



PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW



DER PARITÄTISCHE
Kreis Paderborn
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

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
www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de



Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Der Ort der Veranstaltung ist Paderborn und wird auf der Website www.pflegeselbsthilfe-paderborn.de und/oder bei Anmeldung bekanntgegeben.

Gefördert von:

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



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Foto (Menschen): © CarlosBarquero | stock.adobe.com