



PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW



DER PARITÄTISCHE
Bottrop
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

PROGRAMM 2026

1. Halbjahr

für pflegende Angehörige

BESONDERE VERANSTALTUNGEN

25. Februar | 14.30 – 16.00 Uhr

KULTURELLES ANGEBOT

Sinnliche Führung für Menschen mit Demenz im Quadrat

Gestartet wird mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken. Gemeinsam mit den geschulten Vermittlerinnen und Vermittlern folgt ein Rundgang durch das Museum und die Gruppe schaut sich ausgewählte Objekte zu bestimmten Themen an. Fragen und Erzählungen, aktive Teilhabe und positive Erfahrungen stehen im Vordergrund und über Handstücke werden verschiedene Sinne angeregt. Der Kohleraum im Museum ist nur über Stufen zu erreichen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ort: Museumszentrum Quadrat
Anni-Albers-Platz1, 46236 Bottrop

06. März | 13.00 – 15.00 Uhr

KOCHKURS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE MÄNNER

Gesund essen – besser leben

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe lädt in Kooperation mit der Ehrenamt Agentur Bottrop und der AWO Familienbildung Pflegende Angehörige Männer zu einem Kochkurs ein. Durch die Pflegesituation verschieben sich zuweil die Rollen im Haushalt. Gerade bei einer Demenz können auch Rezepte, Tipps und Kniffe nicht mehr ausgetauscht werden. Genau hier möchte der Kurs ansetzen und Männer ermutigen, erst Schritte in der Küche zu gehen. Gemeinsam können Fragen besprochen, Rezepte ausgetauscht und das richtige Werkzeug kennengelernt werden.

Der Kurs wird durch einen ehrenamtlichen Nachbarschaftshelfer und gelernten Koch angeleitet.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Ort: AWO Stadtmitte
Gladbecker Str. 22, 46236 Bottrop

Weitere Termine:

13. März, 20. März, 27. März
jeweils 13.00 – 15.00 Uhr

➤ **Pflegecafé Atempause – für Pflegende Angehörige**

Wann: 2. Mittwoch im Monat | 10.00 – 11.30 Uhr

Infos: Friederike Lelgemann | Tel.: 02041 23 010 | pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org

➤ **Kaffeeklatsch Miteinander**

Austausch und Auszeit für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Wann: 4. Mittwoch im Monat | 16.00 – 17.30 Uhr

Wo: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Infos: Friederike Lelgemann | Tel.: 02041 23 010 | pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org

➤ **Spuren des Jetzt**

Selbsthilfegruppe bei Demenz im Frühen Stadium

Wann: 2. Dienstag im Monat | 15.00 – 16.30 Uhr

Wo: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Infos: Friederike Lelgemann | Tel.: 02041 23 010 | pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org

➤ **Selbsthilfe für Angehörige – Alzheimergruppe**

Wann: 3. Montag im Monat | 17.00 – 19.00 Uhr

Wo: St. Antonius Krankenhaus, Gartenstraße 17, 46244 Bottrop-Kirchhellen

Infos: Sabine Prittwitz | Tel.: 0176 7124 1918 | sabine@prittwitz.net



Selbsthilfegruppen „Gemeinsam Stark“

Für Angehörige von Menschen mit Demenz

Wann: 2. Donnerstag im Monat | 16.00 – 17.30 Uhr

2. Mittwoch im Monat | 17.00 – 18.30 Uhr

4. Donnerstag im Monat | 18.00 – 19.30 Uhr

Wo: Bürgerhaus Batenbrock

Ziegelstr. 15, 46238 Bottrop

Infos: Christine Fieseler (Demenzberaterin)

Tel.: 01573 01 66 743

info@gemeinsamstark-bottrop.de

➤ **Pflegende Angehörige Tagespflege Bottrop-Welheim**

für Angehörige der Tagespflege und darüber hinaus

Wann: 1. Donnerstag im Monat | 14.00 – 16.00 Uhr

Wo: ASB Tagespflege „Zur Gartenstadt“, An der Kommende 13, 46238 Bottrop

Infos: Stefanie Papierock | Tel.: 02041 37 544 20 | spapierok@asb-ruhr.info

Eine Anmeldung ist bei allen Gruppenangeboten erforderlich.

ANMELDUNG UND KONTAKT

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bottrop
Gerichtsstraße 3
46236 Bottrop

Telefon: 02041 23 010
pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org
www.pflegeselbsthilfe-bottrop.de

Gefördert von:

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



LANDESV ERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Fotos: © chokniti | stock.adobe.com (Titel); © Rawpixel.com | stock.adobe.com (Gruppe)