



Alzheimer Telefon
0157-36 46 44 44

Projekt: „Hilfen bei Demenz“

- Vorbeugen und Risiko senken
- Früh erkennen, früh handeln
- Unterstützen und entlasten

Alzheimer Gesellschaft im Kreis Coesfeld e.V.
c/o Gerontopsychiatrische Abteilung der Christophorus
Klinik am Schlossgarten Dülmen GmbH
Uphovener Weg 5, 48301 Nottuln

info@alzheimer-coesfeld.de
www.alzheimer-coesfeld.de

Herzliche Einladung zum Angehörigenseminar *Oasentag - „Denk auch an Dich“* in Lüdinghausen

Samstag, 20. Juni 2026 von 10.00 bis 15.00 Uhr

Familienbildungsstätte, Mühlenstr. 29, 59348 Lüdinghausen

An diesem **Tag der Selbstfürsorge für pflegende Angehörige** stehen **Sie** im Mittelpunkt:

Einen ganzen Tag lang erhalten Sie Gelegenheit und Anregungen, Ihr eigenes Wohlbefinden und die Selbstfürsorge in den Blick zu nehmen. Wie kann es trotz der vielen Aufgaben im Alltag gelingen, auch immer wieder an sich zu denken und sich selbst etwas Gutes zu tun?

Die Kursinhalte dazu sind unter anderem:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Situation und Belastung
- Wie kann ich konkret für Entlastung sorgen? Auszeiten finden?
- Kennenlernen von verschiedenen Entspannungsangeboten

Kursreferentin: Suzanne Reidick, Dipl. Sozialarbeiterin, Pflegefachkraft

Die Teilnahme am Angehörigenseminar ist kostenfrei! Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Zur besseren Planung ist eine schriftliche oder telefonische Anmeldung erforderlich. Nähere Informationen: **Alzheimer Telefon: 0157-3646 44 44.**

Anmeldungen per Email: mailto:fbs-luedinghausen@bistum-muenster.de mit **Kurs-Nr. A2398-063** oder unter www.fbs-luedinghausen.de oder info@alzheimer-coesfeld.de

Mit freundlicher Unterstützung



In Kooperation mit



Bankverbindung: Sparkasse Westmünsterland
IBAN: DE 42 4015 4530 0035 2305 72 / BIC: WELA DE 3WXX X
Gläubiger-ID: DE22 ZZZ 00000 186589

Körperschaftssteuerfreistellung: Finanzamt Coesfeld Steuer-Nr.: 312/5837/0867