

Abendprogramm

Den Donnerstagabend werden wir gemeinsam musikalisch gestalten. Unser Allrounder Kurt Schröder bringt seine „Musikmaschine“ mit und lädt uns ein: Gemeinsam werden wir aktiv und laut. **Rudel-Kanon mit Gitarren-Begleitung** steht auf dem Programm. Durch das gemeinsame Singen gestalten wir ein eigenes besonderes **55+ Konzerterlebnis**.



Wichtige Infos für die Anmeldung

Wann:

**Mittwoch, 26. März 12.00 Uhr
bis Freitag, 28. März 2025 14:30 Uhr**

Wo:

Jugendherberge Duisburg Sportpark
Kruppstraße 9 • 47055 Duisburg

Wer:

**Schlaganfall-Betroffene und
ihre Angehörigen (ab 55 Jahre)**

Teilnahmegebühr:

125 EUR pro Person

Die Teilnahmegebühr beinhaltet Übernachtung, Vollpension sowie das gesamte Workshop- und Begleit-Programm. Bei kurzfristigen Absagen (nach dem 01.03.2025) müssen wir eine 50-prozentige Bearbeitungsgebühr* erheben. Die Anreise ist nicht Bestandteil der Teilnahmegebühr und muss eigenverantwortlich organisiert werden.

Anmeldungen an:

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Schulstraße 22 • 33330 Gütersloh

Telefon: 0 52 41 97 70-41

E-Mail: veranstaltung@schlaganfall-hilfe.de

* Sollten Sie die Reise aus gesundheitlichen Gründen nicht antreten, erbitten wir eine ärztliche Bescheinigung.

Anmeldeschluss:

12. Februar 2025

Projektleitung:

Stefan Stricker

Telefon: 0 52 41 97 70-49



ACHTSAMKEIT NACH SCHLAGANFALL Workshop **55+**

26. bis 28. März 2025

in der Jugendherberge Duisburg Sportpark



“Miteinander ins Gespräch kommen und eine unbeschwertere Zeit erleben – unser Workshop 55+ bietet den Betroffenen und ihren Angehörigen einen wertvollen Austausch und eine Auszeit vom Alltag. Ich freue mich, wenn Sie teilnehmen.“

Liz Mohn
Präsidentin der Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe

Dieser Workshop wird unterstützt von



Liebe Interessierte,

beim vierten Workshop der Reihe 55+ steht das Thema „Achtsamkeit“ im Mittelpunkt. Gerade nach einem Schlaganfall ist es wichtig, sich seiner (verbliebenen) Kräfte bewusst zu werden und diese gezielt und wohldosiert einzusetzen. Viele Schlaganfall-Betroffene machen das instinktiv, weil ihr Körper ihnen Grenzen setzt, und arrangieren sich mit ihren Defiziten. Andere dagegen möchten ihr Leben so gestalten, wie es vor dem Schlaganfall war, und erleben deshalb viel Frustration.

Im Workshop 55+ geht es darum, Wege für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und seinem Umfeld kennenzulernen. Dafür wird es zwei Workshops für Betroffene geben, die durch unsere erfahrenen Referenten Klaus Vogelsänger und Marcel Reimann geleitet werden. Ein eigener Workshop für Angehörige wird durch Dr. Vathsalan Rajan geleitet.

Ergänzend zu diesen Workshops wird es wieder viele Bewegungsangebote sowie Raum für gegenseitiges Kennenlernen und den Austausch untereinander geben. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Stefan Stricker

Stefan Stricker und Team



Workshops für Betroffene

Die schönen Dinge nicht aus den Augen verlieren

Zeit spielt eine wesentliche Rolle bei der Verarbeitung eines Schlaganfalls. Aus diesem Grund teilen wir die Schlaganfall-Erfahrenen in unserem Workshop in zwei Gruppen. Klaus Vogelsänger moderiert die Gruppe der Betroffenen, bei denen der Schlaganfall schon länger zurückliegt. Marcel Reimann ist Moderator der Teilnehmenden, deren Schlaganfall erst vor kurzer Zeit geschah. In beiden Workshops geht es darum, die bewusste Wahrnehmung zu schulen. Nach einem einschneidenden Erlebnis wie dem Schlaganfall stehen im Alltag oft negative Erlebnisse im Mittelpunkt, positive Dinge werden kaum wahrgenommen. Wir trainieren einen Perspektivwechsel, der in verschiedenen Situationen ein positiveres Lebensgefühl bewirken kann.



Marcel Reimann
Sozialarbeiter und Sozialpädagoge B.A., Systemischer Berater (SG)



Klaus Vogelsänger
Selbstständiger Coach und Kommunikationstrainer

Workshop für Angehörige

Als Angehörige Wege suchen, um den gemeinsamen Alltag besser zu bewältigen

Angehörige sind durch die Sorge um die Betroffenen und vor allem in der Pflegesituation sehr oft durch akute oder chronische körperliche Erkrankungen belastet. Häufig leiden sie an Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsmangel oder Erschöpfung. Positive Erlebnisse werden davon überschattet. Im Workshop wird es darum gehen, die Selbstfürsorge zu verbessern und Bewältigungsstrategien für den gemeinsamen Alltag zu entwickeln.



Dr. Vathsalan Rajan
Psychologischer Psychotherapeut

Vortrag am Mittwoch

Aufmerksam zur Achtsamkeit

Was Aufmerksamkeit mit Achtsamkeit zu tun hat, wird Thema dieses Vortrags sein. Was brauche ich, damit ich aufmerksam achtsam bin? Die Grundlagen erläutert der Referent verständlich und praktisch. In Übungen lernen wir, wie man "unpassende" Gedanken vorbei ziehen lässt. Ulrich Jörg gibt eigene Erfahrungen aus über 40 Jahren Ergotherapie und Anregungen aus seinem Patientenalltag wieder.



Ulrich Jörg
Ergotherapeut im Ruhestand, Schlaganfall-Betroffener und ehrenamtlicher Schlaganfall-Helfer



Bewegungsangebote

Achtsamkeit üben mit Kurt

Gemeinsam bewegen macht Spaß: Kurt Schröder bringt Ausgleich zu den inhaltlichen Workshop-Einheiten mit einem abwechslungsreichen Bewegungsprogramm. Sein Motto: **"Ready for Movement"**. Egal ob durch- oder untrainiert, ob mit oder ohne Spastik – das Programm bietet für jeden das passende Angebot – Sport ohne Sportzeug und Spiel ohne Spielzeug, aber mit viel guter Laune.



Kurt Schröder
lizenzierter Trainer und Coach

Aktiv in den Nachmittag (Angebot BRSNW)

Der BRSNW ist der Fachverband für Rehabilitation durch Sport in NRW. Hier steht Teilhabeförderung im Fokus: für alle Menschen mit Behinderung, drohender Behinderung, Schwerst- und Mehrfach-Behinderung – über die Lebensspanne. Am Donnerstag können Sie nach der Mittagspause im freien Sportprogramm zwischen drei unterschiedlichen Angeboten des BRSNW wählen.



Outdoor



Reha-Sport



Resilienz und Yoga

