

Pflege zu Hause

Vortragsreihe

Selbsthilfe für
Betroffene, pflegende
Angehörige und
Nahestehende



Mittwoch, 31.05.2023
15:00 – 17:00 Uhr

im Kreml-Kultur-Haus in Hahnstätten
Burgschwalbacher Straße 8

15:00 Uhr

Vortrag:
**Gemeinsam leichter
durchs Leben**

**Gegenseitige Unterstützung und Stärkung
in einer Selbsthilfegruppe**

Die Mitarbeiterinnen von der Kontaktstelle
Pflegeselbsthilfe informieren über das
Entlastungsangebot für pflegende Angehörige,
Betroffene und Interessierte.

15:30 Uhr

Vortrag:
**Täglich pflegen und auch mich...
geht das?**

**Alltägliche Selbstfürsorge für pflegende
Angehörige – gestärkt und wach wieder durch
den eigenen Alltag gehen.**

Entspannung lernen Ruhe finden Kraft schöpfen

Referentin:
Anke Brühl-Tschuck
Achtsamkeitstrainerin, Systemische Beratung

Im Anschluss findet ein Austausch statt.