



Frühstückstreff für pflegende Angehörige

Eine kleine Pause vom Alltag – für mehr Energie

Pflegende Angehörige leisten jeden Tag Großes.

Umso wichtiger ist es, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen.

ZEIT zum Durchatmen, Krafttanken und Wohlfühlen.

In entspannter Atmosphäre laden wir zu einem Treffen ein – bei einem gemeinsamen Frühstück entstehen gesellige Momente, soziale Kontakte und gute Gespräche.

Haben Sie Interesse teilzunehmen oder noch Fragen zu den Treffen?

Melden Sie sich doch bitte im Mehrgenerationenhaus der Stadt

Übach- Palenberg **02451/ 49369** oder im Selbsthilfe – und

Freiwilligenzentrum/ Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe in Heinsberg.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Wo:

**Mehrgenerationen-
haus der Stadt
Übach-Palenberg**

Konrad-Adenauer-
Platz 1 (ehemals
Bahnhofstr.14)

52531 Übach-
Palenberg

Wann:

Jeden letzten Freitag im
Monat

27.02.2026

27.03.2026

24.04.2026

29.05.2026

26.06.2026

jeweils von

9.30 – 11.30 Uhr



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Übach-
Palenberg



Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum
im Kreis Heinsberg

Selbsthilfe- u. Freiwilligen-Zentrum im Kreis Heinsberg

Hochstraße 24 | 52525 Heinsberg | Telefon 0 24 52 - 156 790

www.sfz-heinsberg.de | pflegeselbsthilfe@sfz-heinsberg.de



**PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW**

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



**LANDESV ERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN**

