

Es ist uns ein Anliegen, dass pflegende Angehörige in unserer Region Information und Unterstützung für die Herausforderungen des Pflegealltags bekommen. Gemeinsam mit der connexia bieten wir deshalb in verschiedenen Gemeinden des Bregenzerwaldes Vorträge für pflegende Angehörige und alle, die an Themen der Betreuung und Pflege interessiert sind, an.

Diese Vortragsangebote sollen nicht nur unmittelbar betroffene Menschen ansprechen, sondern präventiv auch alle interessierten Mitbürgerinnen und Mitbürger in unserer Region. Frühzeitige Information im Umgang mit älteren und pflegebedürftigen

Menschen ist für ein humanes, würdevolles Miteinander unumgänglich. Wir freuen uns, wenn wir Ihnen Impulse und Unterstützung bieten können.

Pflege im Gespräch
Koordinatoren im Bregenzerwald
Angela Greber
Krankenpflegeverein Schwarzenberg
T 05512 2793
Verena Marxgut
Koordinationsstelle Andelsbuch
T 05512 2243-16
Ingrid Oswald
Sozialsprengel Vorderwald
T 05513 4101-15
Roland Zimmermann
Krankenpflegeverein Egg
M 0664 6292140

Fotografie: Georg Alfara



Herbst 2010

Pflege im Gespräch
Vorträge für
pflegende Angehörige

Bregenzerwald

Mit Unterstützung von:



connexia – Gesellschaft für Gesundheit und Pflege gem. GmbH
Broßwaldengasse 8 | A 6900 Bregenz | T + 43 5574 48787-0 | www.connexia.at

connexia
Gesundheit und Pflege

Pflegen ja – Burn-out, nein danke!

Lingenau | 28. September 2010

Eine einseitige, nur auf Leistung ausgerichtete Lebensweise, die die anderen Lebensbereiche vernachlässigt, erhöht das Risiko, in ein Burn-out zu geraten. Pflegende Angehörige stehen oft genau in diesem Spannungsfeld. Wichtig ist es, den persönlich unterschiedlich gewichteten Ausgleich zwischen den verschiedenen Bereichen zu finden. Gemeinsam wollen wir an diesem Abend darüber nachdenken und nach Möglichkeiten einer ausgeglichenen Lebensführung – trotz extremer Belastung – suchen.

Referent Johannes Christof Heil
Diakon, Krankenhauseelsorge Bregenz
Ort Lingenau, Kulturraum, Feuerwehrhaus
Termin Dienstag, 28. September 2010, 19.30 bis 21.30 Uhr
Eintritt 5 €

Wohnen im Alter

Egg | 2. Oktober 2010

Die meisten Menschen möchten zu Hause älter werden. Für dieses „Älterwerden zu Hause“ sind Vorbereitungen notwendig, zu denen eine Wohnungsanpassung zählt. Ist die Wohnung sicher, praktisch und bequem, kann der Alltag leichter werden, die Selbständigkeit bleibt weitgehend erhalten und die Hilfe wird nur dann gebraucht, wenn es wirklich notwendig ist.

Referenten Mag. Johannes Peterlunger und Ing. Hermann Mayr
Initiative Sichere Gemeinden und Institut für Sozialdienste
Ort Egg, Rotes Kreuz, Saal
Termin Samstag, 2. Oktober 2010, 15 bis 17 Uhr
Eintritt 5 €

Seelische und körperliche Erschöpfung – die Natur hilft

Andelsbuch | 12. Oktober 2010

„Burn-out“ bedeutet ausgebrannt sein und ist ein Zustand der chronischen Energielosigkeit und Antriebslosigkeit, der vor allem nach langen Phasen des intensiven Engagements und ausgeprägter Stressbelastungen auftreten kann.

Burn-out kann jeden treffen und bedeutet eine massive Einschränkung der Lebensqualität. Häufig auftretende Symptome sind Depressionen, Schlaflosigkeit, chronische Müdigkeit, Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen. In diesem Vortrag sollen Sie die eigene Burn-out-Gefährdung erkennen. Sie erhalten Tipps zur Wiederherstellung der körpereigenen Energie. So ist eine markante Verbesserung der Lebensqualität und der eigenen Leistungsfähigkeit möglich.

Referent Mag. Rudolf Pfeiffer, Stadtapotheke Dornbirn
Ort Andelsbuch, Vereinehaus
Termin Dienstag, 12. Oktober 2010, 20 bis 22 Uhr
Eintritt 5 €

Wichtiger Hinweis – Vortrag mit Dr. Bettina Ugolini

Alberschwende | 17. November 2010

Am 17. November 2010, um 19.30 Uhr, findet in Alberschwende ein Vortrag zum Thema „Erwachsene Kinder – alte Eltern | Erwartungen, Enttäuschungen und Hoffnungen“ statt.

Bitte fordern Sie den Detailfolder bei reingard.fessler@connexia oder bei den Koordinatoren von „Pflege im Gespräch“ an.