

Ein Gemeinschaftsprojekt der Einrichtungen:

- **AWO**
Beratungsstelle
Demenz 

- **Beratungs-**
stelle  **Deutsches**
Rotes
Kreuz
Ehrenamt im Vor- und
Umfeld der Pflege

- **Evangelische Kir-**
chengemeinde 
Koblenz-
Pfaffendorf

Ausgangspunkt der Veranstaltung:

Evangelische Versöhnungskirche
Arenberg
Im Flürchen 16
56077 Koblenz

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Weitere Informationen erhalten Sie
bei:

Daniela Bodenbach
AWO Beratungsstelle Demenz
Laubach 20-22
56068 Koblenz
Tel.: 0261-3007-208
E-Mail:
Daniela.Bodenbach@awo-rheinland.de

Christof Wölk
Beratungsstelle Ehrenamt im Vor- und
Umfeld der Pflege
Tel. 0261-94230188
E-Mail:
christof.woelk@drk-mittelrhein.de

Gefördert vom:



Heute ist mein Tag!

Samstag, 13. Mai 2023



**Ein Entlastungsangebot
für alle Angehörigen von
demenzbetroffenen
Menschen**

- Entspannen
- Kräfte sammeln
- Abstand vom Alltag gewinnen
- Austausch
- Informieren
- neue Perspektiven entwickeln



Gib jedem Tag die Chance, der schönste in deinem Leben zu werden - Mark Twain-

Pflegende Angehörige und Angehörige, die ein Familienmitglied schweren Herzens in eine betreuende Einrichtung geben mussten, halten tag täglich und über einen oftmals längeren Zeitraum sowohl körperlich als auch seelisch enormen Belastungen stand. Sie tragen große Verantwortung, sind oftmals schwierigen Situationen ausgesetzt und leisten diese gefühlsaufreibende Tätigkeit unter Hochspannung.

Um diese Spannungen abzubauen und neue Kraft zu schöpfen, bieten wir den pflegenden aber auch den betreuenden Angehörigen einen Tag nur für sich an. Einen Tag, um Kraft zu tanken, sich körperlich und seelisch zu regenerieren und in entspannter Umgebung etwas Abstand zum Alltag zu finden.

Durch ein abwechslungsreiches Programm wird es den pflegenden Angehörigen ermöglicht den inneren Druck abzubauen, wieder durchzuatmen, vom Pflegealltag etwas Abstand zu bekommen und dadurch neue Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln.

Samstag, 13. Mai 2023

Von 9:30 Uhr bis
ca. 17:00 Uhr

Ab 9:30 Uhr:

Gemeinsames Frühstück
mit Sektempfang

10:30 Uhr:

Progressive Muskelentspannung
sitzend oder liegend
mit Susanne Alt
(Mitbringen von großem Badetuch
oder Gymnastikmatte erbeten)

12:30 Uhr:

Mittagessen

14:00 Uhr:

Planwagenfahrt auf der
Schmidtenhöhe

16:00 Uhr:

Ausklang bei Kaffee und Kuchen und
Maibowle

Ich melde mich verbindlich für
„Heute ist mein Tag“
am 13. Mai 2023 an.
Teilnehmerbeitrag 15,- Euro
incl. Verpflegung

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

Plz./Ort _____

Tel.: _____

Eine Anmeldung ist aus organisatorischen Gründen erforderlich.

Der Beitrag wird am Veranstaltungstag bar entrichtet.

Anmeldungen bitte schriftlich verbindlich bis zum 08.05.2023 an:

Daniela Bodenbach

AWO Beratungsstelle Demenz

Laubach 20-22

56068 Koblenz

Tel.: 0261-3007-208

E-Mail: Daniela.Bodenbach@awo-rheinland.de

Stichwort: Heute ist mein Tag