

Gutes  
**Leben**  
im  
**Alter**

Woche der pflegenden  
Angehörigen



**Achtsamkeit und Entlastung  
für pflegende Angehörige  
16.05.2024  
16:00 - 18:00 Uhr  
Kulturnahnhof Stollberg**



Anmeldung bis 10.05.2024

Telefon: 03771 2773127  
03771 2773128

E-Mail: [PflegenetzERZ@kreis-erz.de](mailto:PflegenetzERZ@kreis-erz.de)

Internet: [pflegenetz.erzgebirgskreis.de](http://pflegenetz.erzgebirgskreis.de)

Die Pflege eines Angehörigen ist nicht immer leicht und oft stellt man sich dabei selbst hinten an. Den Einklang zwischen Pflege, Familie, Beruf und Freizeit zu finden ist dabei eine große Herausforderung.

Um Ihnen Möglichkeiten zum Stressabbau und Achtsamkeit mit praktischen Entspannungsübungen zu zeigen und Entlastungsmöglichkeiten der Pflegeversicherung vorzustellen, laden wir Sie recht herzlich zu unserer Veranstaltung am 16.05.2024 in den Kulturbahnhof nach Stollberg ein.

Weitere Veranstaltungen zur Woche der pflegenden Angehörigen im Erzgebirgskreis finden Sie unter: [pflegenetz.erzgebirgskreis.de](http://pflegenetz.erzgebirgskreis.de)

### 1. Programmpunkt:

Achtsamkeit, Resilienzförderung und Stressabbau (inkl. Entspannungsübungen)

*Referent:*

*Kopfvitamin® - Lotse für Angewandte Psychologie - Dr. rer. nat. Frederik Haarrig, Dipl.-Psych.*

---

**Pause**

---

### 2. Programmpunkt:

Entlastungsleistungen durch die Pflegekasse

*Referentin:*

*AOK Plus - Pflegeberaterin Sylke Ranft*

**Thema:** Achtsamkeit und Entlastung für pflegende Angehörige  
**Datum:** 16.05.2024  
**Zeit:** 16:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Kulturbahnhof, Bahnhofstraße 2 in 09366 Stollberg



**Gutes  
Leben  
im  
Alter**  
Woche der pflegenden  
Angehörigen

