

- Gemeinsam leichter durchs Leben -

# VERSCHNAUFPAUSE

Informationen für pflegende Angehörige

## Inhaltsverzeichnis

### Ausgabe 01/ 2024 (Mai)

#### Themen:

- Stimmen aus den Pflege-Selbsthilfegruppen
- Demenz – Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz (Demenzzentrum Trier)
- Essen und Trinken bei Pflegebedürftigkeit und Demenz – Verbraucherzentrale
- Kur für pflegende Angehörige

#### Rubriken:

Aufgaben der Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe

Rezeptvorschlag Energiekugel

Aktuelle Gruppengründungen

Termine

Wichtige Kontakte

### Ausgabe 02/ 2024 (Herbst/ Winter)

#### Themen:

- Grünkraftzeit bei der PflegeSelbsthilfegruppe „Zusammen stark in der Pflege“ Gödenroth (RHK)
- Telefonische Beratung der Verbraucherzentrale zur Verpflegung von pflegebedürftigen Menschen
- Jetzt verreisen wir gemeinsam - Reisen mit pflegebedürftigen Menschen

#### Rubriken:

Aufgaben der Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe

Achtsamkeitsübung: Atem

Wussten Sie schon...?:

- Inkontinenzmaterial
- Pflegestützpunkte

Aktuelle Gruppengründungen

Termine

Wichtige Kontakte



## **Ausgabe 01/ 2025**

### **Themen:**

- Pflege- Selbsthilfegruppe ALS Trier
- Demenz und Autofahren
- Mein Herz lacht – Selbsthilfecomunity für Eltern von Kindern mit Behinderung

### **Rubriken:**

Achtsamkeitsübung: Progressive Muskelrelaxation

Aufgaben der Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe

Wussten Sie schon...?:

- Chor Dementi
- Akute Arbeitsverhinderung durch Pflege

Aktuelle Gruppengründungen

Termine

Wichtige Kontakte

## **Ausgabe 02/ 2025**

### **Themen:**

- Elterninitiative Trier
- Hilfreiche Informationen der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)
- Pflegekurs: Kostenfreie Schulungsangebote für pflegende Angehörige in RLP

### **Rubriken:**

Aufgaben der Kontaktbüros PflegeSelbsthilfe

Achtsamkeitsübung: Das innere Lächeln

Wussten Sie schon...?:

Zusammenlegung der Jahresbeträge für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege 2025

Aktuelle Gruppengründungen

Termine

Wichtige Kontakte