

Meine Anschrift:

Bitte
freimachen

Vorname

Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

ZNS – Hannelore
Kohl Stiftung
Rochusstraße 24
53123 Bonn

ANMELDUNG

Sie können sich online, per Fax oder Post anmelden und erhalten danach eine Anmeldebestätigung und weitere Informationen zum Veranstaltungsort. Um die Anreise kümmern Sie sich selbst. Für Unterkunft und Verpflegung entstehen Ihnen Kosten in Höhe von 130 Euro. Alle darüber hinaus entstehenden Seminarkosten übernehmen die Mitglieder des Verbandes der Ersatzkassen (vdek) für Sie.

GESPRÄCHSRUNDEN / WORKSHOPS

Sonntagnachmittag

Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit

- WS 1** Gesunder Schlaf
- WS 2** Mit künstlerischen Mitteln die eigenen Bedürfnisse wieder besser wahrnehmen

Montagvormittag

Gesundheitsförderung durch Entspannung

- WS 3** Sauna: Erholung für Haut, Körper und Seele
- WS 4** Im Zeichen der Engelwurz: Mit Ölen und Heilpflanzen sich selbst pflegen

Montagnachmittag

Gesundheitsförderung durch Bewegung

- WS 5** Bewegungsprogramm im und am Wasser
- WS 6** Aktiv die Insel erkunden mit dem Fahrrad

Dienstagvormittag

Gesundheitsförderung durch freie Zeit für eigene Bedürfnisse

- WS 7** Offene Gesprächsrunde: Freiräume schaffen für eigene Bedürfnisse
- WS 8** Sich etwas Gutes tun mit pflegender Naturkosmetik

Veranstalter

ZNS – Hannelore Kohl Stiftung

Rochusstraße 24 · 53123 Bonn

Tel.: 0228 97845-0 · Fax: 0228 97845-55

info@hannelore-kohl-stiftung.de

www.hannelore-kohl-stiftung.de



WER PFLEGT, MUSS AUCH SICH SELBST PFLEGEN

 **DGUV Hochschule**
Hochschule der Deutschen
Gesetzlichen Unfallversicherung (HGU)



Zentrales
Nerven
System

Hannelore
Kohl Stiftung

GESUNDHEITSTAGE
28. – 30.08.2016 IN ZINNOWITZ

WER PFLEGT, MUSS AUCH SICH SELBST PFLEGEN

Gesundheitstage für pflegende Angehörige von Menschen mit Schädelhirnverletzung

Nach wie vor werden die meisten Menschen mit einer Schädelhirnverletzung von ihren nahestehenden Angehörigen betreut und gepflegt. In vielen Fällen ist dies rund um die Uhr erforderlich. Die sich daraus ergebenden Belastungen sind vielfältig.

Für pflegende Angehörige ist es zur Erhaltung der eigenen Gesundheit immens wichtig, die eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen. Mit diesem neuen Seminarangebot der Gesundheitstage, bieten wir Ihnen als pflegende Angehörige eine Auszeit, in der Sie Abstand zum belastenden Alltag bekommen und wieder neue Kräfte sammeln können.

Der Veranstaltungsort auf der Insel Usedom bietet ideale Rahmenbedingungen für die Selbstpflege und gehört zu den sonnenreichsten und schönsten Regionen Deutschlands.

Nehmen Sie sich Zeit für

- sich selbst und ihre Bedürfnisse,
- ausführliche Gespräche,
- Verwöhn- und Entspannungsangebote,
- eine Auszeit in der Natur,
- neue Lebenslust,
- sportliche und kulturelle Aktivitäten,
- etc..

Die Seminarreihe wurde initiiert durch die Hochschule der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (HGU) und die ZNS – Hannelore Kohl Stiftung. Weitere wichtige Kooperationspartner sind die im vdek zusammen geschlossenen Ersatzkassen.

Haben Sie Interesse an einer Teilnahme und noch Fragen dann nehmen Sie gerne unter 0228 97845-50 mit uns Kontakt auf.

SEMINARABLAUF

Sonntag

14.00 – 14.30 Uhr	Begrüßung und Darstellung des Veranstaltungsverlaufs
14.30 – 18.00 Uhr	Gesprächsrunden / Workshops
18.30 Uhr	Abendessen und gemeinsamer Tagesausklang am Strand

Montag

8.30 Uhr	gemeinsamer Start in den Tag
9.00 – 12.00 Uhr	Gesprächsrunden / Workshops
12.00 – 13.00 Uhr	Mittagessen
13.30 – 17.30 Uhr	Gesprächsrunden / Workshops
18.00 Uhr	Abendessen und gemeinsamer Tagesausklang

Dienstag

8.30 Uhr	gemeinsamer Start in den Tag
9.00 – 13.00 Uhr	Gesprächsrunden / Workshops
13.00 Uhr	Mittagsimbiss und Verabschiedung

ANTWORT

Bitte per Fax an 0228 97845-55 oder per Post an umseitige Adresse senden.

Hiermit melde ich mich für die Gesundheitstage in Zinnowitz an.

An folgenden Workshops möchte ich teilnehmen:

Sonntagnachmittag: Nr. _____

Montagvormittag: Nr. _____

Montagnachmittag: Nr. _____

Dienstagvormittag: Nr. _____

Zinnowitz 2016

Datum

Unterschrift