

Angebote im Café Heilbar Dachau –

Herbst/Winter 2022

- **Handarbeits-Café**
- **Auftanken durch Entspannung – Meditation – Autogenes Training**
- **Das Sterben zuhause begleiten – Vortragsreihe in 4 Einheiten**
- **Sprechstunde für pflegende Angehörige**
- **Jahreskreise – Lebensreise**
- **Psychoonkologische Sprechstunde**
- **Adventskaffee**
- **Trauergruppe für Kinder und Jugendliche**



Handarbeits-Café

Schon immer trafen sich Frauen zum gemeinsamen Handarbeiten und Erzählen. Wir laden Sie ein zum Häkeln und Stricken in entspannter Runde: jeden Montag im Café Heilbar.

Natürlich sind auch andere HandwerkerInnen herzlich willkommen! Für diejenigen, die Häkeln und Stricken erst erlernen möchten, können wir hilfreich zur Seite stehen.

Datum: jeden Montag

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Referentinnen: Anne Schmidt-Klein, Edith Fischer-Büchele, Hospizbegleiter/innen

Anmeldung: Keine Anmeldung erforderlich!

Auftanken durch Entspannung – Meditation – Autogenes Training

Für alle Menschen in Trauer oder in der Begleitung schwerkranker Angehöriger.

Eine kleine Oase der Ruhe, der Erholung und des Getragen Seins.

Ein Raum der Entspannung, des Loslassens und der Regeneration.

Ist es das, was Ihnen gerade guttun würde? Ist es das, was Sie gerade brauchen, um wieder etwas Kraft zu tanken für den anstrengenden und herausfordernden Alltag?

Dann laden wir Sie herzlich ein zu einer meditativen Körperreise und Autogenem Training.

Datum: Donnerstag, vierzehntägig; der nächste Termin ist der 13.10.2022.

Zeit: von 15.00 Uhr bis ca. 16.30 Uhr

Referentin: Bettina Sailer, Gesundheitsberaterin mit Schwerpunkt Rücken, Füße und Gelenke

Das Sterben zuhause begleiten – Vortragsreihe in 4 Einheiten

Gedanken zur eigenen Haltung in Bezug auf Sterben und Tod machen wir uns kaum ohne äußeren Anlass. So bleiben viel Fragen unbeantwortet und es bleibt Unsicherheit im Umgang mit dem Sterben, dem eigenen und dem naher Angehöriger. Dabei würde die Auseinandersetzung mit der Sterblichkeit im Vorfeld von schwerer Erkrankung oder herannahendem Tod so vieles erleichtern.

Diese Einführung in die Begleitung Sterbender zuhause bietet Information und Auseinandersetzung zu Themen, wie:

- Was brauchen Sterbende? Was brauchen Begleiter?
- Das Umfeld gestalten;
- Mögliche Symptome – praktische Hilfen;
- Spirituelle Aspekte;
- Der Tod kündigt sich an;
- Was nach dem Tod zu tun ist;

Termine: 27.10.2022 Mitten im Leben sind wir vom Tod umfassen

24.11.2022 Was können wir tun, wenn nichts mehr zu machen ist

Zeit: 16.30 Uhr.

Referentin: Sabine Wiedemann, Palliative-Care-Fachkraft

Sprechstunde für pflegende Angehörige

Sie erhalten Beratung und Information zu Themen wie:

- Pflegestufen, Pflege- und Krankenkassenleistungen
- Verhinderungs-, Kurzzeit- und Tagespflege
- Häusliche Versorgung und Betreuung daheim
- Entlastende Demenzangebote im Stadt- und Landkreis Dachau
- Informationen über Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht
- Informationen über seniorengerechte Wohnraumanpassung
- Persönliche Belastungssituationen
- Familienpflegezeit und Pflegezeit

Datum: jeden Donnerstag

Zeit: 13.00 – 15.00 Uhr

Referentin: Madlen Hardtke, Pflegefachkraft

Jahreskreise - Lebensreise

Wir beginnen unsere Reise im Winter und werden zusammen den Jahreszyklus erleben.

Mit den Elementen (Feuer, Wasser, Erde, Luft,) Klängen, Meditation und anderen sinnlichen Impulsen werden wir im achtsamen Umgang mit uns und der Gruppe Stärkendes aufspüren und erkunden. Wir wollen gemeinsam nach innen schauen, eintauchen, Kraft schöpfen und uns die Zeit und den Raum dafür schenken.

Datum: Freitag, der 16.12. 2022

Zeit: 16.30 – 18.30 Uhr

Referentin: Julia Doben, Dipl. Sozialpädagogin

Psychoonkologische Sprechstunde

Patienten und Angehörige beschäftigen sich nach der Diagnose „Krebs“ nicht nur mit der medizinischen Behandlung, sondern auch mit vielen psychosozialen Problemen: Wie kommt mein Partner/die Familie klar? Wie sage ich es meinen Kindern? Wie geht es beruflich weiter? Wie kommen wir finanziell zurecht? Werde ich überleben? Warum gerade ich?

Wir unterstützen Sie bei der Bewältigung dieser krankheitsbedingten Belastungen. Es ist uns wichtig, zur Verbesserung der Lebensqualität beizutragen, indem wir mit Ihnen Antworten auf Ihre Fragen suchen, Sie in Krisen begleiten, die Kommunikation innerhalb der Familie unterstützen und Selbstkontrolle ermöglichen.

Datum: jeden Dienstag, ab 11.10.2022

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr

Referentin: Sabine Kronauer, B.A. Soziale Arbeit, Psychoonkologin (DKG)

Adventskaffee

Gerade in der „staaden Zeit“ vor Weihnachten, in der die Familien wieder näher zusammenrücken, wird der Verlust eines geliebten Menschen deutlich spürbar und die Lücke, die dieser hinterlassen hat.

Wir laden Sie daher ein, einige Nachmittage mit uns im Café Heilbar zu verbringen, um gemütlich beisammen zu sein, sich über Geschichten und Gedanken zum Advent (und zum Leben) auszutauschen und neue Impulse für diese Zeit zu bekommen.

Datum: Mittwoch 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2022

Zeit: 14.00 – 16.00 Uhr

Trauergruppe für Kinder und Jugendliche

Unsere Trauergruppe bietet Dir die Möglichkeit, Dich mit anderen Kindern und Jugendlichen, die einen ähnlichen Verlust erlebt haben, auszutauschen und Unterstützung dabei zu bekommen, mit allem, was Dein Leben gerade schwierig macht, besser zurecht zu kommen. Du bist herzlich willkommen, egal, wie es Dir gerade geht. Alles, was Dich in deiner Trauer und im Alltag beschäftigt, hat einen Platz.

Für jedes Treffen gibt es ein Schwerpunktthema, aber wir haben auch immer genügend Zeit für Deine Anliegen.

Du kannst Dich von Treffen zu Treffen neu entscheiden, ob Du dabei sein möchtest. Wenn Du teilnehmen möchtest, ist jedoch eine verbindliche Anmeldung einige Tage vorher notwendig.

Die nächsten **Termine:**

- Samstag, 15. Oktober 2022 von 14.30 -17.30 Uhr: Die Schatzkiste der Erinnerungen, Anmeldung bis zum 12. Oktober 2022 möglich
- Samstag, 12. November 2022 von 14.30-17.30 Uhr: Erste Hilfe bei „Novemberblues“, Anmeldung bis zum 9. November 2022 möglich
- Samstag, 10. Dezember 2022 von 14.30 -17.30 Uhr: Wie feiern wir dieses Jahr Weihnachten? Anmeldung bis zum 7. Dezember 2022 möglich.

Referentinnen: Barbara Greiner-Burkert, Trauerbegleiterin, **Hannelore Arnold-Vlachopoulos**, Hospizbegleiterin



Alle Angebote finden im Café Heilbar, Schleißheimer Straße 5, 85221 Dachau statt.

Bitte melden Sie sich für alle Angebote - außer dem Handarbeitscafé - an unter **Telefon: 08131/9979555**

Veranstalter: Palliativteam Dachau, Augsburgener Str. 39, 85221 Dachau

Info: www.heilbar.palliativteam-dachau.de