

AUSTAUSCHMÖGLICHKEIT  
FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

# MEINE AUSZEIT

## Gemeinsame Entspannung und Austausch:

Unter dem Thema "Die Akkus wieder aufladen" laden wir Sie herzlich gemeinsam mit Dr. Juliane Hellhammer vom StressZentrum Trier zu einem besonderen Nachmittag ein, um praktische Wege zur Stressbewältigung zu präsentieren und Momente der Ruhe im Alltag zu schaffen.

In entspannter Atmosphäre können pflegende Angehörige sich austauschen und neue Energie tanken. Der Tag endet gemütlich bei Kaffee und Kuchen.



09. DEZEMBER 2025



14:30 - 16:30 UHR




PFLEGESTÜTZPUNKT GEROLSTEIN  
RADERSTR. 9 · 54568 GEROLSTEIN

Die Teilnahme  
ist kostenfrei


**ANMELDUNG BIS ZUM 05. DEZEMBER ÜBER:**

### Pflegestützpunkt Daun-Kelberg

 06592 9848778

 melina.mauren@pflugestuetzpunkte-rlp.de

### PflegeSelbsthilfe Trier

 0651/4366328

 pflegeselbsthilfe@sekis-trier.de