



PFLEGE UND BETREUUNG ZUHAUSE

Vorträge für pflegende und sorgende Angehörige

20. September | 17.00 – 19.00 Uhr

WENN DER ALLTAG ZUR BELASTUNG WIRD

Sabine Meth, Pflege- und Wohnberatung der Stadt Hagen

Ort: Pflege- und Wohnberatung | Berliner Platz 22 | 58089 Hagen

04. Oktober | 17.00 – 18.30 Uhr

VORSORGEVOLLMACHT UND BETREUUNGSRECHT

Wie regle ich meine Angelegenheiten für den Fall, dass ich mal nicht mehr selbst entscheiden kann?

Anke Dollberg, Betreuungsstelle der Stadt Hagen

Ort: Begegnungsstätte Pari-Treff | Bahnhofstraße 41 | 58095 Hagen

18. Oktober | 17.00 – 19.00 Uhr

PFLEGE BRAUCHT SELBSTFÜRSORGE – ACHTSAMKEIT FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Wie kann ich den Umgang mit stressigen Situationen verbessern und Erholungspausen in den Alltag einbauen?

Natalie Klein, Achtsamkeitstrainerin

Ort: Begegnungsstätte Pari-Treff | Bahnhofstraße 41 | 58095 Hagen

jeden 4. Mittwoch im Monat | 16.00 – 17.30 Uhr

PFLEGE-CAFÉ – OFFENER TREFF FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Im Pflege-Café können sich pflegende und sorgende Angehörige in wohlthuender Atmosphäre austauschen. Sich einmal auszusprechen kann entlastend wirken. Informationen, Tipps und Anregungen von Menschen in ähnlicher Situation sind oft sehr hilfreich. Schauen Sie doch mal herein!

Ort: Begegnungsstätte Pari-Treff | Bahnhofstraße 41 | 58095 Hagen

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Hagen

Bahnhofstr. 41 | 58095 Hagen

Tel. 02331 36 73 383 | pflegeselbsthilfe-hagen@paritaet-nrw.org

www.pflegeselbsthilfe-hagen.de

Fotos stock.adobe.com: Halfpoint; Microgen; Светлана Винокурова