

HILFE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Angehörige zuhause zu betreuen und zu pflegen ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Tagtäglich sind sie mit körperlichen und emotionalen Herausforderungen konfrontiert und müssen Entscheidungen treffen. Oft ist es ein Spagat zwischen dem Wunsch zu helfen und der Sorge um den eigenen Lebensalltag.

Mit diesen beiden kostenlosen Veranstaltung möchten wir Ihnen mit Tipps und Tricks eine Hilfestellungen geben, wie Sie ihren Alltag und die grossen und kleinen (Not)Situationen besser meistern können, welche Unterstützungsangebote es gibt und wie sie sich selbst Sorge tragen können.

Praktisch Alltags- und Notfall-situationen trainieren

Dienstag 23. Mai 2023, 17.30–19.00

Unterstützung beim Mobilisieren, Lagern im Bett, Hilfe nach einem Sturz etc.

Ort: Alters- und Pflegeheim
Zum Park, MuttENZ.

Leitung: Annegret Blair,
Spitex MuttENZ AG

Anmeldung: Mireille Beuchat, Fachstelle für Altersfragen, 076 329 74 60



Unterstützung und Selbststärkung

Dienstag 6. Juni 2023, 17.30–19.00

«Welche Entlastungsmöglichkeiten gibt es? Wie achte ich auf mich um gesund zu bleiben?»

Ort: Alters- und Pflegeheim
Zum Park, MuttENZ.

Referentinnen: Miriam Link, dipl. Mental Coach und Pflegeexpertin SEOP BL / Mireille Beuchat, Fachstelle für Altersfragen / Gabriela Keller & Angela Lombris, Cura Domizil

Keine Anmeldung nötig

Im Anschluss an den praktischen bzw. informativen Teil sind Sie herzlich zu einem Apéro eingeladen.

