GESUNDHEIT
für alle!



**Montag,
18. Januar 2027,
19 – 21 Uhr
Mehrgenerationen-
haus Ingelheim**

© freepik.com

Workshop

Pflege im Wohnzimmer
Fürsorge geben, ohne die eigene Kraft zu verlieren

Übernehmen Sie Pflegeaufgaben für einen nahestehenden Menschen?
Wir bieten Informationen und Impulse für den herausfordernden Alltag:

- 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!

42
2026
Materialien zur Gesundheitsförderung

Veranstaltungsort
Mehrgenerationenhaus
Matthias-Grünewald-
Straße 15
55218 Ingelheim

Begrenzte Plätze –
jetzt anmelden!
**QR-Code scannen
oder per E-Mail an
horizonte-und-wege@gmx.de**

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

Ein Angebot von:
LZG Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
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