

Jeden 4. Donnerstag  
im Monat, 19 Uhr,  
online, kostenlos

wir pflegen!

Interessenvertretung und Selbsthilfe  
pflegender Angehöriger  
in Nordrhein-Westfalen e.V.



# PflegeHerz NRW: Meine Eltern und ich

Unterstützungsgruppe für alle in NRW,  
die einen oder mehrere Elternteile pflegen

Selbsthilfe online

# wir pflegen!

Interessenvertretung und Selbsthilfe  
pflegender Angehöriger  
in Nordrhein-Westfalen e.V.

Graf-Adolf-Str. 41 . Briefkasten 72  
40210 Düsseldorf . T 0173. 695 5756  
kontakt@wir-pflegen.nrw



## Selbsthilfegruppe PflegeHerz NRW: Meine Eltern und ich

Sie leben in Nordrhein-Westfalen und haben die Verantwortung für die Pflege Ihrer Eltern übernommen? Finden Sie Unterstützung und Austausch in unserem digitalen Gruppenformat speziell für pflegende Angehörige von einem oder mehrerer Elternteil(e).

## Teilnahme, Kontakt, Zuganglink

Die Teilnahme ist kostenlos und unabhängig von einer Mitgliedschaft im Verein. Schicken Sie uns eine Mail und wir senden Ihnen den Anmelde-Link.

Melanie Bialowons  
[mbialowons@wir-pflegen.nrw](mailto:mbialowons@wir-pflegen.nrw)  
0173. 152 3455

## Vorteile der Selbsthilfegruppe

### Austausch mit Gleichgesinnten

Teilen Sie Ihre Erfahrungen und lernen Sie von den Strategien anderer.

### Emotionale Unterstützung

Finden Sie Verständnis und Unterstützung in einer Gruppe, die Ihre Herausforderungen kennt.

### Stärkung Ihrer Resilienz

Entdecken Sie gemeinsam Wege, wie Sie emotional und praktisch resilienter werden können.

## wir pflegen in NRW e. V.

Der Verein setzt sich für die Interessen und Selbsthilfe pflegender Angehöriger ein. Unsere digitalen Unterstützungsgruppen bieten eine Plattform für den Austausch und die Unterstützung von Menschen, die in der Pflege ihrer Angehörigen tätig sind.

[wir-pflegen.nrw](http://wir-pflegen.nrw)  
[facebook.com/wirpflegenNRW](https://facebook.com/wirpflegenNRW)  
[instagram.com/wirpflegenNRW](https://instagram.com/wirpflegenNRW)

Jeden 4. Donnerstag im Monat,  
19:00 Uhr, online, kostenlos

