

Zeit für mich

Infoabend für pflegende / begleitende Angehörige

Wann Dienstag, 25. Juni 2024, 17:30 - 19 Uhr

Wo Paritätisches Zentrum, Süringstr. 40, Coesfeld

Selbstfürsorge und Achtsamkeit für Pflegende Angehörige

Wir können nur anderen helfen, wenn wir auch gut für uns selbst sorgen! Wer pflegt oder sich um andere Menschen kümmert, muss besonders auf sich achtgeben. Selbstfürsorge ist für Sie als pflegende / begleitende Angehörige besonders wichtig, denn Sie schultern viel Verantwortung. Um das über einen längeren Zeitraum ausbalanciert leisten zu können und dabei gesund zu bleiben, müssen Sie sich (auch) um sich selbst kümmern.

„Entspann´ doch mal! Nimm dir eine Auszeit!“ Das sagt sich leicht und ist doch so schwer. Wie kann es Ihnen gelingen, mehr Selbstfürsorge in den Alltag zu integrieren?

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung bis 21.06.2024:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Coesfeld

Martina Nötzold

Telefon: 02541 84 45 734 oder 0174 73 80 961

Mail: pflegeselbsthilfe-coesfeld@paritaet-nrw.org

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

