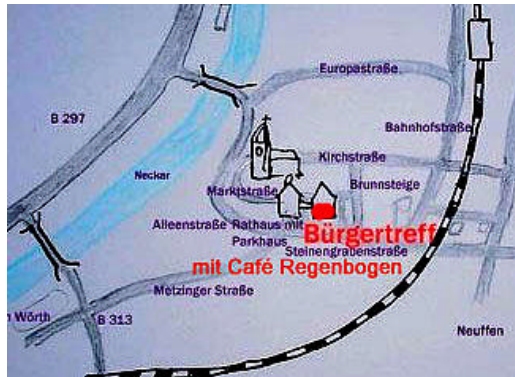


Anfahrt:



Bürgertreff Nürtingen
Marktstr. 7, 72622 Nürtingen

Unter der Stadtbücherei
Über der Rathausgarage P 5
Für Gehbehinderte gibt es einen Fahrstuhl



Wir laden ein



zum dritten
Nürtinger Frühstück
für pflegende Angehörige

am Samstag 16. März 2013
9:30 bis 11:30 Uhr
im Bürgertreff Nürtingen
Marktstraße 7

Pflegen oder betreuen Sie einen Angehörigen?

Wir wissen, dass Familienangehörige in der Pflege oft bis an die Grenzen ihrer Belastbarkeit gehen, psychisch und körperlich. Sie verzichten auf lieb gewordene soziale Kontakte und fühlen sich mit ihren Fragen und Sorgen oft allein gelassen.

Deshalb wollen wir Sie mit dem nun schon dritten Nürtinger Frühstück für pflegende Angehörige wieder zu einer kleinen Auszeit vom Pflegealltag einladen.

**Frühstücken,
sich informieren,
sich austauschen und
wohl fühlen!**

Bei einem leckeren Frühstück können Sie sich entspannt mit anderen Pflegenden austauschen.

Sie haben Gelegenheit, mit den Pflegebegleitern von Nürtingen und Wolfschlugen ungezwungen ins Gespräch zu kommen und Sie können die Angebote des Pflegestützpunkts und der Selbsthilfekontaktstelle kennen lernen.

Gegen 10:15 Uhr spricht Petra Kümmel, Krankenschwester, Lehrerin für Pflegeberufe und erfahrene Kinaesthetics-Trainerin, zum Thema

„Hilf mir aufstehen – aber wie?“

„Die Art und Weise, wie wir unsere Alltagsbewegungen tun, hat Auswirkung auf unsere Gesundheit ein Leben lang.“

Diese Erkenntnis ist Grundlage für Kinaesthetics. Es geht um gesundheitsfördernde Bewegungskompetenz.

Sie werden Ihre eigenen Bewegungsmuster entdecken und Möglichkeiten finden, wie Sie sich leichter, mit weniger Anstrengung und weniger Schmerzen bewegen können.

Sie erleichtern uns die Planung, wenn Sie sich anmelden bis Mittwoch 13. März 2013, mit beiliegender Postkarte oder direkt bei den u.g. Ansprechpartnerinnen.

Dank der freundlichen Unterstützung der Diakoniestation Nürtingen können wir bei Bedarf einen Fahrdienst organisieren. Wenn Sie Ihren hilfebedürftigen Angehörigen gerne mitbringen möchten, stehen die Pflegebegleiterinnen und Pflegebegleiter für eine kostenfreie Betreuung zur Verfügung.

Ansprechpartnerinnen:

Pflegebegleiter Nürtingen und Wolfschlugen: Irene Gekle
irene.gekle@pflegebegleiter.de

Pflegestützpunkt Nürtingen: Nathalie Küster, Tel. 07022/75-323

Selbsthilfekontaktstelle: Silvia Sollner, Tel. 07022/75-369