



PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW



DER PARITÄTISCHE
Bottrop
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

PROGRAMM 2026

2. Halbjahr

für pflegende Angehörige

BESONDERE VERANSTALTUNGEN

21. September | 14.30 – 15.30 Uhr

AUSZEIT

Qigong & aktive Entspannung

Dieser Kurs bietet einen aktiven Bewegungsmix für Körper und Geist. Ein wechselnder Mix aus moderaten und kräftigenden Bewegungen, Koordination, Atemübungen und Dehnungen. Die Übungen fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, insbesondere Rücken und Nacken. Elemente des Qigong sowie spielerische Elemente und Entspannungstechniken werden integriert.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit der VHS Bottrop.
Kursdetails und Anmeldung unter: www.vhs-bottrop.de

Kurs-Nr.: 2624C104B vhs-Plus

Entgelt: 5,00 Euro

Ort: Dieter-Renz-Halle (Gymnastikraum)
Hans-Böckler-Straße 60 | 46236 Bottrop

Info: VHS Bottrop, Maria Reidick-Rominski
Tel. 02041 70 33 11
Maria.reidick-rominski@Bottrop.de

03. November | 15.00 – 17.00 Uhr

ERZÄHLCAFÉ FÜR ANGEHÖRIGE IN DER INTENSIVPFLEGE

Kraft schöpfen ohne schlechtes Gewissen

Die Begleitung eines intensivpflegebedürftigen Menschen verändert den Alltag – oft rund um die Uhr. Zwischen Verantwortung, Organisation und Fürsorge bleibt die eigene Zeit häufig auf der Strecke.

In unserem Erzählcafé möchten wir einen geschützten Raum schaffen, um miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und sich gegenseitig zu stärken. Im Mittelpunkt stehen Themen wie Selbstfürsorge, das Leben mit Intensivpflege zu Hause, kleine Auszeiten

und die Frage: Wie kann ich gut für andere sorgen, ohne mich selbst aus dem Blick zu verlieren?

Ort: Haus der Vielfalt
Gerichtsstr. 3 | 46236 Bottrop

Infos: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
Tel.: 02041 23010
pflegeselbsthilfe-bottrop@paritaet-nrw.org

➤ **Pflegecafé Atempause – für Pflegende Angehörige**

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

Ort: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bottrop

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

➤ **Gesund essen — besser leben**

Kochgruppe für Pflegende Angehörige Männer

Wann: jeden Freitag | 13.00 – 15.00 Uhr

Wo: AWO Stadtmitte, Gladbecker Str. 22, 46236 Bottrop

Infos: Ehrenamt Agentur Bottrop | Tel.: 02041 7717 273 | info@ehrenamt-bottrop.de

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