

# Tag der pflegenden Angehörigen „Pflegen und gesund bleiben“

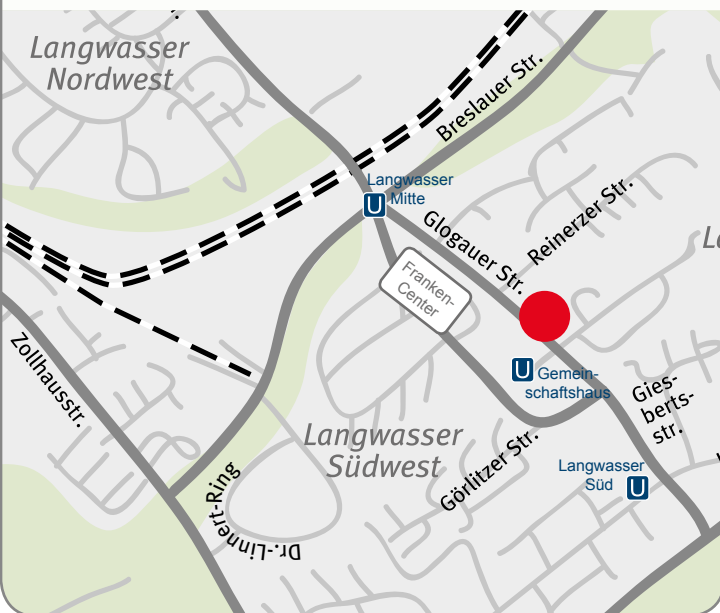
**Samstag, 25. Mai 2019, 13 bis 16 Uhr**

## Information und Kontaktaufnahme:

Angelika Schübel, Seniorennetzwerk Langwasser  
Glogauer Str. 25, 90473 Nürnberg  
Tel: 09 11/239 56 84 5, Fax: 09 11/239 56 85 9  
angelika.schuebel@seniorennetzwerk-langwasser.de  
www.seniorennetzwerk-langwasser.de

## Bewirtung im Foyer des Gemeindezentrums

Nutzen Sie bitte die öffentlichen Verkehrsmittel. Der **U-Bahnhof Gemeinschaftshaus** ist in unmittelbarer Nähe. Im Gemeindezentrum besteht keine Parkmöglichkeit, das Ein- und Aussteigen ist für mobilitätseingeschränkte Personen möglich.



Im Seniorennetzwerk Langwasser engagieren sich verschiedenste Träger der Seniorenarbeit, Organisationen, Firmen und ehrenamtlich Engagierte.

Seniorinnen und Senioren im Stadtteil sollen mit unseren Angeboten unterstützt werden, damit sie so lange wie möglich selbständig und selbstbestimmt in ihrer vertrauten Umgebung leben und am Geschehen im Stadtteil teilhaben können.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation zwischen:



Gesundheitsamt



Evang. Kirchengemeinde  
Paul Gerhardt

Mit freundlicher Unterstützung der I. K. Hofmann GmbH

Modellverantwortung für das Seniorennetzwerk Langwasser



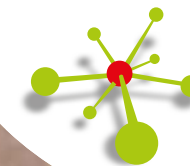
Seniorenamt



## Impressum:

Seniorennetzwerk Langwasser, Glogauer Str. 25, 90473 Nürnberg  
Gestaltung & Produktion: Kommunikationsdesign Ulrich Matz, Nürnberg

SENIORENNETZWERK  
LANGWASSER



# Tag der pflegenden Angehörigen Pflegen und gesund bleiben

Gemeindezentrum Paul-Gerhardt-Kirche und  
Grete Epplein Haus, Diakonie Langwasser

**25. Mai 2019, 13 bis 16 Uhr**  
**Glogauer Str. 23 und 25**  
**Nürnberg Langwasser**

## Tag der pflegenden Angehörigen

Beinahe 80 Prozent aller pflegebedürftigen Personen werden von ihren Angehörigen, oft gemeinsam mit mobilen Diensten, zu Hause betreut und gepflegt.

Im Alltag viel Kraft und emotionale Stärke zu benötigen kann pflegende Familienmitglieder, Freunde und Bekannte an die Grenzen ihrer Belastbarkeit bringen – sowohl körperlich als auch seelisch.

- Aber wie und wo kann man sich zu Entlastungsmöglichkeiten beraten lassen?
- Wo gibt es fachliche Unterstützung?
- Welche Hilfen können in Anspruch genommen werden?
- Wie kann man auch Entspannung im Pflegealltag finden?

Diesen Fragen will sich der Informationstag „Pflegen und gesund bleiben“ widmen.

An Informationsständen verschiedenster Einrichtungen, bei Fachvorträgen und bei Schnupperkursen zur Entspannung und Bewegung können Sie sich informieren und Möglichkeiten der Entlastung kennen lernen.

Kommen Sie mit Ihren pflegebedürftigen Angehörigen? Dann nutzen Sie unser Betreuungsangebot. Fachkräfte der Altenpflege bieten in einer Gruppe Beschäftigung und Unterhaltung an, während Sie sich informieren.

Die Bewirtung im Foyer und ein Teil der Info-Angebote werden von der Altenpflegeschule der Gemeinnützigen Gesellschaft für soziale Dienste (GGSD) übernommen.

## Programm „Pflegen und gesund bleiben“, Samstag, 25. Mai 2019

Zeit	Saal / Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4
13.00 bis 13.30 Uhr	<b>Eröffnung</b>			
13.30 bis 13.55 Uhr	<b>Markt der Möglichkeiten</b> • Pflegestützpunkt/KOWAB	<b>Gesetzliche Pflegeversicherung: Ansprüche und Leistungen</b> Fr. Staib, AWO	<b>Qigong</b> Anja Rupp, Energie Stärke	<b>Aromatherapie</b> GGSD
14.00 bis 14.25 Uhr	• GeBeN-Arbeitskreis Gesetzliche Betreuung Nürnberg • Caritas Nürnberg-Süd	<b>Gesundes Altern</b> N.N., Institut für Psychogerontologie	<b>Rückenfit – Wie kann trotz Pflege die Rückengesundheit erhalten bleiben</b> Bernd Seibold, Trainer	<b>Phantasiereise</b> GGSD
14.30 bis 14.55 Uhr	• BRK-Senioreneinrichtungen am Langwassersee	<b>Wohnumfeldberatung/KOWAB</b> N.N., Seniorenamt Nürnberg	<b>Yoga – Entspannung</b> Fr. Wittmann, Trainerin	<b>Aromatherapie</b> GGSD
15.00 bis 15.25 Uhr	• Hörgeräte Seifert • DiakonieLangwasser/Seniorennetzwerk Langwasser	<b>Tagespflege – Was ist das?</b> Fr. Reinhardt, Leiterin der BRK-Tagespflege am Langwassersee	<b>Gesunde Ernährung</b> GGSD	<b>Phantasiereise</b> GGSD
15.30 bis 16.00 Uhr	• Reha & Care	<b>Angst vor rechtlicher Betreuung?</b> Fr. Ehrmann, GeBeN	<b>Gesunder Schlaf</b> GGSD	<b>Aromatherapie</b> GGSD
16.00 bis 16.10 Uhr	<b>Abschluss</b>			

