



## **SEMINAR: „Achte auf Dich! Praktische Wege zur Selbstfürsorge!“**

Termin: Do. **07.11.2024**, 9:00 – 17:00

Ort: St. VIRGIL, Ernst Greinstraße 14, 5026 Salzburg, [www.virgil.at](http://www.virgil.at)

**Gelebte Selbstfürsorge ist sowohl in beruflichen wie auch ehrenamtlichen Arbeit mit Menschen ein unabdingbarer Bestandteil der eigenen Gesundheitsvorsorge. Dies gilt auch besonders für Angehörige von Menschen mit Demenz. Praktische, selbstfürsorgliche Gesundheitsvorsorge ist der Königsweg zur Erhaltung der geistigen und körperlichen Gesundheit. Praktische Wege stehen daher im Mittelpunkt dieses Seminars.**

### **Ziele und Seminarinhalte:**

Vermittlung praktikabler Selbstfürsorge-Methoden, auch zur Demenz-Prävention. Erfahrungsaustausch und Transfer konkreter Selbstfürsorge-Maßnahmen ins tägliche (Berufs-) Leben. Den achtsamen Umgang mit eigenen Gefühlen und Bedürfnissen fördern.

- Selbstfürsorge – was ist das?
- Bestandsaufnahme: Wo stehe ich in meiner Selbstfürsorge?
- Praktische Selbstfürsorge als Demenz-Prävention und Gesundheitsvorsorge
- Eigene Gefühle und Bedürfnisse als Schlüssel zur Selbstfürsorge
- Entspannend-heitere Bewegungs- und Körperübungen

### **Trainer:**

Dr. Sepp Fennes, langjähriger Sterbe- und Demenzbegleiter, Trainer, Coach für Persönlichkeitsentwicklung und bedürfnisorientierte Kommunikation, Multiplikator Demenz-Balance-Modell nach Klee-Reiter, Supervisor, Fachautor, Jurist.



### **Die Veranstaltung richtet sich an:**

Pflegende Angehörige, Menschen 50 Plus in Salzburg, Pflegekräfte, Trainer:innen, Interessierte Personen

Bitte Anmeldung: **ASVÖ LV Salzburg**, Itzlinger Hauptstraße 20, 5020 Salzburg

**Mag.<sup>a</sup> Birgit Riener**, Projektleitung

e-mail.: [birgit.riener@asvoe.at](mailto:birgit.riener@asvoe.at), [www.asvoe-sbg.at](http://www.asvoe-sbg.at), Tel.: **+43 660 62 97 900**

Teilnahme an Veranstaltung ist kostenfrei, Verpflegung ist vor Ort persönlich zu entrichten.

**[www.asvoe-sbg.at/projekte/be\\_geisterung](http://www.asvoe-sbg.at/projekte/be_geisterung)**

Projekt wird gefördert durch