

620 ????????????

---

## Offener Treff-Stammtisch für pflegende Angehörige

- Gesprächskreis
- Präsenz

Gesprächskreis für pflegende Angehörige.

Betreuungsmöglichkeiten während des Treffens durch Tagespflege nach vorheriger Anmeldung (02323-364576703) möglich.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Herne  
02323-14778318

- ?????????? ? Offener Treff-Stammtisch für pflegende Angehörige
- 

## Polly Pops-Nervenstärke für Eltern von Menschen mit Behinderung

- Gesprächskreis
- Präsenz

Der Gesprächskreis für Eltern von erwachsenen Kindern mit geistiger Behinderung. Die Treffen finden bei Bedarf gemeinsam mit den zu Betreuenden in gemütlicher Atmosphäre statt.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Herne

02323-14778318

- ????????? ? Polly Pops-Nervenstärke für Eltern von Menschen mit Behinderung
- 

## **"Im Takt der Erinnerung" - Tanz und Bewegung für Menschen mit und ohne Demenz**

- Aktivangebot
- Präsenz

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Rheinisch-Bergischer Kreis  
02202 9368930   0173 2149221

- ????????? ? "Im Takt der Erinnerung" - Tanz und Bewegung für Menschen mit und ohne Demenz
- 

## **Trisomie 21 Treffpunkt (Heinsberg)**

- Gesprächskreis
- Präsenz

Gruppe für Eltern/Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Trisomie 21

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Heinsberg  
02452 1567922   01702192774

- ????????? ? Trisomie 21 Treffpunkt (Heinsberg)
- 

## **Frühstückstreff für pflegende Angehörige Eine kleine Pause vom Alltag – für mehr Energie**

- Café-Angebot
- Präsenz

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 gu

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Heinsberg  
02452 1567922 01702192774

- ????????? ? Frühstückstreff für pflegende Angehörige Eine kleine Pause vom Alltag – für mehr Energie
- 

## Kunstgruppe

- Kreativangebot
- Präsenz

Eltern von Kindern mit Behinderung

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Unna  
0173 2956569

- ????????? ? Kunstgruppe
- 

## Gesprächskreis

- Gesprächskreis
- Präsenz

Gesprächskreis für Frühbetroffene von Demenz

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Unna  
0173 2956569

- ????????? ? Gesprächskreis

---

## **Türkische Frauengruppe**

- Gesprächskreis
- Präsenz

Treffen für türkischsprachige pflegende angehörige Frauen

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Hamm  
02381 914515

- ????????? ? Türkische Frauengruppe

---

## **Gesprächskreis für pflegende Angehörige Duisburg-Homberg / Rheinhausen**

- Gesprächskreis
- Präsenz

Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz Duisburg-Homberg / Rheinhausen

Der Gesprächskreis trifft sich jeden 1. Donnerstag im Monat mit Standortwechsel Homberg - Rheinhausen von 10:30 - 11:30 Uhr.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Duisburg  
0203 3095 5581

- ????????? ? Gesprächskreis für pflegende Angehörige Duisburg-Homberg / Rheinhausen

---

## **Fokus am Freitag für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz**

- Gesprächskreis
- Präsenz

Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz. Reflektion der eigenen Rolle als pflegender Angehöriger. Klärung und Bearbeitung von belastenden Situationen. Stärkung der Resilienz und der Selbstfürsorge. Entwicklung von Handlungsstrategien. Jeden 1. Freitag im Monat 13:15-14:45 Uhr

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Düsseldorf  
0211 2801759

- ????????? ? Fokus am Freitag für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz
- 

## **Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige**

- Gesprächskreis
- Präsenz

Pflegende Angehörige finden in dieser Gruppe einen geschützten Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung und die Stärkung der eigenen Selbstfürsorge. Die Gruppe trifft sich 1x im Monat nach Absprache

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Düsseldorf  
0211 2801759

- ????????? ? Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige
- 

## **HELP-Frauen - Pflegende Angehörige von krebserkrankten Menschen**

- Gesprächskreis
- Präsenz

pflegende Angehörige von krebserkrankten Menschen

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Leverkusen  
0214 50065894

- ????????? ? HELP-Frauen - Pflegende Angehörige von krebserkrankten Menschen

---

## **Arbeiter-Samariter-Bund RV Bergisch Land e.V., Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

- Gesprächskreis
- Präsenz

Treffen finden ca. alle 2 Monate statt

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Leverkusen  
0214 50065894

- ????????? ? Arbeiter-Samariter-Bund RV Bergisch Land e.V., Gesprächskreis für pflegende Angehörige

---

## **Gesprächskreis für pflegende Angehörige**

- Gesprächskreis
- Präsenz

offener Austausch

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Oberhausen  
015155166487

- ????????? ? Gesprächskreis für pflegende Angehörige

---

## **Angehörigen Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Senior\*innen mit psychischen Erkrankungen OB- Sterkrade**

- Gesprächskreis
- Präsenz

offener Austausch

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Oberhausen  
015155166487

- ????????? ? Angehörigen Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Senior\*innen mit psychischen Erkrankungen OB-Sterkrade
- 

## **Angehörigen Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Senior\*innen mit psychischen Erkrankungen OB-Mitte**

- Gesprächskreis
- Präsenz

offener Austausch

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Oberhausen  
015155166487

- ????????? ? Angehörigen Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Senior\*innen mit psychischen Erkrankungen OB-Mitte
- 

## **Angehörigencafé**

- Café-Angebot
- Präsenz

Informationsveranstaltungen  
offener Austausch

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Oberhausen  
015155166487

- ????????? ? Angehörigencafé

---

## **Selbsthilfegruppe "Sorgeninsel"- für alle die pflegen**

- Gesprächskreis
- Präsenz

Informationsveranstaltungen  
offener Austausch

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Oberhausen  
015155166487

- ????????? ? Selbsthilfegruppe "Sorgeninsel"- für alle die pflegen

---

## **Gesprächsrunde für nahestehende Personen von Menschen mit Demenz**

- Gesprächskreis
- Präsenz

offener Austausch

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Oberhausen  
015155166487

- ????????? ? Gesprächsrunde für nahestehende Personen von Menschen mit Demenz

---

## **Austauschgruppe für pflegende Mitarbeitende der Deutschen Forschungsgemeinschaft**

- Gesprächskreis
- Online
- Präsenz

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn

0228 94 93 3344

- ?????????? ? Austauschgruppe für pflegende Mitarbeitende der Deutschen Forschungsgemeinschaft
- 

## **Angehörigencafé Brüser Berg für Angehörige von Menschen mit Demenz**

- Gesprächskreis
- Präsenz

Die Treffen finden i.d.R. jeden 1. Dienstag im Monat statt, von 18.00-19.00 Uhr im Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn  
0228 94 93 3344

- ?????????? ? Angehörigencafé Brüser Berg für Angehörige von Menschen mit Demenz
- 

## **Gesprächskreis für pflegende Angehörige Bonn Poppelsdorf**

- Gesprächskreis
- Präsenz

Austausch und gegenseitige Unterstützung für pflegende Angehörige. Die Treffen finden i.d.R. an jedem 1. Donnerstag im Monat statt

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn  
0228 94 93 3344

- ?????????? ? Gesprächskreis für pflegende Angehörige Bonn Poppelsdorf
- 

## **Internationale Gruppe für Eltern pflegebedürftiger Kinder**

- Gesprächskreis
- Präsenz

Austausch und gegenseitige Unterstützung für Eltern pflegebedürftiger Kinder. Die mehrsprachige Gruppe richtet sich v.a. an Menschen mit Migrationshintergrund. Treffen finden mehrmals im Monat statt.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn  
0228 94 93 3344

- ????????? ? Internationale Gruppe für Eltern pflegebedürftiger Kinder
- 

## **Yogazeit – Yoga für pflegende An- und Zugehörige**

- Entspannung
- Präsenz

Das kostenfreie Angebot richtet sich als „kleine Auszeit“ an pflegende An- und Zugehörige. Hier kann Kraft für den Alltag geschöpft werden.

Was erwartet Dich?

- Sanfte Dehnungen & Atemübungen
- Stressabbau & Achtsamkeit
- Selbstfürsorge
- Stärkung von Körper und Geist
- Austausch in geschützter Atm

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Heinsberg  
02452 1567922    01702192774

- ????????? ? Yogazeit – Yoga für pflegende An- und Zugehörige
- 

## **Gesprächskreis für pflegende Angehörige Hohenlimburg**

- Gesprächskreis
- Präsenz

Der Gesprächskreis in Hohenlimburg bietet pflegenden und sorgenden Angehörigen einen Raum sich mit anderen Betroffenen in gemütlicher Atmosphäre auszutauschen. Er steht allen Angehörigen von Pflegebedürftigen offen. Jeden 3. Montag im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr in der DRK-Tagespflege Hohenlimburg

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Hagen  
02331 3673 383

- ????????? ? Gesprächskreis für pflegende Angehörige Hohenlimburg

---

**Ein Service des Pflegewegweiser NRW – [www.pflegewegweiser-nrw.de](http://www.pflegewegweiser-nrw.de)**