



## Informationsabend Kinaesthetics – Pflegende Angehörige

...für alle, die zu Hause einen Menschen pflegen oder betreuen

**Datum:** 22.09.2020

**Zeit:** 19:30 Uhr

**Ort:** Gemeindesaal, Bauhof Ruprechtshofen

**Teilnehmer:** max. 30 Teilnehmer, wenn möglich jeweils 2 Personen einer Familie zum Austausch von Partnererfahrungen

### Beschreibung

Menschen, die **Angehörige pflegen**, bewältigen in ihrem Alltag große Herausforderungen. Sie führen ihr eigenes Leben und helfen dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrichtung alltäglicher **Aktivitäten wie aufstehen, Körperpflege, sich anziehen, vom Bett auf den Stuhl/Rollstuhl, sich auf die Seite drehen....**

Sie sind vor die Aufgabe gestellt, für die Lebensqualität des pflegebedürftigen Menschen und für die eigene Gesundheit zu sorgen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung werden und die Gesundheit aller Beteiligten beeinträchtigen.

**Nutzen:** Erhöhte Achtsamkeit der eigenen Bewegung und Erfahrungen, wie Bewegungsabläufe schonend durchgeführt werden können.

**Kosten:** kostenlos

**Mitzubringen:** Mund-Nasen-Schutz; dieser ist bitte beim Kommen und Gehen zu tragen.

**Trainerin:** Maria Gabriele Kroiß

**Anmeldung:** Gemeindeamt Ruprechtshofen unter 02756/ 2388 oder [gemeinde@ruprechtshofen.gv.at](mailto:gemeinde@ruprechtshofen.gv.at)

