

Ihr Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe vor Ort:

PflegeSelbsthilfe
c/o KISS Mainz
Parcusstraße 8
55116 Mainz

Tel.: 0 61 31 / 1 43 30 92

Fax: 0 61 31 / 21 07 73

E-Mail: pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.de

Zuständig für:

Städte Mainz, Frankenthal, Kaiserslautern, Worms
und Landkreise Mainz-Bingen, Bad Kreuznach,
Alzey-Worms, Kaiserslautern, Rhein-Hunsrück-
Kreis, Donnersbergkreis

Die Arbeit der Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe Rheinland-Pfalz wird nach § 45 d SGB XI gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung des Landes Rheinland-Pfalz sowie durch die gesetzlichen Pflegekassen in Rheinland-Pfalz und die private Pflegeversicherung.



Pflege zu Hause

Vortragsreihe

Selbsthilfe für
Betroffene, pflegende
Angehörige und
Nahestehende



Freitag, 28.04.2023

10:00 – 12:00 Uhr

**In den Räumen der KISS Mainz
Parcusstraße 8
55116 Mainz**



 **KISS Mainz**
Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfe

Wir laden Sie herzlich ein zu der Vortragsreihe in unseren Beratungsgebieten 2023

Pflege zu Hause

Freitag, 28.04.2023

10:00 – 12:00 Uhr

In den Räumen der KISS Mainz

Parcusstraße 8, 55116 Mainz

Die Teilnahme ist kostenfrei. Wir freuen uns auf pflegende Angehörige, Betroffene und Interessierte.



*Auch aus Steinen, die einem
in den Weg gelegt werden,
kann man Schönes bauen.*

(Verfasser unbekannt)

10:00 Uhr

Gemeinsam leichter durchs Leben

Was ist und wie hilft die PflegeSelbsthilfe?

Referentin:

Carola Beck, Pädagogische Mitarbeiterin

10:15 Uhr

Sorge, Pflege und die eigene Gesundheit

Erleben von Stress und
Widerstandskraft

Welche Gefühle begleiten die Situation von pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen? Wie kann Belastung und Stress abgebaut, Widerstandskraft und psychische Gesundheit aufgebaut werden? Welche Faktoren sind dafür wichtig? Welche praktischen Schritte könnten neue Perspektiven eröffnen?

Referentin:

Svenja Palm, Psychologin (M. Sc.)

Zentrum für psychische Gesundheit im Alter (ZpGA)

Informationstisch
mit Broschüren zu
den Themen:
Pflege, Demenz,
Selbstfürsorge

 **Landes
krankenhaus**
ZENTRUM FÜR PSYCHISCHE
GESUNDHEIT IM ALTER

**Es gibt Gelegenheit für Ihre Fragen
und zum Austausch.**