

## VERANSTALTUNGSPROGRAMM PADERBORN | 1. HALBJAHR 2026

Donnerstag, 29. Januar | 14.00 – 16.00 Uhr

### PFLEGE-CAFÉ – offener Treff für pflegende Angehörige

Das Pflege-Café bietet Angehörigen ein Forum zum gegenseitigen Austausch. Schauen Sie einfach mal vorbei! Begleitet wird das Treffen von Ute Mertens vom Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Paderborn.

**Weitere Termine:** Donnerstag, 12. März | Donnerstag, 21. Mai (jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr)

Mittwoch, 11. Februar | 15.00 – 16.30 Uhr

### VORTRAG – Pflegebedürftig - Was nun?

Welche Leistungen kann man von der Pflegekasse erhalten? Welche Pflegegrade gibt es und was bedeuten sie? Teilnehmende erhalten praxisnahe Tipps, wie sie sich im komplexen System der Pflegeversicherung zurechtfinden und passende Hilfe organisieren können.

Mittwoch, 29. April | 14.30 – 16.00 Uhr

### AUSZEIT – Wald-Spaziergang mit Achtsamkeitsübungen

Sich als Teil der Natur zu fühlen und damit Kraft für den Alltag zu tanken ist sehr erholsam und stärkt die eigenen Kräfte. Die Referentin leitet die Teilnehmenden an, während des Achtsamkeits-Spaziergangs die Sinne zu schulen, sich über das Gegenwärtige bewusst zu sein und sich mehr als Teil der Natur zu fühlen.



## ANMELDUNG UND KONTAKT

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Paderborn  
Bleichstr. 39a | 33102 Paderborn  
Telefon: 05251 39 02 201  
[pflegeselbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-paderborn@paritaet-nrw.org)  
[www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de](http://www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de)



Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Der Ort der Veranstaltung ist Paderborn und wird auf der Website [www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de](http://www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de) und/oder bei Anmeldung bekanntgegeben.

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

 PKV  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung