

„Freitagstreff“

Gesprächs- und Freizeitgruppe für pflegende Angehörige
Plettenberg



Für Menschen, die eine nahestehende Person begleiten, betreuen, versorgen oder pflegen, ist der Alltag besonders herausfordernd. Die Versorgung ist oft eine belastende Aufgabe, bei der Pflegenden bisweilen körperlich wie seelisch an ihre Grenzen geraten. Der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen kann dabei eine wertvolle Entlastung sein.

Gespräche und das dabei erworbene Verständnis tun gut und können emotional entlasten. Informationen, Tipps, Anregungen aus eigener Erfahrungssicht, aber auch gemeinsame Freizeitgestaltung kann helfen, die täglichen Herausforderungen besser zu bewältigen und sich selbst dabei nicht aus den Augen zu verlieren.

Die Treffen finden immer am 1. Freitag des Monats in der Zeit von 17:00- 18:30 Uhr statt und werden kostenfrei angeboten.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe. Hier erhalten Sie alle nötigen Informationen zur Teilnahme.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Märkischer Kreis
Friedrichstrasse 30
58507 Lüdenscheid
Tel.: 02351 98 89 25
Mobil: 0176-14 67 76 21
Pflegeselbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org