

# Stammtisch

## für pflegende Angehörige

**„Einander zuhören – miteinander reden – voneinander profitieren“**

In gemütlicher Atmosphäre möchten wir einen Raum für Austausch und Begegnung schaffen. Gleichzeitig möchten wir **wertvolle Informationen und hilfreiches Wissen** rund um das herausfordernde Leben mit verschiedensten Erkrankungen bieten, sowie Tipps an **pflegende und betreuende Angehörige** weitergeben.

Kommen Sie vorbei, genießen Sie die gemeinsame Zeit und nehmen Sie neue Impulse mit nach Hause – wir freuen uns auf Sie!

**Unser nächstes Treffen findet am 06. Mai 2026 statt.**

**Wann:** 15:00 Uhr im Gemeindeamt in der Bibliothek

**Thema:** „Tipps zur gezielten Entlastung und Selbstfürsorge, Teil 2“

Pflegende Angehörige brauchen Räume zum Durchatmen, zum Auftanken und zum Loslassen. Selbstfürsorge ist kein einmaliger Akt, sondern ein fortlaufender Prozess.

**Stammtischleitung:** Pflegenahversorgerin/Community Nurse **Mack Sonja 0660 867 89 20**