



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**



Eine Insel im Alltag schaffen

Einladung an pflegende Angehörige

Abschalten, tief durchatmen, innehalten und für einen Wohlmoment sorgen.

Menschen treffen, die wie Sie jemanden zu Hause pflegen und betreuen.

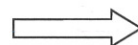
Nutzen Sie diesen Nachmittag, um die „Pause-Taste“ zu drücken, sich etwas Gutes zu tun und neue Energie zu tanken.

Nehmen Sie darüber hinaus etwas von dem Erfahrenen mit nach Hause:

- ◆ Atem- und Entspannungsübungen
- ◆ Tipps von Pfarrer Kneipp
- ◆ Hilfen aus der Aromatherapie
- ◆ kleine Massagegriffe, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen

Der Nachmittag ist ein gemeinsames Angebot des **Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe im Kreis Warendorf** und des **Kneipp – Vereins Warendorf**

Nähere Informationen und Anmeldedaten finden Sie auf der Rückseite





An diesem Nachmittag begleiten Sie:

Ute Diekhans, Atem- und Entspannungstherapeutin
Stefanie Fechner, Heilpraktikerin und Kneipp-Mentorin
Sabine Tenambergen, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Freitag, 25.05.2018, 15.00 h – 17.00 Uhr

Kneipp-Aktiv-Zentrum

Beelener Str. 15 b

48231 Warendorf

Bringen Sie bitte Handtücher, dicke Socken und bequeme Kleidung mit.

Getränke und ein kleiner Imbiss werden bereitgestellt.

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Nachmittag mit Ihnen!

Anmeldung bei:

Sabine Tenambergen

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Waterstroate 6 | 48231 Warendorf

pflageselbsthilfe-warendorf@paritaet-nrw.org

Telefon:02581 94 13 300

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PELEGEKASSEN



Verband der Privaten
Krankenversicherung