

## Ihr Auszeit!-Café

Austausch für pflegende Angehörige



Ein Angebot der Kurberatung von Caritas-AufWind  
in Zusammenarbeit mit  
der Caritas-Tages-Abstelle Kirchhundem

### Für Angehörige, die

- sich über Entlastungsmöglichkeiten austauschen wollen,
- sich Sorgen um die Zukunft machen,
- viel Verantwortung tragen und kaum Zeit für sich haben.

### Wir bieten Ihnen:

- Entlastung und Unterstützung durch Austausch mit anderen betroffenen Angehörigen,
- Tipps, Beratung und Hilfe bei konkreten Fragen und Schwierigkeiten.

Beratung | Begleitung  
Prävention | Bildung  
Förderung | Therapie

## Ihr Auszeit!-Café

Austausch für pflegende Angehörige

### Inhalte:

#### Themen der Abende:

- spannende Kurzvorträge und Informationen rund um das Thema „Pflege von Angehörigen“,
- Kennenlernen von Gleichgesinnten,
- Zeit für Austausch,
- jeweils wechselndes Programm bei Kaffee und Snacks

### Treffpunkt und Uhrzeit:

- Die Gruppe findet immer am letzten Mittwoch im Monat ab 16.30 Uhr statt.
- Ort: Caritas-AufWind Lennestadt und Kirchhundem, Gartenstraße 6, 57368 Lennestadt
- Die Teilnahme ist kostenlos.

### Kontakt:

Bei Fragen oder Interesse wenden Sie sich bitte an:

Kristina Tigges  
Caritas-AufWind im Kreis Olpe  
Kurberatung  
Gartenstraße 6, 57368 Lennestadt  
[kurberatung@caritas-olpe.de](mailto:kurberatung@caritas-olpe.de)  
0151 72 51 35 60