

„Zeit für mich!“

Ein Tag der Stärkung und Inspiration



Samstag, 7. März 2020
in Hilpoltstein

KEB

Katholische Erwachsenenbildung
im Bistum Eichstätt
Diözesanbildungswerk e.V.
Bereich Altenbildung

Referentin und Leitung

Regine Schneider, Referentin für
Seniorenpastoral im Bistum Eichstätt und
für Altenheimseelsorge im Dekanat Neumarkt

Veranstalter

Bereich Altenbildung der
Kath. Erwachsenenbildung im Bistum Eichstätt
Diözesanbildungswerk e.V.

Kursgebühr 10 €

Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn

Bischöfliches Ordinariat · Seniorenpastoral
Luitpoldstraße 2 · 85072 Eichstätt
Telefon 08421 50-622 · Fax 50-628
E-Mail altenarbeit@bistum-eichstaett.de

max. 16 Teilnehmer

Online

www.bistum-eichstaett.de/altenarbeit/termine

**Sie erhalten nach Anmeldeschluss
eine Anmeldebestätigung.**



Bischöfliches Ordinariat Eichstätt · Stabsstelle Medien und Öffentlichkeitsarbeit
Druck: Klimaneutral auf 100% Umweltpapier
climatepartner.com/11563-2001-1004

Ihre Anmeldung können Sie vornehmen:

- per Brief (Abschnitt ist für Fensterkuverts geeignet)
- telefonisch 08421 50-622
- per Fax 08421 50-628
- per E-Mail altenarbeit@bistum-eichstaett.de

Antwort
Bischöfliches Ordinariat
der Diözese Eichstätt (KdöR)
Referat Seniorenpastoral
Luitpoldstraße 2
85072 Eichstätt

Wer für andere da sein möchte – ob ehrenamtlich oder hauptberuflich, ob in der Betreuung pflegebedürftiger alter Menschen oder in der Leitung einer pfarrlichen Seniorengruppe für den ist es wichtig, ausreichend auf sich selbst zu achten. Selbstwahrnehmung und eine angemessene Selbstpflege sind wichtige Fähigkeiten, um in der Sorge für Andere äußerlich und innerlich stabil zu bleiben.

Wie geht es mir?

Was fehlt mir gerade?

Was brauche ich jetzt?

Wie kann ich für mich sorgen?

Sich diesen Fragen zu stellen, zeugt nicht von Egoismus, sondern von Verantwortungsgefühl sich selbst und letztlich den Mitmenschen gegenüber, die uns brauchen.

Dieser Oasentag ist gedacht als „Tag der Stärkung und Inspiration“, um im Alltag wieder „voll da“ zu sein – für sich und für andere: Genießen Sie Impulse, die dem ganzen Menschen mit Körper, Geist und Seele gut tun, z.B. Übungen für alle Sinne, zum „Runterkommen“ und zur Entspannung, Naturerfahrung, spirituelle Anregungen und kreatives Tun – und Tipps für den Umgang mit dem „Grübel-Monster“. Außerdem gibt es Gelegenheit für kollegialen Austausch.

Hinweis

Der Oasentag kann nicht als Pflichtfortbildung für Betreuungskräfte nach §§ 43b/53c SGB XI anerkannt werden.

Termin

Samstag, 7. März 2020

9.30 bis 16.30 Uhr

Ort

Caritas-Begegnungsstätte für Senioren
Heidecker Straße 12 · 91161 Hilpoltstein

Ich melde mich an für den Kurs:

„Zeit für mich!“

Ein Tag Stärkung und Inspiration

Samstag, 7. März 2020 in Hilpoltstein

Vorname, Name

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

Bemerkungen, ggf. weitere Anmeldungen

Ermäßigungen

Ich bin tätig:

ehrenamtlich

hauptberuflich

Träger:

gehört der Diözese Eichstätt an

Über den Kostenbeitrag erhalten Sie eine Rechnung.

ggf. abweichende Rechnungsadresse

Einrichtung/Pfarrei

Straße

PLZ/Ort

E-Mail

