

Selbstfürsorge im Pflegealltag

Vortrag und Austausch

Sie pflegen Ihren Partner, Ihre Eltern, Ihre Tante oder auch Ihr Kind mit einer Behinderung oder Sie haben erst vor kurzem Verantwortung für die Pflege eines Ihnen nahe stehenden Menschen übernommen.

Sie fragen sich, wie soll diese Herausforderung im Alltag gelingen ohne sich selbst zu verlieren?

Ihr Alltag ist bereits herausfordernd, anstrengend und bringt Sie immer wieder an Ihre Grenzen. Sie merken, dass Sie immer wieder diese Grenzen überschreiten und dabei Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden vernachlässigen.

Warum passiert das immer wieder?

und

Wie können Sie gut für sich sorgen?

Darüber informieren wir an diesem Abend und laden zum Austausch ein.

Leitung: Martina Peinhofer, Dipl. Pflegewirtin (FH);
Susanne Otter, siaf-Beraterin

Termin: Dienstag, 06.03.2018, 18.30 Uhr

Kostenbeitrag: 8 Euro

Ort: siaf e.V., Sedanstr. 37, 81667 München

Info: bei siaf e.V., Tel. 089/458025-0, E-Mail: info@siaf.de;

Anmeldung: **Anmeldung bitte bis 01.03.2018**

www.siaf.de

