**Anmeldeformular:**

**Be- und Entlastung im Alltag
"Hilfreiche Anleitungen für die Pflege und zur Stressbewältigung"**

Am ersten Tag wird der Umgang mit Stress Schwerpunkt sein. Dauerbelastung, ständige Verfügbarkeit und das Verantwortungsbewusstsein für unsere erkrankten Kinder sind Stressauslöser. Dem entgegenzuwirken, Ausgleich zu finden, um den Herausforderungen gelassener zu begegnen, wird Ziel des Seminars sein. Gespräche über Achtsamkeit und Übungen zur Entspannung, die auch im Alltag anwendbar sind, runden das Wochenende für die pflegenden Eltern ab.

Am zweiten Tag gibt es einen Einblick in die Kinaesthetic. Diese beschäftigt sich mit unseren normalen Alltagsaktivitäten und Alltagsbewegungen. Da diese meist unbewusst ablaufen, ist es Ziel der Kinaesthetic ein differenziertes Bewusstsein und Verständnis unseres alltäglichen Handelns zu entwickeln. In der Versorgung unserer Söhne ist es wichtig, die individuelle Bewegungskompetenz unserer Kinder zu erkennen und zu unterstützen. So wird die Eigenaktivität, die Selbstwirksamkeit und die Selbstständigkeit gefördert, aber auch die eigene Gesundheit durch achtsame Ausführung geschont. Die theoretische Einweisung und die praktischen Übungen werden von zwei ausgebildeten Dozentinnen, die selbst als Krankenschwestern in der Pflege arbeiten, durchgeführt.

Das Seminar startet am 08.09.2023 um 12:30 Uhr und endet am 09.09.2023 um ca. 13 Uhr. Stattfinden wird es im Hotel Mercure, Massenbergstr. 19-21 in 44787 Bochum.

Das Angebot richtet sich ausschließlich an unsere Mitglieder und wird durch die Techniker Krankenkasse gefördert.

Hiermit melde ich mich verbindlich zum genannten Seminar an:

**Name:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Anschrift:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Email:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Bemerkungen:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Datum/ Unterschrift:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Wichtige Information:** Aufgrund von kurzfristigen Absagen der Teilnehmer und den dadurch entstandenen Kosten bitten wir um Verständnis, dass wir eine Kostenbeteiligung von 25 Euro pro Projekt erheben. Den Betrag bitten wir unmittelbar mit der Anmeldung auf das Spendenkonto der Deutschen Duchenne Stiftung Volksbank Ruhr Mitte IBAN DE44 4226 0001 0603 1297 00 (Verwendungszweck: Spende Kinaesthetics+Stressbewältigung) zu überweisen. Erst dann gilt die Anmeldung als verbindlich. Der Betrag wird nicht zurückerstattet. Eine Spendenbescheinigung wird ausgestellt.

**Das Anmeldeformular kann wie folgt zurückgesandt werden:**

* auf dem Postweg an Duchenne Deutschland e. V. Huestraße 20 44787 Bochum
* per Email an info@duchenne-deutschland.de
* oder als Fax an 0234/925 696 72