



Fotos: peopleimages12/123RF, Pixabay, konstantin yuganov/123RF

PFLEGEPERSON? ANLEITUNG ZUR RESILIENZ

Krankheitsbild Demenz – Informationen über eine unbekannte Welt

Kostenfreie Vorträge, Gesprächsabende und Kurse für pflegende Angehörige.

Der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Peine ist die erste Anlaufstelle für Fragen zu Themen wie Beratung, Alltagsbegleitung und Pflege in jedem Lebensalter. „Wir führen Hilfesuchende und Helfende zusammen, bieten erneut Kurse und Vorträge an“, sagt Pflegeberaterin Katarzyna Galuszka-Stolz.

RESILIENZ FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Bis zu 80 Prozent pflegender Angehöriger berichten über einen sehr hohen Bedarf an Informationen und Beratung zum Erhalt der eigenen Gesundheit, der Vereinbarkeit von Beruf und Pflege, zur finanziellen Absicherung sowie zum Austausch und zu Möglichkeiten einer Auszeit von der Pflege. Resilienz heißt Widerstandsfähigkeit. Sie unterstützt, auch in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben, posi-

ve Lösungsansätze zu entwickeln und ihre eigene Gesundheit zu schützen. Zugleich hilft sie, die Pflege- und Lebensqualität der Pflegebedürftigen zu verbessern. Eine Anleitung mit sofort umsetzbaren Strategien.

Vortrag: 18. September, 17 bis ca. 19.15 Uhr.

ZUM GLÜCK DEMENZ

Ein Gesprächsabend mit Undine Artelt-Deseke, Tochter einer an Demenz erkrankten Mutter. Eine Lebensgeschichte über den gemeinsamen Weg durch Höhen und Tiefen der Demenzerkrankung.

24. September, 17 bis 19.15 Uhr

PLÖTZLICH ALLES ANDERS

Eine kurze Einführung in die Welt der Demenz und wir ihr begegnen können gibt Altenhilfeplane-



K. Galuszka-Stolz
Foto: Senioren- und Pflegestützpunkt

rin Anke Bode in ihrem Vortrag „Wenn plötzlich alles anders ist – Umgang mit Demenz im Alltag“.

1. Oktober, 19 bis 21.15 Uhr

SICHER BEZAHLEN

Ob im Internet oder im Supermarkt – wer einkauft, kann verschiedene Bezahlarten wählen. Was ist wann passend? Digital oder bar zahlen? Der Vortrag ist

eine Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt.

22. Oktober, 17 bis 19.15 Uhr

PFLEGEN ZU HAUSE

„Bewegen, statt heben“ – lautet ein Pflegegrundsatz für die oft kräftezehrende und körperliche Schwerstarbeit. Im Grundkurs Kinaesthetics für pflegende Angehörige lernen die Teilnehmer*innen sich wirkungsvoll zu entlasten, Rückengerecht zu arbeiten und gleichzeitig ihre Angehörigen zu fördern und zu unterstützen. Ohne Stress, Angst und Schmerz. Der Kurs ist eine Kooperation mit der Kreisvolkshochschule (KVHS) Peine und der BARMER.

Immer freitags, am 1., 8., 15., 22. und 29. November, jeweils von 14 bis 18.15 Uhr.

Kostenlose Anmeldung: KVHS zwei Wochen vorher. bik

 **Senioren- und PflegeStützpunkt**
Niedersachsen
im Landkreis Peine
Telefon 05171 4019100



Weitere Informationsabende des Senioren- und Pflegestützpunktes Peine finden Sie im Veranstaltungskalender des Landkreises Peine, im Internet unter: **www.landkreis-peine.de/Aktuelles/Veranstaltungskalender**.

Weitere Infos, Angebote und Anmeldung auf der Homepage der Kreisvolkshochschule unter:

www.kvhs-peine.de

Kontaktdaten

Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen im Landkreis Peine

Winkel 31, 31224 Peine
Tel: 05171 4019100
Fax: 05171 4017760
www.landkreis-peine.de/Senioren-und-Pflegestützpunkt

Öffnungszeiten

Montag: 8.30 bis 16 Uhr
Dienstag: Gemeindesprechzeiten
Mittwoch: 8.30 bis 12 Uhr
Donnerstag: 8.30 bis 18 Uhr
Freitag: 8.30 bis 12 Uhr
und nach vorheriger Vereinbarung

Beratung

- telefonisch
- in der Beratungsstelle
- in den Gemeindesprechstunden
- bei Ihnen zu Hause
- im Klinikum Peine

Um Wartezeiten zu vermeiden, wird um Terminvereinbarung gebeten.

Landkreis Peine vertreten durch

Landrat Henning Heiß

Burgstraße 1
31224 Peine
Tel: 05171 401-0

