

Die Reise kostet **650,00 €**.

Enthalten sind:

Fahrt, Einzelzimmer mit Vollpension, Seminar, Begleitung vor Ort, ein Teil der Ausflüge und kulturellen Angebote.



Die beiden gerontopsychiatrischen Fachkräfte, Wilma Dirksen und Annette Mandelartz, begleiten und gestalten diese Reise.

Bei Bedarf unterstützen wir Sie gerne bei der Vermittlung eines Kurzzeitpflegeplatzes oder einer anderweitigen Betreuung für Ihren Angehörigen.

Haben Sie Fragen zu der Reise, rufen Sie uns gerne an.

Bitte überweisen Sie den Betrag auf das Konto:

Verein Lichtblick e.V.

Sparkasse Münsterland Ost

IBAN: DE 79 4005 0150 0031 0010 01

Kennwort: Boltenhagen 2022

Anmeldungen

werden bis zum 02. Mai 2022 erbeten unter:

**Gerontopsychiatrische Beratung
der Alexianer Münster GmbH**

Wilma Dirksen

☎ 0251 5202 27 671

✉ w.dirksen@alexianer.de



Verein Lichtblick e.V.

Annette Mandelartz

☎ 0251 864 496

✉ annette.mandelartz@web.de



Voraussetzung für die Teilnahme ist 2G plus:

vollständig geimpft oder genesen,
plus ein tagesaktueller Test bei Abreise.

Das Seminar wird finanziert von der AOK Münster. Wir danken den weiteren Sponsoren für die freundliche Unterstützung:

- DKM Darlehnskasse Münster
- LVM Landwirtschaftlicher Versicherungsverein Münster



Auszeit am Meer



**Seminar und Erholung
für pflegende Angehörige**

12. bis 18. Juni 2022 in Boltenhagen Ostsee



Pflegebedürftige ältere Menschen mit einer Demenz oder Depression leben in der Regel zu Hause und werden von Angehörigen gepflegt und betreut. Im Verlauf der Erkrankung brauchen sie zunehmend Unterstützung und viele Angehörige sind „Rund-um-die-Uhr“ im Einsatz. Dabei geraten sie oft an ihre Grenzen und sind körperlich und seelisch erschöpft.



Pflegende Angehörige haben ein hohes Risiko selbst zu erkranken und sind häufig von Erschöpfungszuständen betroffen. Sie brauchen Erholungspausen und Zeiten der eigenen Regeneration.

Die Gerontopsychiatrische Beratung der Alexianer Münster bietet in Kooperation mit dem Verein Lichtblick e.V. eine *Auszeit am Meer* für pflegende Angehörige. Eine Woche Zeit für sich selber in Abstand zur häuslichen Pflegesituation. Bei täglichen Seminarzeiten zu Fragen „Rund-um-die-Pflege“, im Austausch mit anderen Angehörigen und gleichzeitigem Erholungsprogramm am Nachmittag und geselligem Beisammensein am Abend. Es bleibt immer auch Zeit für sich selbst und ganz eigene Wege.



TÄGLICHES SEMINARANGEBOT:

- Information zu psychischen Erkrankungen im Alter
- Hilfreiche Umgangsweisen mit Menschen mit Demenz und Depressionen
- Individuelle Beratung zur persönlichen Pflegesituation
- Selbstpflege - Erkennen eigener Grenzen und Fähigkeiten
- Anregungen zum gemeinsamen Tun mit dem Erkrankten
- Kennenlernen entlastender Angebote
- Rechtliche und finanzielle Aspekte rund um die Erkrankung
- Austausch und Unterstützung in der Gruppe – mein Netzwerk
- Umgang mit Abschied und Trauer
- Entspannungsangebote: Autogenes Training und Phantasie Reisen

- Gemeinsame Anreise mit dem Bus
- Haus direkt am Meer
- Wohnen in hellen, freundlichen Einzelzimmern mit Vollverpflegung
- Strandspaziergänge – allein oder in der Gruppe
- Zeit für mich und Zeit mit Anderen
- Kulturprogramm: Ausflüge z.B. nach Wismar, Besichtigung alter Schlösser und Gutshöfe
- Geselliges Beisammensein in der Gruppe: Spielen, Erzählen, Singen und Lachen
- In einem Vortreffen lernen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kennen und es werden nähere Einzelheiten zur Organisation und Gestaltung des Urlaubs erläutert.

