

Kurs - Als pflegende Angehörige gesund bleiben



Sie unterstützen Familienmitglieder in alltäglichen Aktivitäten wie Essen, Trinken, Körperpflege, Fortbewegung. Das ist erfüllend und herausfordernd.

Die Spitex Region Lueg bietet interessierten pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich mit der eigenen Unterstützungsarbeit auseinander zu setzen und persönliche Bewegungsmuster zu verändern. Christine Schorer, dipl. Pflegefachfrau HF und Kinaesthetics-Trainerin, gibt einen Einblick ins Konzept Kinaesthetics und leitet zur praktischen Anwendung an.

Chantal Galliker, Zwäg ins Alter (Pro Senectute), informiert über Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige und gibt kurze Anregungen, wie Sie selber gesund bleiben können. Danach besteht bei einem Znüni die Möglichkeit zum Austausch.

Daten:	Mittwoch, 06. März, 13. März und 20. März 2019 Die Kursabende können nicht einzeln besucht werden.
Zeit:	19.30 - 21.30 Uhr
Ort:	Sumia Alterszentrum Sumiswald, Spitalstrasse 21, 3454 Sumiswald
Leitung:	Christine Schorer, dipl. Pflegefachfrau HF, Kinaesthetics-Trainerin Chantal Galliker, Zwäg ins Alter, Pro Senectute Fachpersonen der Spitex Region Lueg
Kosten:	Keine
Anmeldung:	bis 25. Februar 2019 bei Barbara Widmer, 034 460 50 00 oder barbara.widmer@spitexlueg.ch (begrenzte Anzahl Plätze)
Mitnehmen:	Bequeme Kleidung (Hosen von Vorteil), warme Socken, Matte/Decke und Schreibzeug mitbringen