GESUNDHEIT
für alle!

Workshop

Pflege im Wohnzimmer

Fürsorge geben, ohne die eigene Kraft zu verlieren



**Montag,
16. November 2026,
17 – 19 Uhr
im ASB-Seniorenzentrum Hagenbach**

**Übernehmen Sie Pflegeaufgaben für einen nahestehenden Menschen?
Wir helfen Ihnen, Antworten für fordernde Alltagssituationen zu finden:**

- Wie kann ich gut für mich selbst sorgen?
- Wie bleibe ich stark – trotz der Belastung?

Was erwartet Sie?

- Kurze Impulse & praktische Übungen
- Umgang mit den Belastungen der Pflegesituation
- Wege zu mehr innerer Stärke und Selbstfürsorge
- Ideen für Entlastung im Alltag

Kostenfrei – keine Vorkenntnisse nötig.

Bringen Sie Ihre Offenheit und Erfahrung mit – wir freuen uns auf Sie!

Veranstaltungsort
ASB-Seniorenzentrum
Hagenbach
Am Stadtrand 3
76767 Hagenbach

Begrenzte Plätze – jetzt anmelden!
Anmeldemöglichkeit und weitere Informationen erhalten Sie per QR-Code, per E-Mail an vhs@kreis-germersheim.de oder telefonisch unter 07274/53-382

Ein Angebot von:

LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

vhs Kreisvolkshochschule Germersheim

Landkreis Germersheim

ASB Arbeiter-Samariter-Bund für die Region

Gefördert durch:

RheinlandPfalz Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit

Hrsg.: LZG, Hölderlinstraße 3, 55131 Mainz, Telefon 06131 2069-0, Mail info@lzg-rlp.de