



Resilienz – Training für pflegende Angehörige

Fühlen Sie sich oft erschöpft und überfordert?

Die Pflege eines geliebten Menschen ist anspruchsvoll – körperlich und emotional. Unser Training hilft Ihnen, den Alltag besser zu bewältigen, ohne Ihre eigene Gesundheit zu vernachlässigen.

Das lernen Sie:

- ✓ Gelassener mit Stress umgehen
- ✓ Eigene Grenzen erkennen und wahren
- ✓ Neue Kraft schöpfen, auch in schwierigen Momenten

Es gibt keine schnellen Lösungen – aber Strategien für langfristige Entlastung.
Gönnen Sie sich diese Auszeit!

Melden Sie sich jetzt für dieses kostenfreie Angebot an!

Wo und Wann:

**AWO Seniorenzentrum Ortenburg, immer am ersten Dienstag im Monat
16.00 – 18.00 Uhr**

**Das Pockinger Pocking, immer am zweiten Dienstag im Monat
16.00 – 18.00 Uhr**

**Kaiserareal Rathaus Hauzenberg, immer am dritten Dienstag im Monat
16.00 – 18.00 Uhr**

**Rathaus Tiefenbach, immer am vierten Dienstag im Monat
16.00 – 18.00 Uhr**

Anmeldung bei Fachstelle Senioren Landkreis Passau, Tel. 0851/3972318
oder daniela.schalinski@landkreis-passau.de oder Elisabeth Graml,
Tel. 0170/906004 oder info@insila-akademie.de