

# KPVDB Pflege in Bewegung

## Älter werden in der Pflege

35-plus – welche Ressourcen habe ich im Berufsleben, um fit und gesund zu bleiben?

Die Gestaltung der Arbeit und Arbeitsumgebung hat einen wesentlichen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Aber auch physische und psychische Veränderungen in der zweiten Lebenshälfte wirken sich auf Ihr Wohlbefinden aus.

In diesem Seminar lernen Sie Möglichkeiten kennen, neue Kraft zu schöpfen und erfahren neue Wege, um sich selbst zu finden. Sie lernen sich besser zu organisieren und bewusster mit dem eigenen Körper umzugehen.

### Inhalt

Einflussfaktoren auf Wohlbefinden und Gesundheit  
Eigene Ressourcen und Sicherheiten erkennen  
Strategien zur Stressvorbeugung  
Wechseljahre – Veränderungen (ein kleiner Überblick)  
Übungen zur Muskelentspannung, Dehnung und Festigung  
Kennenlernen und Üben von Entspannungsmethoden

### Zielgruppe

KrankenpflegerInnen, Pflegehelfer, medizinisches und paramedizinisches Personal, Sozialarbeiter in Betreuungsdiensten, Seelsorger... **AB 35 JAHRE**

### Referentin

Gertrud Küpper, Aachen (D)  
Systemischer Coach, Trainerin für Stressprophylaxe und Mentaltraining

### Termin u. Ort

**Freitag, 18.05.2018 in der Bildungsstätte St. Raphael, Klosterstr. 66, Montenau, 4770 Amel**  
**09.00 bis 16.30 Uhr**

### Teilnehmerzahl

Min.12, max. 15 Personen

### Kursgebühren

85 € Mitglieder	75 € Mitglieder aus bezuschussender Einrichtung
100 € Nicht-Mitglieder	90 € Nicht-Mitglieder aus bezuschussender Einrichtung

**Das Mittagessen ist Teil des Seminars und im Preis mit einbegriffen**

### Anmeldefrist

20.04.2018

### Anmeldung

**Telefonisch und mit Anmeldeformular der KPVDB** ([www.kpvdb.be/Weiterbildung](http://www.kpvdb.be/Weiterbildung) oder auf Anfrage) **und** per Überweisung der Kursgebühr auf das Konto der KPVDB mit der Mitteilung „Name + WB 35plus“.

### Hinweis

Bitte eine Isomatte und eine Decke mitbringen.

