GESUNDHEIT
für alle!

Workshop

Pflege im Wohnzimmer

Fürsorge geben, ohne die eigene Kraft zu verlieren



**Dienstag,
24. November 2026,
16 – 18 Uhr im
Mehrgenerationenhaus
Hermeskeil**

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
Mehrgenerationenhaus
Hermeskeil
Martinusstraße 5a
54411 Hermeskeil

Begrenzte Plätze –
jetzt anmelden!
**QR-Code scannen
oder E-Mail an
Resilienz60plus@web.de**

**Veranstaltungs-
informationen**
gfa-termine.lzg-rlp.de

Ein Angebot von:
LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
KIRCHE IM HOCHWALD
Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Gefördert durch:
RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR WISSENSCHAFT, WEITERBILDUNG UND GESUNDHEIT

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