

Termine in der Reihe „pflegende!aktiv“ im April 2019:



Theatergruppe für pflegende Angehörige. Menschen im Helfersystem rund um einen pflegebedürftigen Menschen und Interessierte sind eingeladen, szenisch zu arbeiten und sich im Theaterspiel auszudrücken. Angeleitet wird die Gruppe von Annette Arndt, die selbst pflegende Angehörige ist. Das nächste Treffen ist am Montag, den **8. April um 18.00 Uhr** in der Lotharstr. 95 in Bonn-Kessenich in Räumen des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen: www.pflegeselbsthilfe-bonn.de

Singkreis für pflegende Angehörige. Der Singkreis „*pflegende!singen*“ findet am Dienstag, den **9. April um 16.00 Uhr** im LVR Behandlungszentrum St. Johannes-Hospital in der Kölnstr. 54 (2. Etage) in Bonn statt und richtet sich an Menschen, die pflegen, sich sorgen und sich um andere kümmern. Angehörige und Zugehörige sind eingeladen, sich eine Auszeit zu gönnen und beim heilsamen Singen für sich eine neue Ausdrucksform zu finden. Heilsames Singen lässt für einen Moment aufatmen und neue Kraft schöpfen. Gesungen werden einfache ruhige und bewegte Lieder. Gesangs- und Chorerfahrung sind nicht vonnöten. Angeleitet wird die Gruppe von Susanne Wagner.



Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere Informationen auf der Internetseite des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe www.pflegeselbsthilfe-bonn.de

Kreativ-Workshop für pflegende Angehörige im Kunstmuseum Bonn. Gefühle und Stimmungen einzufangen in Farbe und Form - das sind die Ziele, wenn „*pflegende!malen*“. Am Donnerstag, den **11. April um 15.00 Uhr** bietet die Museumspädagogin Wulpekula Schneider im Kunstmuseum Bonn an der Friedrich-Ebert-Allee 2 auf der Museummeile Raum für kreative Ausdrucksformen. Im gemeinsamen Tun mit anderen, die pflegen, kann während des gemeinsamen Schaffens Gespräch möglich werden mit Menschen, die einem sonst wohl nie begegnet wären. Durch das persönliche Interesse des einzelnen an künstlerischem Gestalten bietet das Format „*pflegende!malen*“ unter fachkundiger Anleitung Gelegenheit zum Austausch. Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung im Kunstmuseum Bonn unter Telefon 0228 776230. Weitere Informationen im Internet: www.pflegeselbsthilfe-bonn.de



Fotogruppe für pflegende Angehörige. Unter fachkundiger Anleitung können sich pflegende Angehörige am Samstag, den **13. April um 14.00 Uhr** der Landschaftsfotografie widmen. Der Fotograf Stephan Körber leitet die Gruppe an. Selbst mit dem Smartphone kann fotografiert werden, denn hier stehen die Motive, deren Auswahl und das Beobachten im Vordergrund. Das Fotografieren in der Landschaft ist ein entspanntes und entschleunigendes Erlebnis und bietet gleichzeitig eine kleine Auszeit vom Pflegealltag. Auch Interessierte sind willkommen. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist für diesen Termin nicht erforderlich. Weitere Informationen: www.pflegeselbsthilfe-rhein-sieg.de





Spaziergang am Beueler Rheinufer für pflegende Angehörige.

Am Dienstag, den **16. April um 10.00 Uhr** treffen sich pflegende Angehörige zum Austausch „im Gehen“. Treffpunkt ist das Chinaschiff an der Rheinaustraße auf Höhe der Kennedybrücke in Bonn-Beuel. Auch Nachbarn und Freunde im Helfersystem rund um einen pflegebedürftigen Menschen können teilnehmen. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Weitere

Informationen im Internet auf der Seite www.pflegeselbsthilfe-bonn.de



Yoga für pflegende Angehörige. Die Yogalehrerin Anne Isaac bietet am Donnerstag, den **18. April 2019 ab 16.15 Uhr** für anderthalb Stunden eine Auszeit für pflegende Angehörige in der Heilpraktikerschule Artemisa in der Wachsbleiche 9 in Bonn an. Vorerfahrungen in Yoga sind nicht erforderlich. Das Erlernte kann auch Zuhause angewandt werden und für Entspannungsmomente sorgen. Das Angebot ist kostenlos. Eine Anmeldung ist für diesen Termin nicht erforderlich. Weitere Informationen im Internet: www.pflegeselbsthilfe-bonn.de.

„pflegende!schreiben“ – eine Gruppe für pflegende Angehörige. "Sich etwas von der Seele schreiben" oder einfach zuhören, was andere über ihren Pflegealltag notiert haben, können pflegende Angehörige und Interessierte am Dienstag, den **23. April um 15.00 Uhr** in der Lotharstr. 95 in Bonn-Kessenich. Bei "pflegende!schreiben" kommen bewegende Geschichten zutage und regen zum Gespräch an. Weitere Informationen im Internet: www.pflegeselbsthilfe-bonn.de



Strickkreis für pflegende Angehörige. Wer gerne strickt, mit bunten Farben hantiert und dadurch seiner bzw. ihrer Kreativität freien Lauf lässt, ist am Donnerstag, den **25. April um 15.00 Uhr** bei "pflegende!stricken" gut aufgehoben. Hier treffen pflegende Angehörige aufeinander und erfahren im gemeinsamen Tun eine Abwechslung vom Pflegealltag. In wunderschön heimeligen Ambiente zentral in Bonn-Beuel gelegen, lädt Regina Heinen vom Wollfachgeschäft Schafgabe in der Gottfried-Claren-Str. 7 ein, ins Gespräch zu kommen - über die Themen, die bewegen und verbinden. Die Teilnahme ist

kostenlos. Anmeldung unter Rufnummer 0228 / 53 665 225. Weitere Informationen im Internet: www.pflegeselbsthilfe-bonn.de.

Möglichkeiten zur individuellen Betreuung von Pflegebedürftigen eröffnet u.a. der Bonner Verein BonnaVita. Telefon 01573-5414949 oder per Mail an info@bonnavit.de. Weitere Informationen zur Unterstützung erhalten Sie auf der Internetseite www.pflegeselbsthilfe-bonn.de

Weitere Angehörigengruppen in der Region Bonn/Rhein-Sieg finden Sie in der Rubrik „Angehörigengruppen“ auf der Internetseite www.pflegeselbsthilfe-bonn.de