



## Erleichterung für Ihren Pflege-Alltag!

### Praktische Schulungskurse für pflegende Angehörige

Gerade die Pflege naher Verwandter zu Hause erfordert vielfältige Fähigkeiten und Durchhaltevermögen. Zwar steht Ihr Angehöriger im Mittelpunkt, trotzdem dürfen Sie als Pfleger sich selbst dabei nicht vergessen. Ziel der Schulungen ist es u.a. Pflegefehler und körperliche Strapazen für den Pflegenden zu vermeiden, hilfreiche Entspannungsübungen zu erlernen und so Ihren Alltag zu erleichtern.

**Donnerstag 24. September 2015 · 9.00 - 13.00 Uhr**

Veranstaltungsort: AOK in Bielefeld, Oelmühlenstr. 57-59, 33604 Bielefeld

- **Anleitung zum rückschonenden Arbeiten**
- **Entlastendes Heben und Tragen**
- **Aufzeigen und Einweisung in die Sturzprophylaxe**
- **Entspannungsübungen und Massagen**

Die vier Schulungseinheiten finden zeitgleich statt, jeweils zur vollen Stunde können Sie dann zum nächsten Kurs wechseln. **Der Eintritt ist frei.**

Eine Veranstaltung von PVM, der AOK und des ESTA Bildungswerkes