



LANDKREIS  
LUDWIGSBURG

## Modellprojekt PflegeFrei

Der Landkreis Ludwigsburg nimmt seit Oktober 2019 mit dem Modellprojekt PflegeFrei die vielfältigsten Möglichkeiten der häuslichen Versorgung in den Fokus, um pflegenden Angehörigen einen Urlaub, ein Treffen mit der Familie, Zeit für die eigene Gesundheit oder ein paar freie Tage zu Hause zu ermöglichen.

Projektzeit bis März 2023.



Baden-Württemberg  
MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

Unterstützt durch das  
Ministerium für Soziales und Integration  
Baden-Württemberg  
aus Mitteln des Landes  
Baden-Württemberg



LANDKREIS  
LUDWIGSBURG

Landratsamt Ludwigsburg  
Dezernat für Arbeit, Jugend und Soziales  
Hindenburgstraße 40, 71638 Ludwigsburg



Evangelische Hochschule  
Ludwigsburg  
Protestant University of Applied  
Sciences

Die wissenschaftliche Begleitung  
und Evaluation liegt bei der  
Evangelischen Hochschule  
Ludwigsburg  
(Prof. Dr. Annette Franke)

STADT  KORN  
WEST  
HEIM.

Stadt Kornwestheim

# Selbstfürsorge im Pflegealltag Einfach unverzichtbar!

**Auszeit planen**  
für die Gesundheit

## Seminar für pflegende Angehörige

In Kooperation mit der Stadt Kornwestheim

## Seminar

Mit viel Engagement und liebevoller Zuwendung betreuen und pflegen Sie Ihre:n Angehörige:n im Alltag. Doch Sie spüren, wie gut es wäre, wieder einmal Luft zu holen vom Pflegealltag und Kraft zu schöpfen.

Selbstfürsorge ist eine Schlüsselkompetenz für pflegende Angehörige. Nur wer seine eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigt und die eigenen Grenzen beachtet, kann fürsorglich für andere da sein.

### Im Seminar gehen wir gemeinsam folgenden Fragestellungen nach:

- Woran bemerke ich, dass ich eine Auszeit benötige?
- Was tut mir gut – was brauche ich?
- Darf ich mir eine Auszeit erlauben?
- Wie finde ich Unterstützende für diese Zeit?
- Vertrauen – leichter gesagt als getan?
- Wie geht mein Angehöriger mit Pflegebedarf mit meiner Auszeit um?

### Referent:innen:

■ Dagmar und Siegfried Dannwolf  
MBSR- und  
Achtsamkeitslehrer:in



■ Sibylle Kostron  
Beratungsstelle PflegeFrei

## Anmeldung bis einen Tag vor Veranstaltung

Wir freuen uns Sie kennenzulernen und gemeinsam neue Möglichkeiten für Ihre persönlichen Auszeiten in den Blick zu nehmen.

**21.07.2022**

**14:30 Uhr - 16:30 Uhr**

Bewohner- und Familienzentrum  
Salamanderstraße 18, Kornwestheim

## Beratungsstelle PflegeFrei



**07141 144-69971**

[pflegefrei@landkreis-ludwigsburg.de](mailto:pflegefrei@landkreis-ludwigsburg.de)

Das Seminar ist kostenfrei.



Frau Martina Glock, Frau Sibylle Kostron