



Kraft tanken - Austausch in der Pflege-Selbsthilfegruppe -

Wer Nahestehende umsorgt oder pflegt hat eine verantwortungsvolle Aufgabe.
Das fordert viel Einsatz und Energie.

Wie geht das auf Dauer gut? Pflegende und sorgende Angehörige sind herzlich eingeladen zum Austausch, um Kraft für den Pflegealltag zu gewinnen und die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken. Wie kann ich für eine gute Balance und auch für meine eigene Gesundheit sorgen? In der Gruppe treffen Sie Menschen, die ähnliche Erfahrungen kennen und diese teilen. Gemeinsam finden Sie Möglichkeiten, Lösungen und Entlastung. Die Gruppe soll eine Auszeit sein, um in der Gemeinschaft Kraft und Perspektiven für den Alltag zu gewinnen.

**Herzliche Einladung am 09. März 2023 um 10 Uhr
Haus der SeniorInnen, Mühlenstraße 25, 55543 Bad Kreuznach**

Anmeldung erbeten über
Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe c/o KISS Mainz
pflegeselbsthilfe@kiss-mainz.de, Tel.: 06131/ 143 30 92

Die Gruppe wird von erfahrenen InitiatorInnen begleitet.

weitere Termine: 06. April, 27. April, 22. Juni
Vorgesehen ist eine offene Gruppe, die sich regelmäßig monatlich trifft.

www.pflegeselbsthilfe-rlp.de