

Meine Anschrift:

Bitte  
freimachen

Vorname

Name

Straße/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

ZNS Akademie gGmbH  
Fontainengraben 148  
53123 Bonn

## ANMELDUNG

Sie können sich online, per Fax oder Post anmelden. Nach Prüfung der bei uns eingegangenen Anmeldungen erhalten Sie rechtzeitig die schriftliche Nachricht, ob eine Teilnahme möglich ist. Bitte beachten Sie, dass wir in der Regel mehr Anmeldungen erhalten, als Seminarplätze zur Verfügung stehen. Wir behalten uns daher vor, eine Auswahl zu treffen. Die Anreise organisieren Sie selbständig. Durch die Förderung der Mitglieder des Verbandes der Ersatzkassen (vdek) ist die Teilnahme an dem Seminar kostenfrei möglich.

## GESPRÄCHSRUNDEN / WORKSHOPS

### Freitagnachmittag

#### Gesundheitsförderung durch Entspannung

- WS 1** Typberatung
- WS 2** Die richtige Entspannungstechnik für sich entdecken
- WS 3** Sauna: Erholung für Haut, Körper und Seele

### Samstagvormittag

#### Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit

- WS 4** Gesunder Schlaf
- WS 5** Achtsamkeit im Alltag
- WS 6** Was hilft mir, um gesund zu bleiben?

### Samstagnachmittag

#### Gesundheitsförderung durch Bewegung

- WS 7** Nordic Walking
- WS 8** Gelassenheit im Alltag
- WS 9** Fotosafari entlang des Elb-Seitenkanals

### Sonntagvormittag

#### Gesundheitsförderung durch freie Zeit für eigene Bedürfnisse

- WS 10** Offene Gesprächsrunde: Freiräume schaffen für eigene Bedürfnisse
- WS 11** selbständige Freizeitgestaltung (z.B. im Jod-Sole-Bad)
- WS 12** Schreibwerkstatt

Veranstalter

**ZNS Akademie der  
Hannelore Kohl Stiftung gGmbH**

Fontainengraben 148 · 53123 Bonn  
Tel.: 0228 97845-0 · Fax: 0228 97845-55  
info@zns-akademie.de  
www.zns-akademie.de



## Präventionstage – Selbstpflege für Pflegende

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

15. - 17.11.2019  
IN BAD BEVENSEN

  
**AKADEMIE**  
der Hannelore Kohl Stiftung gGmbH

## PRÄVENTIONSTAGE: SELBSTPFLEGE FÜR PFLEGENDE

### Präventionstage für pflegende Angehörige von Menschen mit Schädelhirnverletzung

Meist sind es die nahen Angehörigen, die Menschen mit einer Schädelhirnverletzung betreuen und pflegen. In vielen Fällen bedeutet dies einen 24-Stunden Einsatz. Daraus ergeben sich vielfältige Belastungen für die Pflegenden.

Damit dabei die eigene Gesundheit nicht in Gefahr gerät, brauchen Angehörige regelmäßig Zeit, um eigene Bedürfnisse zu pflegen.

Mit den Präventionstagen bieten wir Ihnen eine Auszeit, in der sie Abstand vom belastenden Alltag bekommen und neue Kräfte sammeln können.

Der Veranstaltungsort bietet ideale Rahmenbedingungen für die Selbstpflege.

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..

Falls Sie teilnehmen möchten und noch Fragen haben, dann steht Ihnen Frau Barbara Mielke unter 0228 97845-0 gerne zur Verfügung.

## SEMINARABLAUF

### Freitag

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

### Samstag

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

### Sonntag

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 Bad Bevensen an.**

**An folgenden Workshops möchte ich  
teilnehmen:**

**Freitagnachmittag: Nr. \_\_\_\_\_**

**Samstagvormittag: Nr. \_\_\_\_\_**

**Samstagnachmittag: Nr. \_\_\_\_\_**

**Sonntagvormittag: Nr. \_\_\_\_\_**

Datum

Unterschrift

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.

**BARMER**

**DAK**  
Gesundheit

**HEK**  
HÄNDEGEHTSHEILKUNDE

**hkk**  
KRANKENKASSE

**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

**TK**  
Die  
Techniker