Erkner bei Berlin: Projekt „Kraft tanken 2“ – Selbstpflege für (pflegende) Angehörige vom 20.11. bis 22.11.2020

Projekt „Kraft tanken“ – Selbstpflege für (pflegende) Angehörige
Wann? Vom 20.11.2020 bis 22.11.2020
Wo? Im Tagungshotel Erkner bei Berlin

Tagungshotel in Erkner – Bild:
Bildungszentrum Erkner e.V.

Um ihre eigene Gesundheit durch die kräftezehrende Pflege und Betreuung unserer Menschen mit erworbener Hirnschädigung nicht zu gefährden, benötigen die Angehörigen ab und zu eine kleine Auszeit. An einem Wochenende können sie einmal nur an sich und ihre eigene Gesundheit denken, sich Zeit nehmen für eigene Bedürfnisse, für Entspannung, Bewegung und Gespräche unter Gleichbetroffenen.

Nachdem wir bereits im letzten Jahr ein Seminarwochenende mit dem Titel „Kraft tanken“ erfolgreich durchgeführt haben, findet auch in diesem Jahr eine ähnliche Veranstaltung statt. Als Tagungsort haben wir wieder das Tagungshotel in Erkner ausgewählt. Dieses Hotel ist auch gut mit dem Zug erreichbar, es sind ausreichend Parkplätze vorhanden und es gibt barrierefreie Zimmer.

In diesem Jahr müssen wir einige Corona-Vorsichtsmaßnahmen beachten. Bitte Mund/Nasenschutzmasken mitbringen und Abstandsregeln einhalten. Auch bei den Workshops müssen alle Hygienevorschriften und Abstandsregeln beachtet werden. Reisen Sie bitte nur an, wenn Sie gesund sind und keine Corona Symptome haben.

Folgender Seminarablauf ist vorgesehen:

Freitag, den 20.11.2020

14.00 – 14.30 Uhr Begrüßung und Darstellung des Veranstaltungsverlaufs
14.30 – 18.00 Uhr Spaziergang zur Woltersdorfer Schleuse (Kerstin Arndt)
18.30 Uhr Abendessen und gemeinsamer Tagesausklang

Samstag, den 21.11.2020

9.00 Uhr Besprechung des Tagesablaufes
9.30 – 12.00 Uhr Kreativ-Workshop (WS-Leitung: Angela Hoffmann)
12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen

14.00 – 15.30 Uhr Bewegungsübungen 1 (WS-Leitung Inge von Hollen)
16.00 – 17.00 Uhr Wassergymnastik Gruppe 1 (WS-Leitung Rotraud John)
17.00 – 18.00 Uhr Wassergymnastik Gruppe 2 (WS-Leitung Rotraud John)
Zusätzlich werden nach Absprache Entspannungsmassagen (Nackenmassagen) angeboten
18.30 Uhr Abendessen und gemeinsamer Tagesausklang

Sonntag, den 22.11.2020

9.30 Uhr Auftaktgespräch zum letzten Seminartag
10.00 – 11.30 Uhr Bewegungs- und Entspannungsübungen 2 (WS-Leitung Inge von Hollen)
12.00 Uhr Mittagsimbiss und Verabschiedung

Anmeldungen können weiterhin bei unserer Geschäftsstelle vorgenommen werden. Die Seminarteilnahme ist kostenfrei, nur die Reisekosten müssen Sie selbst bezahlen.

Falls Sie sich noch nicht angemeldet haben und noch teilnehmen möchten, so können Sie sich noch bis zum 5.11.2020 anmelden. Es sind noch 3 Plätze frei!

Dieses Projekt wird gefördert von der

Die Techniker