

Gesprächskreis pflegende Angehörige

**jeden ersten Donnerstag im Monat 10:30 -12:00 Uhr
und nach Vereinbarung**

Bei den Treffen, die von der Quartiersmanagerin geleitet werden, können sich Angehörige über ihre Pflegesituation austauschen, sie können sich Rat holen und neue soziale Kontakte knüpfen.

Zu wissen, dass man nicht allein mit seinen Sorgen und Nöten ist, dass es Anderen ähnlich ergeht, kann bereits hilfreich sein.

Regelmäßig werden auch Referate zu pflegerelevanten Themen angeboten.

Aktuelle Termine und Themen der Angehörigengruppe finden Sie in "Wir für Euch" oder auf der website: [Angebote des Quartiersbüros - \(uffing.de\)](http://uffing.de)

Die Pflege von Angehörigen ist nicht nur eine anstrengende und verantwortungsvolle Tätigkeit, sondern mitunter auch eine organisatorische Herausforderung. Insbesondere bei akuten Fällen, aber auch nach längerer Pflegezeit, kann eine fachliche Beratung hilfreich sein.

Nach dem Motto „**Fit in Körper und Geist**“ sind **Ernährung und Bewegung** wichtige Bausteine:

Informationen zu Themen „ Vorbeugung vor Fehl- und Mangelernährung“ im Alter und Ernährungstipps bei Demenzerkrankungen, kann Lisa Wohlfrom Ihnen im Rahmen der Beratungen und im zertifizierten Präventionskurs anbieten.

[Ernährungsberatung Murnau - Garmisch-Partenkirchen - Praxis Lisa Wohlfrom \(ernaehrungsberatung-murnau.de\)](http://ernaehrungsberatung-murnau.de)

Kurse zum Gedächtnistraining und andere Veranstaltungen z.B. zum Thema Demenz, im Rahmen der bayrischen Demenzwoche bietet das Kreisbildungswerk.

[Kath. Kreisbildungswerk GAP: Generation plus \(kreisbildungswerk-gap.de\)](http://kreisbildungswerk-gap.de)

Auszeitwochen-und Erholungswochen. Urlaub für Sie und Ihre/n zu pflegende/n Partner/in bietet die Bildungs-und Erholungsstätte Langau an. (mit Zuschuß der Pflegekasse)

[Erholungswoche für Menschen mit Demenz und deren Angehörige \(langau.de\)](http://langau.de)

Kontakt

Frau Lisa Wohlfrom Kirchstraße 6, in Uffing a. Staffelsee

[E-Mail: l.wohlfrom@uffing.de](mailto:l.wohlfrom@uffing.de) Tel: 08846-9212625

Dienstag, Mittwochs & Donnerstags, individuelle Beratungstermine nach Vereinbarung

Bürozeiten: Donnerstag 9:00- 12:30 Uhr und 13:30 -16:00 Uhr