

Angehörige sind eine wichtige und unverzichtbare Säule bei der Betreuung und Pflege von Menschen zu Hause. Dank ihrem Einsatz ist es möglich, dass pflegebedürftige Menschen ihrem Wunsch entsprechend in ihrer vertrauten Umgebung betreut werden können. Wenn ein Familienmitglied erkrankt und eine Pflege daheim ansteht, bedeutet das für alle Betroffenen eine massive Veränderung. Angehörige sind oft großen Belastungen ausgesetzt.

Mit der Vortragsreihe „Pflege im Gespräch“ möchten wir betreuende und pflegende Angehörige in ihrem Alltag unterstützen und ihnen Informationen zu unterschiedlichen Themenbereichen bieten. Ein wichtiger Aspekt dieser Gespräche sind auch der Erfahrungsaustausch mit anderen betroffenen Angehörigen, die Information über Hilfsangebote in der Gemeinde sowie der persönliche Kontakt mit den Referenten.

Veranstalter: connexia, Marktgemeinde Lustenau, Krankenpflegeverein Lustenau, Mobiler Hilfsdienst, Sozialdienste Lustenau gem. GmbH

#### Pflege im Gespräch

Silvia Benz, Koordinatorin Lustenau  
Marktgemeinde Lustenau  
Soziales, Gesundheit und Zusammen.Leben  
Rathausstraße 1, 6890 Lustenau  
T +43 (0)5577 8181 - 3005

sozialfonds  
gemeinden und land Vorarlberg

connexia



Sozialkreis Lustenau -  
begleitet durchs Leben.

Marktgemeinde Lustenau



# Pflege im Gespräch

Vorträge für Betroffene,  
betreuende und pflegende  
Angehörige, Pflegefachkräfte,  
Betreuungsdienste und Interessierte

Frühjahr 2020

## Achte auf deine Seele

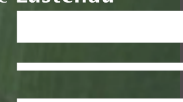
Mittwoch, 26. Februar 2020, 18.30 Uhr

## BeWEGung - Schatzkiste und Wunderpille in allen Lebenslagen

Mittwoch, 15. April 2020, 18.30 Uhr

Im Schützengarten, Lustenau

Marktgemeinde Lustenau



## Achte auf deine Seele

Abendvortrag | Mittwoch, 26. Februar 2020, 18.30 Uhr

-----

Die Seele spielt bei Hildegard von Bingen eine ganz wesentliche Rolle für ein erfülltes und freudvolles Leben. Hildegard weist immer wieder auf die Eigenverantwortung des Menschen hin und wie wichtig es ist, gut für sich selbst zu sorgen und auf das Wohl seiner Seele zu achten.

Wir verschieben unsere Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte zu oft auf „später“. Wir glauben, dass wir diese nachholen können, wenn wir im Urlaub sind, wenn die Kinder groß werden, wenn die Schulden abbezahlt sind oder wenn wir in Pension gehen.

Das Leben lässt sich aber nicht auf später verschieben, sondern es will jeden Augenblick und genau jetzt gelebt werden. Auch unsere Seele möchte jeden Tag wahrgenommen werden und wir können auf ihre Bedürfnisse achten, indem wir täglich für einige Momente innehalten und ruhig werden.

Fragen der Zuhörerinnen und Zuhörern werden gerne beantwortet.

-----

**Referentin** Brigitte Pregoner | Hildegard-Beraterin und Buchautorin

**Termin** Mittwoch, 26. Februar 2020, 18.30 - 20.30 Uhr

**Veranstaltungsort** Im Schützengarten, Lustenaus Treffpunkt für Soziales und Gesundheit, Schützengartenstraße 8, 6890 Lustenau

**Freier Eintritt | Keine Anmeldung erforderlich**

## BeWEGung – Schatzkiste und Wunderpille in allen Lebenslagen ... kennt nur Gewinner

Abendvortrag | Mittwoch, 15. April 2020, 18.30 Uhr

-----

Nicht nur 1 Wunderpille, nein, eine ganze Apotheke an stoffwechselaktiven Substanzen werden in unserem Körper freigesetzt mit wunderbaren positiven Effekten auf den Organismus, wenn wir in Bewegung sind – so hat das die Natur eingerichtet! Potenter als jedes Medikament, besser als jedes Anti-Aging-Mittel, die Heilkraft von Bewegung betrifft nicht nur den Bewegungsapparat, das Herz- Kreislauf-System, den Stoffwechsel, auch unser Gehirn in all seinen Funktionen braucht körperliche Aktivität. So kennt Bewegung nur Gewinner bei vielen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Parkinson, Demenz, Depression und „Burnout“, ja selbst bei Krebserkrankungen – präventiv und therapeutisch so viel Segen!

Mehr und mehr neue wissenschaftliche Erkenntnisse lassen uns immer besser verstehen, was im Organismus bei Muskelaktivität passiert und wie groß der Segen von Bewegung ist. Der Vortrag will zum Staunen bringen über das Wunderwerk „Bewegungs-Mensch“ und Anregungen bieten, unser Leben in jeder Phase beweglicher und aktiver zu gestalten.

**„Leben ist Bewegung – und ohne Bewegung findet Leben nicht statt.“**  
(Moshé Feldenkrais)

-----

**Referentin** Dr. Elisabeth Gaus | Fachärztin für Allgemeinmedizin

**Termin** Mittwoch, 15. April 2020, 18.30 - 20.30 Uhr

**Veranstaltungsort** Im Schützengarten, Lustenaus Treffpunkt für Soziales und Gesundheit, Schützengartenstraße 8, 6890 Lustenau

**Freier Eintritt | Keine Anmeldung erforderlich.**