

Seminar: Gesundheit selbstbestimmt – für Trägerinnen der FMR1-Prämutation

03.12.–05.12.2021 im Hotel Ullrich in 97725 Elfershausen

Liebe Mütter und Interessierte,

weibliche Trägerinnen der FMR1-Prämutation sind zahlreichen Belastungen ausgesetzt. Sie sind meist Mütter von Kindern mit Fragiles-X Syndrom und übernehmen den Hauptteil der lebenslang notwendigen Pflege Ihrer Kinder. Neben der Sorge um die Kinder übernehmen Sie im Laufe des Lebens oft auch noch zusätzlich Betreuungspflichten für ein an FXTAS erkranktes Elternteil. Mit zunehmendem Alter können durch FXPOI und FXTAS eigene Gesundheitsbeeinträchtigungen hinzukommen.

Im Seminar stehen nicht Ihre zu versorgenden Angehörigen im Mittelpunkt, sondern Sie. Sie werden mit Ihren Ängsten und Belastungen aufgefangen, erhalten konkrete Hilfe zum Thema eigene Gesundheit und Selbsthilfe sowie Übungen und Empfehlungen, um zu mehr Wohlbefinden im Alltag zu gelangen. Das Seminar soll Ihnen die Möglichkeit geben, einen individuellen Weg zu gesunderhaltenden Ressourcen zu finden. Es zeigt Ihnen auf, wie Sie ein Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Erholung erlangen können, um den Anforderungen des Alltags begegnen zu können. Der Austausch mit anderen betroffenen Frauen, Informationen über Stressmanagement, Einfluss von Ernährung und Entspannungsübungen generieren neue Stärke. Die Erfahrung, Zeit für Körper, Geist und Seele frei von sämtlichen Betreuungspflichten zu haben, motiviert, diese Erfahrungen in den Alltag zu integrieren.

Das Seminar vermittelt den Teilnehmerinnen, dass es innerhalb der genetischen Grenzen eine erhebliche Bandbreite gibt, in der die persönliche Verfassung durch Aktivität über das Seminar hinaus gestaltet werden kann.

Ich freue mich auf Ihre Teilnahme.

Anika Schlaud

Projektleitung: Anika Schlaud, Interessengemeinschaft Fragiles-X e.V.

Referenten: Sandra Stoß (Sportwissenschaftlerin und Ernährungsberaterin),

Tanja Schlling (Individualpsychologische Beraterin, Interessengemeinschaft Fragiles-X e.V.) und Nicole Schmidt (Interessengemeinschaft Fragiles-X e.V.)

Bitte senden Sie das Anmeldeformular bis spätestens **12.11.2021** per Post an die Geschäftsstelle oder einscannen per E-Mail an anmeldung@frax.de. Da nur eine begrenzte Anzahl von Seminarplätzen zur Verfügung steht, werden Anmeldungen in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Erstteilnehmerinnen werden bevorzugt.

Teilnehmerbeitrag inkl. Übernachtung und Vollpension Dank der Förderung GKV-Selbsthilfeförderung nur

100 EUR pro Person

ANMELDEFORMULAR

Hiermit melde ich mich/uns verbindlich zum Seminar „Gesundheit selbstbestimmt“ an. Beginn ist am 3.12.2021 um 16:00 Uhr. Das Seminar endet am 05.12.2021 um 14:15 Uhr.

Name, Vorname

Geburtsjahr

Name, Vorname

Geburtsjahr

Straße und Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Die Seminarkosten in Höhe von _____ EUR überweise/n ich/wir nach Erhalt der Anmeldebestätigung umgehend unter Angabe des Namens und des Verwendungszweckes „Gesundheit selbstbestimmt“ auf das Vereinskonto:

Sparkasse Bremen
IBAN DE52 2905 0101 0080 4086 10
BIC SBREDE22XXX

Bei kurzfristiger Absage oder bei Nichterscheinen können bereits entstandene Kosten nicht erstattet werden.

Ort, Datum

Unterschrift