

Eine Veranstaltung
der Frauenarbeit der EVLKS



04. JUNI 2024

9:30 bis 15.30 Uhr

PflegeFREIRAUM.

**Resilienz und Selbstfürsorge
für pflegende Angehörige.**

Erleben Sie einen Tag pflegeFREI im Austausch mit Gleichgesinnten. Erfahren Sie mehr über Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten sowie Zeit- und Stressmanagement.

JETZT
ANMELDEN



Referentin:

Esther Wilkening

Personal Coach,
Gesundheit- und
Krankenpflegerin,
Psycholog. Beraterin u.a.

Plötzlich steht das Leben Kopf.



Sie haben sich entschieden die Versorgung und Pflege Ihrer Angehörigen teilweise oder allumfänglich zu übernehmen. Diese tägliche Fürsorge, Unterstützung und Neustrukturierung des Arbeits- und Familienalltags bringt Sie an Ihre Belastungsgrenze.

Sie fühlen sich kraftlos und sehnen sich nach Entlastung.

Dann schöpfen Sie neue Kraft für den Alltag im PflegeFREIRAUM.

ANMELDUNG:



www.frauenarbeit-sachsen.de

PREIS: 93,00 Euro (bei genehmigter Förderung Reduzierung auf **65,00 Euro**)

VERANSTALTUNGsort:

Ev. Tagungs- und Freizeitstätte Dresden
Heideflügel 2
01324 Dresden

ANSPRECHPARTNERINNEN:

Christiane Händel, Doreen Hänig
0351-8124247; -236

