

## Kompaktseminar „Ich pflege – auch mich“

vom 26.09.2022 bis 29.09.2022  
in Elfershausen

### Montag, 26.09.2022

13:30 – 14:00	Anmeldung & Begrüßungskaffee
14:00 – 14:30	<b>Begrüßung</b>
14:30 – 15:00	Kaffeepause & Kennenlernen
15:00 – 16:30	<b>Selbstopflegegruppen</b> Thema: „Der eigene Bewältigungsstil“
17:00 – 18:00	<b>Angebot: Nordic Walking</b>
18:45	Abendessen

### Dienstag, 27.09.2022

07:30 – 09:00	Frühstück
09:00 – 10:30	<b>Durchführung des ersten gebuchten Workshops Teil 1</b>
10:30 – 11:00	Pause & Austausch
11:00 – 12:30	<b>Vortrag</b> <b>„Pflegeversicherungsrecht“</b>
12:30 – 14:00	Mittagspause mit Imbiss
14:00 – 15:30	<b>Durchführung des ersten gebuchten Workshops Teil 2</b>
15:30 – 16:15	Kaffeepause & Austausch
16:15 – 17:45	<b>Selbstopflegegruppen</b> Thema „Genießen“
18:45	Abendessen

**Ich pflege – auch mich**

Ein Ausgleich zum Pflegealltag



## **Mittwoch, 28.09.2022**

<b>07:30 – 09:00</b>	Frühstück
<b>09:00 – 10:30</b>	<b>Durchführung des zweiten gebuchten Workshops Teil 1</b>
<b>10:30 – 11:00</b>	Pause & Austausch
<b>11:00 – 12:30</b>	<b>Vortrag</b> <b>„Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsrecht“</b>
<b>12:30 – 14:00</b>	Mittagspause mit Imbiss
<b>14:00 – 15:30</b>	<b>Durchführung des zweiten gebuchten Workshops Teil 2</b>
<b>15:30 – 16:15</b>	Kaffeepause & Austausch
<b>ab 16:15</b>	<b>Zeit zur freien Verfügung</b>
<b>16:15 – 17:45</b>	<b>Selbstpflegegruppen</b> Offenes Angebot zum Gespräch / zur Entspannung
<b>18:45</b>	Abendessen

## **Donnerstag, 29.09.2022**

<b>07:30 – 09:30</b>	Frühstück
<b>09:30 – 11:00</b>	<b>Selbstpflegegruppen</b> Thema: „Netzwerkpflege & Selbstpflege“
<b>11:00 – 11:45</b>	Pause & Austausch
<b>11:45 – 13:00</b>	<b>Austausch &amp; Diskussion</b> <b>„Welche weiteren Unterstützungsangebote gibt es?“</b>
<b>13:00 – 13:30</b>	<b>Rückmeldungen und Verabschiedung</b>