

Teilnehmer:

4-8 pflegende Angehörige
pro Gesundheitskurs

Was kostet Ihre Auszeit?

5-tägiger Kurs: 165,00 €

Übernachtung & Verpflegung:
Kosten variieren je nach Hotel.

Ihren Gesundheitskurs
können Sie auch ohne
Unterkunft buchen.

Eine Kostenübernahme
durch Ihre Krankenkasse
ist möglich.

Sprechen Sie uns
einfach an.



Internationales Zentrum für FrauenGesundheit

Geschäftsstelle IZFG gGmbH
Alte Vlothoer Straße 47-49
32105 Bad Salzuflen

Auskunft erteilt:

Sekretariat Dr. Barbara Ehret-Wagener
Frau Pauk

Telefon (0 52 22) 37 44 10

Di, Mi, Do 11 bis 13 Uhr

Oder hinterlassen Sie jederzeit auf dem
Anrufbeantworter den Namen, die
Telefonnummer und das Stichwort
"Pflegende Angehörige", wir rufen zurück.

E-Mail info@izfg.de

Internet: www.izfg.de

www.mut-zur-auszeit.de

**Wir beraten Sie gern, auch über
Möglichkeiten der Unterbringung
Ihres zu pflegenden Angehörigen!**

Präventive Gesundheitskurse für pflegende Angehörige



Mut zur Auszeit - Kraft zur Pflege

Mut zur Auszeit - Kraft zur Pflege!

Pflege rund um die Uhr ist oft eine langjährige, sehr belastende Aufgabe und gefährdet das innere Gleichgewicht.

Schon nach relativ kurzer Zeit wird das Immunsystem angegriffen, die körperliche und seelische Gesundheit wird beeinträchtigt.

Viele Pflegende sind so ausgebrannt, dass sie fast keine Kraft mehr haben.

Denken Sie an Ihre eigene Gesundheit!

Nur wer sich pflegt, kann andere pflegen!



Pflegende **brauchen** hin und wieder eine Auszeit, um sich zu entspannen und neue Kräfte zu sammeln.

Ihre Auszeit von Montag bis Samstag:

- ✓ **Geleitete Gesprächsrunden**
Ihre Pflegesituation und die damit verbundenen Probleme werden ermittelt, Lösungs- und Entlastungsmöglichkeiten gemeinsam erarbeitet.
- ✓ **Entspannungsübungen**
- ✓ **Bewegung ist Lebenskraft**
Unser Angebot verschiedener Bewegungsarten (z. B. Nordic Walking, Pilates, Tai Chi & Qi Gong, Aqua Vital, Wirbelsäulengymnastik) gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre Sportart zu erschnuppern.

Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut und integrieren Sie es in Ihren Pflegealltag.



Ausgewählte Hotels in Bad Salzuflen, Anwendungen in Einrichtungen des Staatsbades sowie eine besondere Betreuung erwarten Sie.

Und Bad Salzuflen bietet mehr:

ErlebnisGradierwerk und Salzgrotte, Theater und Konzerte, Ausstellungen, ...