

Eine Veranstaltung  
der Frauenarbeit der EVLKS



19. OKTOBER 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](http://www.frauenarbeit-sachsen.de)

**PREIS: 25,00 Euro** inkl. Verpflegung und Getränke

### VERANSTALTUNGORT:

Diakademie Moritzburg

Bahnhofstr. 9

01468 Moritzburg

### ANSPRECHPARTNERIN:

Christiane Händel 0351-8124247



Eine  
Veranstaltung in  
Kooperation mit:

