



Caritasverband Vogtland e.V.

Themenabend

Wo? **NEU** Quartier 30,
Bahnhofstr. 30 in Plauen

Wann? 18.00 – 19.00 Uhr

Kostenfrei und
ohne
Anmeldung!

20.04. Selbstfürsorge – mein JA zum ICH

Referent: Paul Hempel (Ergotherapeut/ system. Therapeut)



- Bedeutung von Selbstfürsorge im Alltag
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und ernst nehmen
- Burn Out – auf die eigenen Grenzen achten
- kleine Rituale der Selbstfürsorge im Alltag – das Dankbarkeitstagebuch



Mit freundlicher Unterstützung durch

Informationen:

Caritasverband Vogtland e.V.
Bergstraße 39 - 08523 Plauen
Tel. 03741 / 22 28 32
E-Mail: demenz@caritas-vogtland.de

