



Vortrag 1 - Stärker durch Bewegung

„Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts!“ – Bewegung gilt nicht nur in der Prävention, sondern auch in der Rehabilitation von körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen als „Breitbandmittel“. Auf der Basis der Erkenntnisse aus der Forschung zum „Gesunden Altern“ zeigt der „Aktivierungsvortrag“ auf, wie Sie auch „trotz widriger Umstände“ gesund bleiben können und wie natürliche und naturnahe Sport- und Bewegungsformen in den (Pflege-)Alltag integriert werden können.

Vortrag 2 - Beziehungen – die heilsame Kraft

Wir sind in unserer persönlichen und kollektiven Entwicklung auf ein soziales Umfeld angewiesen, das uns Orientierung, Halt und Sicherheit gibt. Speziell für pflegende Angehörige stellt sich oft die Frage, wie es möglich ist, Empathie und Selbstfürsorge miteinander zu verbinden. Wie geht es, in ehrlicher und liebevoller Verbindung mit den eigenen pflegebedürftigen Familienmitgliedern zu sein, ohne das eigene Leben und die eigenen Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren. In der Veranstaltung wird daher der Blick auf soziale Umfeldler und Freundeskreise außerhalb der Familie gerichtet. Für ein zufriedenes und erfülltes Leben sind diese von großer Bedeutung.

Hier können Sie sich für die Online-Vorträge anmelden:



Sie haben nicht die technischen Möglichkeiten oder möchten die Vorträge lieber in der Gruppe schauen? Kommen Sie in eine der Erkrather Begegnungsstätten!

Wir übertragen folgende Online-Vorträge:

Stärker durch Bewegung

Montag, 12.08.2024, 19:00 Uhr
Begegnungsstätte Gerberstraße

Dienstag, 20.08.2024, 10:00 Uhr
Begegnungsstätte Alt und Jung

Beziehungen – die heilsame Kraft

Donnerstag, 10.10.2024, 10:00 Uhr
Begegnungsstätte Gerberstraße

Donnerstag, 17.10.2024, 16:30 Uhr
Begegnungsstätte Alt und Jung

Kontakt und Anmeldung:

Begegnungsstätte Gerberstraße
Caritasverband Kreis Mettmann
Gabriela Wolpers
Gerberstraße 7
0211 243553



Begegnungsstätte Alt und Jung
Johanniter-Haus Erkrath
Eva Flader
Hildener Str. 19
02104 2160610



JOHANNITER