

Pflege zu Hause

Vortragsreihe

Selbsthilfe für
Betroffene, pflegende
Angehörige und
Nahestehende



Montag, 20.11.2023
16:00 – 18:00 Uhr

AWO Seniorenzentrum Sterngarten
Pfarrer-Winand-Straße 1-3
56727 Mayen

16:00 Uhr

Vortrag:
**Gemeinsam leichter
durchs Leben**

**Gegenseitige Unterstützung und Stärkung
in einer Selbsthilfegruppe**

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

Informationstisch
mit Broschüren zu
den Themen:
Pflege, Demenz,
Selbstfürsorge

16:30 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.