stricken in der SCHAFGABE** mit Regina Heinen jd. 2. Do. i.M. 15.00h | **Yoga-Session** mit Anne Isaac jd. 2. Do. i.M. 16.15h | **Heilsames Singen** mit Susanne Wagner jd. 2. Di. i.M. 16.00h | **Weitere Infos** erhalten Sie auf unserer Internetseite

### „pflegende!schreiben“ SCHREIBWERKSTATT

„Sich etwas von der Seele zu schreiben ist eine wunderbare Art, mit belastenden Situationen umzugehen. Pflegende Angehörige brauchen mehr Austausch, Wertschätzung und Unterstützung mit positiven Ideen. Dafür setze ich mich mit der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN ein.“



Dr. Eckart v. Hirschhausen  
Arzt, Autor, Kabarettist

### IHR WEG ZU UNS

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn  
Lotharstr. 95 | 53115 Bonn  
Telefon 0228 94 93 33 44  
pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Rhein-Sieg-Kreis  
Landgrafenstr. 1 | 53842 Troisdorf-Oberlar  
Telefon 02241 49 39 301  
pflegeselbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

[www.pflegeselbsthilfe-bonn.de](http://www.pflegeselbsthilfe-bonn.de)



Stefan János Wágner  
Ansprechpartner und Initiator  
der Reihe „pflegende!aktiv“

„Fühlen Sie sich herzlich eingeladen und teilen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen. Alle Angebote sind kostenlos!“