

## Offene Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige

Die Nachbarschaftshilfe Inning e.V. bietet am 3. Mittwoch/Monat eine offene Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige an. Die Gruppe bietet pflegenden Angehörigen einen gemütlichen Rahmen zum Erfahrungsaustausch, um in Ruhe über die Pflegesituation zu reden, Informationen und Tipps zu erhalten, Geselligkeit zu genießen und einfach mal raus zu kommen. Gelegentlich findet ein Fachvortrag statt.

Datum	Zeit	Ort	Thema
19. Januar 2022	14.00-16.00 Uhr	Nachbarschaftshilfe Inning EG	Vorsorgevollmacht und Betreuung
16. Februar 2022	14.00-16.00 Uhr	Nachbarschaftshilfe Inning EG	Offene Gesprächsgruppe
16. März 2022	14.00-16.00 Uhr	Nachbarschaftshilfe Inning EG	Offene Gesprächsgruppe
20. April 2022	14.00-16.00 Uhr	Nachbarschaftshilfe Inning EG	Die 7 Säulen der Resilienz – Wie stärke ich meine innere Widerstandskraft
18. Mai 2022	14.00-16.00 Uhr	Nachbarschaftshilfe Inning EG	Offene Gesprächsgruppe
15. Juni 2022	14.00-16.00 Uhr	Nachbarschaftshilfe Inning EG	Steigerung der Stresstoleranz mit kneipp'schen Anwendungen
20. Juli 2022	14.00-16.00 Uhr	Nachbarschaftshilfe Inning EG	Offene Gesprächsgruppe
19. Oktober 2022	14.00-16.00 Uhr	Nachbarschaftshilfe Inning EG	Offene Gesprächsgruppe
16. November 2022	14.00-16.00 Uhr	Nachbarschaftshilfe Inning EG	Entspannung und Achtsamkeit-wohlthuende Übungen in der Praxis
21. Dezember 2022	14.00-16.00 Uhr	Nachbarschaftshilfe Inning EG	Offene Gesprächsgruppe

### Anmeldung bitte bei

Sonja Herrmann, Fachstelle für pflegende Angehörige westl. Landkreis Starnberg  
 Nachbarschaftshilfe Inning e.V., Enzenhofer Weg 9, 82266 Inning  
 Tel. 08143-24 194 30, Email: [fs.pfl.angehoerige@nbh-inning.de](mailto:fs.pfl.angehoerige@nbh-inning.de)  
 Dienstags bis freitags von 9 bis 14 Uhr

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege gefördert.  
 Dieses Projekt wird aus Mitteln der Arbeitsgemeinschaft der Pflegekassenverbände in Bayern (soziale Pflegekassen) und der Privaten Pflegeversicherung gefördert.  
 Dieses Projekt wird aus Mitteln des Landratsamtes Starnberg gefördert.