

Ansprechpartnerin im kda Coburg

Pia Hiesl

Tel.: 09561/795888

kda.coburg@kda-bayern.de

€ Kosten

Teilnehmerbeitrag 50,00 €.

Die Rechnung erhalten Sie kurz vor Veranstaltungsbeginn. Bei weniger als 15 Teilnehmer*innen behalten wir uns vor die Veranstaltung abzusagen.

Es gelten unsere AGBs [kda-bayern.de/agb](https://www.kda-bayern.de/agb)

🕒 Anmeldeschluss

Anmeldung mit beiliegender Postkarte oder unter kda.coburg@kda-bayern.de bis zum 07. Januar 2024.

📍 Ort

Vitalhotel "Zum Löwen"
Schwabthal 5
96231 Bad Staffelstein
Telefon: 09573 / 9280



Veranstalter

Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt
der Evang.-Luth. Kirche in Bayern
Glockenberg 6
96450 Coburg

[kda-bayern.de](https://www.kda-bayern.de)



**Frauen-Wochenendseminar
27.-28. Januar 2024**

**Durchschnaufen!
Selbstfürsorge in
der Pflege**

In Kooperation mit:



Die Bildungsarbeit des kda ist zertifiziert:



Durchschnaufen! Selbstfürsorge in der Pflege

„Alt werden ist nichts für Feiglinge“ sagte einmal die Hollywood Diva Mae West. Die Zahl der Pflegebedürftigen wird in den nächsten Jahren voraussichtlich steigen, ein akuter Personalmangel und steigende Kosten führen zu Verunsicherung, aber auch zu einer größeren Verantwortung für die häusliche Pflege von Familienangehörigen. Frauen, die in der Mitte ihres Lebens stehen, sind mit der Pflegebedürftigkeit der Eltern, des Ehemannes oder anderer Nahestehenden konfrontiert. Dann heißt es: „Sorgt euch nicht! Aber wer dann?“

Wir wollen uns im Seminar beide Aspekte anschauen:

Wie können wir die Altenpflege wieder mitten in unsere Stadtteile und Dörfer holen und so organisieren, dass sie niemanden überlastet? Wir stellen innovative Konzepte der Altenpflege aus dem europäischen Ausland vor und diskutieren über die Vor- und Nachteile.

Wie können Frauen, die ihre Liebsten pflegen, auch mal durchschnaufen? Häusliche Pflege ist anstrengend. Das Gefühl gestresst zu sein, psychisch überfordert oder auch körperlich überlastet zu sein stellt sich dann ein. Und auch für die Fürsorge für einen selbst bleibt keine Zeit. Wir wollen der Selbstfürsorge in schwierigen Zeiten näher kommen: Verstehen, warum sie so wichtig ist und was sie für jede Einzelne bedeutet.

Wir freuen uns auf das Wochenende und ein gemeinsames Durchschnaufen!

Samstag, 27. Januar 2024

bis 14:30 Uhr Anreise

14:30 Ankommen, Kaffee und Kuchen

15:00 Einführung, Vorstellungsrunde

Was interessiert mich am Thema Pflege und Selbstpflege?

16:00 Häusliche Pflege in Holland, Dänemark und Deutschland

Vortrag und Diskussion

17:00 Häusliche Pflege

Was ist gut und was läuft nicht gut?

18:00 Abendessen

19:00 Filmangebot

„Ziemlich beste Freunde“

Sonntag, 28. Januar 2024

08:00 Frühstück

09:00 Gruß zum Tag

09:15 Selbstsorge: Heute geht's um mich!!!!!!

Wo bin ich und wo ist meine Kraft?

Welche Oasen kann ich ansteuern?

Was möchte ich für mich erschaffen?

11:30 Inhaltlicher Seminarabschluss mit Reflektion

12:00 Mittagessen und anschließend Heimreise



Ihr Seminar-Team



Nina Golf

Sozialwissenschaftliche
Referentin des kda Bayern

Claudia Teichert und Pia Hiesl
afa-Frauen Oberfranken