



AKTIONSTAGE

„Wohlfühlstage für Sorgende“ - Du sorgst für andere, wir sorgen für Dich

28.01.- 06.02.2025

Knapp sechs Millionen Menschen sind in Deutschland pflegebedürftig, dabei wird die Hälfte der Pflegebedürftigen von Angehörigen gepflegt. Die Pflege stellt für die Angehörigen meist eine hohe körperliche und psychische Belastung dar und diese geht oftmals an die eigene Belastungsgrenze. Aber auch die Doppelbelastung von Familie und Beruf kann Menschen an ihre Grenzen bringen. Dementsprechend hoch ist der Bedarf an Unterstützungsangeboten. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement widmet daher den Aktionstag „Wohlfühlstage für Sorgende“ allen Beschäftigten, die sich um andere kümmern. Es gibt einen Mix aus informativen Vorträgen und Workshops – ganz nach dem Motto „Du sorgst für andere, wir sorgen für dich“.

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
Dienstag 28.01. 12.00 – 13.00 Uhr	Vortrag: DEMENZ: Erkennen – verstehen – damit umgehen	Dr. Sarah Straub, Psychologin Uniklinik Ulm	Online via Zoom
Mittwoch 29.01. 11.15 – 12.15 Uhr	Workshop: Lach mal anders	Laura Hornung, Lachyoga- Trainerin	Gymnastikraum O25-175
Donnerstag 30.01. 8.00- 9.30 Uhr	Workshop: Entspannte Schultern, gelöster Nacken	Karen Endel, Physiotherapeutin	Gymnastikraum O25-175
Donnerstag 30.01. 11.30 – 12.30 Uhr	Workshop: Seelenyoga	Conny Neumann, Yogalehrerin	Gymnastikraum O25 -175
Donnerstag 06.02. 11:00 -13:00 Uhr	Workshop: Handschmeichler – Seifen selbstgemacht	Petra Murszat	UNifit O25-1202

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **26.01.2025**

Kursbuchung über <https://cloud.aktivkonzepte.de/hspulm/index.html##/Home/Kursliste>



Vortrag: DEMENZ: Erkennen – verstehen – damit umgehen

28.1. 12.00 – 13.00 Uhr

"Demenz" ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl von Erkrankungen, die mit einem Verlust der kognitiven Leistungsfähigkeit einhergehen. Dieser Vortrag bietet einen umfassenden Überblick über die häufigsten Demenzformen, ihre klinischen Merkmale und die zugrunde liegenden pathophysiologischen Prozesse. Neben der Darstellung von Therapiemöglichkeiten für Betroffene werden auch Ansätze zur Unterstützung pflegender Angehöriger thematisiert. Abschließend soll diskutiert werden, wie ein empathischer und wertschätzender Umgang mit Demenzpatienten im Alltag gelingen kann. Zudem werden präventive Maßnahmen thematisiert, die jeder von uns ergreifen kann, um das persönliche Risiko, an einer Demenz zu erkranken, bestmöglich zu reduzieren.

Workshop: „Lach mal anders“

29.1. 11.15 – 12.15 Uhr

Lust auf Lachen? Entdecken Sie das Glück des Augenblicks. Haben Sie den Mut, sich selbst einmal ganz neu zu erleben - spielerisch, befreiend und voller Freude? Dann wagen Sie sich zu unserem **Lach mal anders-Workshop** und lassen Sie sich überraschen! Entdecken Sie die spielerische Art des Lachens, die Stress förmlich weg lacht und Ihnen eine wohlverdiente Denkpause von den Sorgen des Alltags schenkt. Hier erwartet Sie kein gewöhnliches Lächeln, sondern ein Lachabenteuer, bei dem Sie spüren werden wie revitalisierend Lachen sein kann. Kommen Sie, probieren Sie es aus und lassen Sie sich begeistern.

Workshop: Entspannte Schultern, gelöster Nacken

30.1. 8.00- 9.30 Uhr

Ein Workshop als Hilfe zur Selbsthilfe bei angespannter Schulter-Nackensmuskulatur. Tipps zur Alltagsintegration, Entlastung und Kräftigung.

Workshop: Seelenyoga

30.1. 11.30- 12.30 Uhr

Eine Stunde für Menschen, die mehr als nur körperliches Training suchen. Conny zeigt dir sanfte, bewusst ausgeführte Yoga Übungen, die sich wunderbar auf die seelische Balance auswirken. Erlerne Techniken und Rituale, um deinen Stress besser zu bewältigen und gleichzeitig eine starke und gute Beziehung zu dir selbst aufzubauen. SeelenYoga ist nicht nur körperlich, sondern auch mental und emotional bereichernd- eine Reise nach innen, die dich näher zu deinem wahren Selbst führen kann.

Workshop: Handschmeichler-Seifen selbst gemacht

6.2. 11.00 – 13.00 Uhr

Häufiges Händewaschen – z.B. in der Pflege - strapaziert die Hände. Mit einer selbst gemachten Seife bieten Sie Ihrer Haut eine natürliche und liebevolle Pflege und können die Hautbarriere stärken. Nach dem Reifeprozess spüren Sie wie sich diese beim Waschen anfühlt. Vielleicht merken Sie auch einen Unterschied zu einer industriell gefertigten Seife? In diesem Workshop leitet Petra Murszat Sie an, wie Sie wunderbare Kostbarkeiten zum Duschen und Waschen zaubern können. In dem Workshop wird vor allem die Praxis der Seifenherstellung vermittelt, wie sie auch zuhause mit einfachen Mitteln des Haushalts gelingen kann. Es werden aber auch die theoretischen Hintergründe vermittelt.