

# Selbstfürsorge



Impulstag für  
pflegende  
Angehörige

Auftanken

20.  
Juni  
2026

Verstehen



Entdecken

Sieg-  
burg

Mitnehmen

Tagungshotel  
Michaels-  
berg



im *Pflegealltag*

wir pflegen!

Interessenvertretung und Selbsthilfe  
pflegender Angehöriger  
in Nordrhein-Westfalen e. V.

## ***Auftanken. Verstehen. Entdecken. Mitnehmen.***

Pflege begleitet den Alltag vieler Angehöriger Tag für Tag – oft mit viel Verantwortung, großer Hingabe und nur wenig Raum für die eigenen Bedürfnisse. Gerade deshalb ist es so wichtig, auch sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. Mit unserem Impulstag laden wir pflegende Angehörige und alle Interessierte ein, sich mit dem Thema *Selbstfürsorge im Pflegealltag* auseinanderzusetzen: alltagsnah, realistisch und mit vielen praktischen Anregungen.

Im Mittelpunkt steht die Frage, was Menschen im Pflegealltag innerlich und körperlich stärken kann. Nicht als zusätzlicher Anspruch, nicht als perfektes Programm zur Selbstoptimierung, sondern als Einladung, einmal innezuhalten, Kraftquellen neu zu entdecken und sich selbst mit mehr Aufmerksamkeit zu begegnen. Es geht um alltagstaugliche Anregungen, kleine Schritte und Erfahrungen, die Mut machen.

Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Programm rund um mentale Gesundheit, Regeneration, Bewegung und Ernährung im Pflegealltag. Die Workshops laden dazu ein, Zusammenhänge besser zu verstehen, neue Perspektiven zu gewinnen und ganz praktische Impulse mitzunehmen, die sich in das eigene Leben integrieren lassen.

Der Impulstag ist ein Ort zum Auftanken, zum Verstehen und zum Mitnehmen – von Gedanken, Begegnungen und Ideen, die stärken können. Ein Tag, der zeigt: Selbstfürsorge ist kein Luxus, sondern eine wichtige Grundlage, um auf Dauer für andere da sein zu können.

Seien Sie dabei – wir freuen uns auf Sie!

Impulstag am Samstag, 20. Juni 2026

# Selbstfürsorge im Pflegealltag

## Programm

- 10:00 Uhr Ankommen, Begrüßung und Einstimmung
- 10:30 Uhr Offene Themeninseln mit den verschiedenen Themenbereichen des Tages
- In dieser offenen Phase können die Teilnehmenden die Schwerpunkte des Tages kennenlernen, Fragen stellen, erste Anregungen sammeln und verschiedene Angebote ausprobieren.
- 12:00 Uhr Mittagspause
- 13:00 Uhr Workshop-Runde 1
- 14:10 Uhr Workshop-Runde 2
- 15:15 Uhr Kaffeepause
- 15:30 Uhr Gemeinsamer Abschluss und Ausklang
- 16:00 Uhr Ende der Veranstaltung

## Themeninseln und Workshops

### 1. Innere Stärke im Pflegealltag

Gefühle besser verstehen. Eigene Ressourcen stärken.

### 2. Auftanken statt nur Durchhalten

Kleine Regenerationsmomente entdecken.

Entlastung im Pflegealltag spürbar machen.

### 3. Bewegung, die gut tut

Einfache Übungen für zwischendurch.

Mehr Entlastung und Beweglichkeit im Pflegealltag.

### 4. Essen, das nährt und stärkt

Alltagstaugliche Impulse für mehr Energie.

Gut versorgt trotz vollem Pflegealltag.

## Veranstaltungsort

Katholisch-Soziales Institut (KSI)  
Bergstraße 26, 53721 Siegburg  
[www.ksi.de](http://www.ksi.de)

Das KSI liegt auf dem Michaelsberg oberhalb der Siegburger Innenstadt. Die Anreise ist sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln (ICE-Bahnhof Siegburg/Bonn) als auch mit dem Auto (A3 und A560) gut möglich.

## Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenfrei.  
Anmeldung erforderlich,  
möglichst online über:



[www.wir-pflegen.nrw/aktuelles/termine/impulstag26](http://www.wir-pflegen.nrw/aktuelles/termine/impulstag26)  
oder telefonisch 0173. 695 5756

## Veranstalter

# wir pflegen!

Interessenvertretung und Selbsthilfe  
pflegender Angehöriger  
in Nordrhein-Westfalen e. V.

Graf-Adolf-Straße 41, 40210 Düsseldorf  
Fon 0173. 695 5756, [kontakt@wir-pflegen.nrw](mailto:kontakt@wir-pflegen.nrw)  
[www.wir-pflegen.nrw](http://www.wir-pflegen.nrw)

*wir pflegen NRW e.V.* ist die unabhängige Stimme pflegender Angehöriger in Nordrhein-Westfalen. Als engagierte Interessenvertretung und Selbsthilfeorganisation vernetzen, stärken und vertreten wir Menschen, die Fürsorge leisten und setzen uns für nachhaltige Verbesserungen in der häuslichen Pflege ein.