

mit freundlicher Unterstützung



**Caritas-Verband
Arnsberg-Sundern e.V.**
Hellefelder Straße 27-29
59821 Arnsberg
Tel.: 02931 806 9
www.caritas-arnsberg.de



**VHS Arnsberg/Sundern
Bildungszentrum Sorpese**
Brunnenstr. 36
59846 Sundern
Tel.: 02935 80260
www.bildungszentrum-sorpese.de

Gesundheitstag

Entspannung – Balance – Bereicherung

Für pflegende Angehörige

07.02.2015

9.30 – 16.30 Uhr im Bildungszentrum Sorpese



© Valerii Zan - fotolia.com

Am **07.02.2015** laden wir herzlich alle Angehörigen von Menschen mit Pflege- oder Unterstützungsbedarf ein, an unserem Gesundheitstag im Bildungszentrum Sorpesee in Sundern-Langscheid, Brunnenstraße 36, in 59846 Sundern, teilzunehmen.

Rahmenprogramm

- Informationsstände
- Massage, Carmen Mertens
- Bücherforen: Demenz im Sachbuch und Roman / *forum* independent GmbH, Köln und Bücher Eck, Sundern
- „Die Kraft der Bewegung“ Wie kann Muskulatur helfen, den Alltag zu meistern? Fragen und Antworten. Christopher und Torsten Just, INJOY Sundern, Sport- und Gesundheitsstudio

Ablauf

9.30 Uhr	Ankommen und Aufwärmen
10.00 – 11.15 Uhr	Vortrag zu Pflegethemen Referentinnen: Gisela Kramer, Hiltrud Wiggeshoff, Gabriele Weber, Sozialstation Sundern, Anke Oelmann, inpetto-Beratungszentrum Sundern
Pause	„Der Mundwerker kommt“ / leichte und tiefsinnige Geschichten
11.30 – 12.00 Uhr	Buchvorstellung und Lesung zum Thema Demenz Referentin: Silvia Maul, <i>forum</i> independent GmbH

12.00 – 13.00 Uhr

Pause

14.00 – 15.00 Uhr

15.30 – 16.30 Uhr

Vortrag „Demenz geht uns alle an“ Referentin: Annette Röser, SingLiesel GmbH, Karlsruhe
Mehr als 1,5 Millionen Menschen sind in Deutschland damit konfrontiert, dass ihr Partner, ihre Mutter, ihr Großvater oder ein nahestehender Mensch an Demenz erkrankt. Was kann man tun, wenn das Zusammenleben mit einem geliebten, vertrauten Menschen immer schwieriger wird?

Auftanken und Austauschen

„Der Mundwerker kommt“

„Kraft der Gedanken“ Referent: Holger Feuring

„Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab“ (Marc Aurel).

Wir sind uns meistens nicht bewusst, welche Kraft unsere Gedanken haben. Doch die Beeinflussung dieser Gedanken können wir steuern!

„Brainwalking“ Kombination aus Walking und Gehirntaining Referentin: Gabi Vogt

Fit von Kopf bis Fuß. Als Denksport- oder als Erlebnisspaziergang kann das Brainwalking bezeichnet werden. Einfache Übungen bei einem Spaziergang durch die Natur regen die Sinne an.

Vortrag zum Thema Kinästhetik Referentin: Marita Oelenberg, Altenpflegeschule Kaiserhaus, Neheim