



# SELBSTHILFETAG

27. Juli 2024 · 11:00 - 18:00 Uhr  
Paritätischer Cuxhaven, Kirchenpauerstr. 1

**Eintritt frei!**

Information zu Selbsthilfe und Gesundheit · Vorträge  
Live-Musik · Austausch · Begegnung · Gemeinsamkeit  
Kennenlernen · Kinderprogramm



[www.cuxhaven.paritaetischer.de](http://www.cuxhaven.paritaetischer.de)

## Das Programm

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 11:00 Uhr         | Eröffnung  |
| 11:00 - 17:00 Uhr | Kinderprogramm: Superhelden und -heldinnen malen mit Fabian  |
| 11:30 - 12:30 Uhr | Ben Bethge (Diplom-Pflegewirt [FH], Pflegefachkraft, Koordinator FOKUS 65+ des Paritätischen Cuxhaven):<br>Wichtige Tipps zum Umgang mit Demenz  |
| 12:00 - 12:30 Uhr | Live-Musik mit CATFISH   |
| 13:00 - 14:00 Uhr | Ann-Christin Lischer (leitende Pflegefachkraft, Beratungsstelle HilDe - Hilfen bei Demenz/Ambulanter Betreuungsdienst des Paritätischen Cuxhaven):<br>Selbstfürsorge für pflegende Angehörige - Was ist, wenn es zu Hause nicht mehr geht? |
| 13:30 - 14:00 Uhr | Live-Musik mit Rick & Randy  |
| 14:30 - 15:00 Uhr | Elke Ropers (Präventionsberaterin der AOK Stade):<br>Was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?<br>Angebote der Krankenkasse  |
| 15:00 - 15:30 Uhr | Live-Musik mit CATFISH   |
| 15:30 - 16:00 Uhr | Gerlinde Melcher (Vorstandsteam Kneipp-Verein Cuxhaven e.V.) stellt die Angebote des Kneipp-Vereins vor  |
| 16:00 - 16:15 Uhr | Das Team vom Projekt „Wissen & Klönen“ stellt seine Angebote vor   |
| 16:00 - 16:30 Uhr | Live-Musik mit Rick & Randy  |