

Herzliche Einladung zum Angehörigenseminar „Denk auch an dich!“

Samstag, 27. September 2025, 9-16 Uhr
in Kooperation mit der AOK



An diesem Tag der Selbstfürsorge für pflegende Angehörige stehen Sie im Mittelpunkt:

Einen ganzen Tag erhalten Sie Gelegenheit und Anregungen, Ihr eigenes Wohlbefinden und die Selbstfürsorge in den Blick zu nehmen. Wie kann es trotz der vielen Aufgaben im Alltag gelingen, auch immer wieder an sich zu denken und sich selbst etwas Gutes zu tun?

Die **Kursinhalte** dazu sind unter anderem:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Situation und Belastung
- Wie kann ich konkret für Entlastung sorgen, Auszeiten finden?
- Kennenlernen von verschiedenen Entspannungsangeboten

Kursreferentin: Suzanne Reidick, Dipl. Sozialarbeiterin, Pflegefachkraft

Anmeldung und weitere **Informationen** erhalten Sie über:

Tel.: (0251) 5202-27672 oder E-Mail: cwh.beratung@alexianer.de

Anmeldeschluss: 19. September 2025

Die Teilnahme ist kostenfrei.

AOK-Mitglieder werden bevorzugt berücksichtigt.

Kursort

Gerontopsychiatrische Beratung
im Clemens-Wallrath-Haus
Josefstraße 4, 48151 Münster