

Europäischer Tag für
pflegende Angehörige

06.10.2023
14:30 - 18:00 Uhr
Palais Salfeldt

Hilfe beim Helfen
Seien Sie dabei!



Information – Beratung – Workshops – Begegnung

Besuchen Sie uns am **06.10.23** zum Europäischen Tag der pflegenden Angehörigen im Palais Salfeldt in Quedlinburg.

Von **14:30 - 18:00 Uhr** bieten wir Ihnen ein buntes Programm mit Informationen, Workshops, interessanten Vorträgen & vielem mehr. Vergnügen Sie sich während der Veranstaltung bei **kostenlosem Kaffee & Kuchen**, nehmen Sie an einem Workshop wie „Yoga & Achtsamkeit: Entspannen & Kraft tanken mit liebevoller Begleitung“ teil oder lassen Sie sich eine **Kopfmassage** von der Heilpraxis Mana Loa geben.

Unsere Angebote:

- **Eröffnung 14:30 Uhr mit Impulsvortrag**
Der bürokratische Dschungel - Wo soll ich anfangen?
- **Workshops 15:00 -18:00 Uhr**
- **Kinästhetik für pflegende Angehörige –**
Die Ziele der Kinästhetik sind die Verbesserung der Bewegungsfreiheit & der Selbstständigkeit zur Erleichterung des täglichen Lebens.
- **Selbstfürsorge -**
Kraftvoll bleiben als pflegende Angehörige!
- **„Innere Stärke“ Resilienz Training -**
Wie pflegende Angehörige es schaffen, auch für sich selbst, ohne schlechtes Gewissen, zu sorgen.
- **Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige –**
Ist das etwas für mich?
- **Im Einklang mit Rhythmus & Bewegung -**
Wie kann ich fit bleiben?
- **Vortrag und Fragerunde -**
Herr Nartschik (Hörakustiker): *Schlecht hören kann ich gut – eine Chance für mehr Lebensqualität.*
- **Soziale Leistungen -**
Welche Ansprüche stehen pflegenden Angehörigen zu?

Aussteller:

- Hörakustiker
- Optiker
- Medizinische Einrichtungen
- Logopädie Praxis
- Krankenkassen
- Betreuungsbehörde
- Nachbarschaftshilfe
- Selbsthilfe-Kontaktstelle
- Tagespflege
- Wohnangebote
- Freizeitangebote
- Physiotherapeuten
- Ambulante Pflegedienste
- Altersheime
- Rückenschulung für pflegende Angehörige
- Sanitätshäuser
- Schlaganfall-Landesverband Sachsen-Anhalt e. V.