



Demenz, ärgere dich nicht!  
**Online-Training**  
„Gefühls-Werkstatt“  
für pflegende  
Zu- und Angehörige

**Die Pflege und Betreuung eines Angehörigen mit Alzheimer oder einer anderen Form der Demenz ist eine schwere Aufgabe. Viele pflegende Angehörige sind psychisch und körperlich überlastet und kennen Gefühle wie z.B. Wut, Schuld, Kränkung, Scham, Angst oder Niedergeschlagenheit nur zu gut.**

**Im Training „Gefühls-Werkstatt“ werden pflegende Zu- und Angehörige dabei unterstützt, gelassener mit belastenden Gefühlen umzugehen, um die Pflegesituation langfristig zu bewältigen und dabei selbst gesund zu bleiben.**

### **Ablauf und Kosten:**

Die „Gefühls-Werkstatt“ wird online als Einzel-Training (1-2 Termine, Dauer je ca. 45-60 Minuten) durchgeführt und richtet sich an pflegende Zu- und Angehörige aus ganz Bayern. Das Angebot wird durch die Alzheimer Gesellschaft für den Landkreis Kelheim mit Hilfe von Spenden finanziert, die Teilnahme ist für Sie damit kostenlos.

**Online Info-Veranstaltung:** Wenn Sie vorab noch mehr über die „Gefühls-Werkstatt“ wissen möchten, um herauszufinden, ob diese für Sie passend ist, gibt es zwei Online-Info-Veranstaltungen:

■ Mittwoch, 9. April 17.00 - 17.30 Uhr

■ Mittwoch, 23. April 17.00 - 17.30 Uhr

### **Termine und Anmeldung:**

Das Angebot gilt von Januar bis ende Mai 2025

Individuelle Terminvergabe unter:

✉: [gerrit.idsardi@alzheimer-kelheim.de](mailto:gerrit.idsardi@alzheimer-kelheim.de)

☎: 0175 6674574

**Mehr Infos unter** [www.alzheimer-kelheim.de](http://www.alzheimer-kelheim.de)

**Hinweis:** Nach erfolgreicher Anmeldung bekommen Sie den Zoom-Link zu Ihrem Termin per E-Mail zugeschickt. Wenn Sie einen Laptop mit Kamera und Mikrofon (meistens schon eingebaut) haben, benötigen Sie keine weitere Software. Eine Online-Sitzung ist auch mit einem Tablet oder Smartphone möglich.

Die „Gefühls-Werkstatt“ wurde mit finanzieller Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention entwickelt. Die „Gefühls-Werkstatt“ wurde für die ‚Bayerische Gesundheits- und Pflegepreis 2019‘ nominiert.

