

FACHTAG

LEITSTELLE
„ÄLTER WERDEN“

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

- Infostände • Vorträge • Workshops
- Kurse • Märchenstunde • Fishbowl

Samstag 26.09.2026

11:00 – 15:00 Uhr

kostenfrei



Mehr Informationen auf unserer Homepage.
www.peter-rantzau-haus.de

Betreuungsangebot von 11:00 – 13:00 Uhr:
für demenzkranke Angehörige



Peter-Rantzau-Haus
Mitten im Leben

Mobil
KRANKENKASSE



Frau & Beruf



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

 **Home
Instead.**
Zuhause umsorgt



Manfred-Samus-Straße 9 · 22926 Ahrensburg · Tel.: 04102 / 21 15 15

FACHTAG

LEITSTELLE
„ÄLTER WERDEN“

Tagesablauf



11:00 – 12:00 Uhr

Fishbowl mit Experten

11:30 – 13:00 Uhr

Workshop: Resilienz

– Frau Damerau

12:00 – 13:00 Uhr

Entspannungskurs im Sitzen

– Frau Schwalbe

12:00 – 13:00 Uhr

Märchenerzählstunde

– Frau Juergensen

12:30 – 13:30 Uhr

Vortrag: „Wie versorge ich mich selbst?“

– Pflegeberatung aus Almende

14:00 – 15:00 Uhr

Entspannungskurs im Liegen

– Frau Schwalbe

14:00 – 15:00 Uhr

Märchenerzählstunde

– Frau Juergensen

BEGLEITVERANSTALTUNGEN:

Dienstag, 22.09.2026

**PFLEGEWISSEN FÜR ANGEHÖRIGE –
VOM ASB**



16:30 – 18:00 Uhr

Von der ersten Orientierung zur praktischen Umsetzung:

Der Kurs für pflegende Angehörige bietet Unterstützung und hilfreiches Wissen rund um die Pflege zu Hause.

Angehörige erhalten praktische Tipps für den Pflegealltag und lernen, wie sie die pflegebedürftige Person bestmöglich unterstützen können. **Dabei werden individuelle Fragen und persönliche Situationen berücksichtigt.**

Samstag, 26.09.2026

WORKSHOP: SELBSTFÜHRSORGE / RESILIENZ

11:30 – 13:00 Uhr

Selbstfürsorge ist kein Egoismus sondern wichtig, um emotionaler Erschöpfung vorzubeugen. Dies bedeutet, dass ich meine Belastungsgrenzen erkenne und kommuniziere. Dies stärkt langfristig die Resilienz.

Wertschätzende Kommunikation und Emotionsregulation sind dabei wichtige Stellschrauben.

In dem Workshop schauen wir uns zusätzlich an, wie ich eigene Kraftquellen erkenne und aktiviere.

Mittwoch, 23.09.2026

RECHTLICHE ANSPRÜCHE IN DER PFLEGE

17:00 – 20:00 Uhr

Rechtsanwältin Frau Utke informiert über Sozialleistungen und rechtliche Ansprüche für pflegende Angehörige. Sie gibt einen verständlichen Überblick über mögliche Unterstützungsleistungen und zeigt auf, welche Ansprüche pflegenden Angehörigen zustehen und wie diese geltend gemacht werden können.

Donnerstag, 01.10.2026

**Frau &
Beruf**

MEINE ZUKUNFT BIN ICH – WORKSHOP MENTAL LOAD

18:00 – 21:00 Uhr

Mental Load – was bedeutet das?

Mental Load bezeichnet die geistige Belastung durch ständiges Planen, Organisieren und Verantworten im Alltag – besonders häufig von Frauen getragen. Zwischen Beruf, Familie und Haushalt bleibt Selbstfürsorge oft auf der Strecke.

In diesem Kurzseminar geht es um praktische Strategien für mehr Entlastung: Wie lässt sich Care-Arbeit gerechter verteilen? Wie kann Selbstfürsorge im Alltag gelingen? Gemeinsam entwickeln wir neue Lösungsansätze – präventiv und bei ersten Anzeichen von Überlastung.