

# Gesund Pflegen

Die Pflege von Angehörigen oder Freunden ist eine wertvolle und herausfordernde Aufgabe. Wir möchten Ihnen die Gelegenheit bieten, in entspannter Atmosphäre einfach mal den Alltag zu vergessen und etwas für sich selbst zu tun.

Die Teilnehmerzahl für die Stress-lass-nach-Tage liegt bei acht Personen.

**Bitte melden Sie sich bis spätestens 14 Tage vor dem gewünschten Termin bei Frau Jeannette Fritz unter Telefon 02842 912 272 oder per Email unter [jeannette.fritz@kamp-lintfort.de](mailto:jeannette.fritz@kamp-lintfort.de) an.**

Das Projekt „Gesund Pflegen“ wird gefördert durch das GKV Bündnis für Gesundheit:

**Logos des Bündnis und der einzelnen Kassen**

## Stress-Lass-Nach-Tage 2024 Für pflegende Angehörige

Amt für Soziales und Wohnen



### HERAUSGEBER

Stadt Kamp-Lintfort  
Der Bürgermeister  
47475 Kamp-Lintfort  
[www.kamp-lintfort.de](http://www.kamp-lintfort.de)



Kamp-Lintfort  
Hochschulstadt

#### **Verantwortlich für den Inhalt:**

Jeannette Fritz  
Amt für Soziales und Wohnen  
Telefon: 02842 912-272  
[Jeannette.fritz@kamp-lintfort.de](mailto:Jeannette.fritz@kamp-lintfort.de)  
Bilder: Ocky Ochtavianus from Pixabay, Christa El  
Kashef / pixelio.de



Kamp-Lintfort  
Hochschulstadt

[www.kamp-lintfort.de](http://www.kamp-lintfort.de)

**GEMEINSAM**

**GEHT ES**

**LEICHTER**



**STRESS-LASS-NACH-TAGE 2024**

**WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH**

**Samstag, 04.05.2024**

AWO Tagespflege am Seniorenzentrum,  
Markgrafenstr. 11a

**Samstag, 22.06.2024**

Caritas Tagespflege St. Paulus,  
Fasanenstr. 3

**Samstag, 07.09.2024**

AWO Tagespflege am Seniorenzentrum,  
Markgrafenstr. 11a

**Samstag, 16.11.2024**

Caritas Tagespflege St. Paulus,  
Fasanenstr. 3

**Jeweils von 10.00 Uhr bis 14.00 Uhr**

**Für Personen, die ihre pflegebedürftigen Angehörigen in diesem Zeitraum von vier Stunden nicht alleine oder anderweitig betreuen lassen können, besteht die Möglichkeit, diese nach Rücksprache mit dem Amt für Soziales und Wohnen ggf. mitzubringen.**

Das Projekt „Gesund Pflegen“ fördert die Gesundheit pflegender Angehöriger.

In 2024 veranstaltet das Amt für Soziales und Wohnen in Kooperation mit der AWO Tagespflege auf der Markgrafenstraße und der Tagespflege des Caritasverbandes auf dem Fasanenweg vier einzelne Tagesveranstaltungen unter dem Motto:

„Stress-lass-nach-Tage“

Hier sollen pflegende Angehörige die Möglichkeit bekommen, aus ihrem Alltag auszubrechen, sich selbst in den Fokus zu nehmen und gemeinsam mit Gleichgesinnten ein paar entspannende Stunden zu verbringen.

Angeboten werden u.a. eine Glücksdusche, ein Workshop zur Aromatherapie, ein Entspannungsangebot oder ein eher künstlerisches Kreativangebot. Die Tage sind inhaltlich alle etwas unterschiedlich gestaltet, aber immer so, dass jede und jeder etwas für sich davon mitnehmen kann.

Zur Mittagszeit erwartet Sie ein gemeinsamer Imbiss. Getränke stehen auch bereit.

**Die Veranstaltungen sind kostenfrei.**