

## Oasen-Nachmittag | Zeit für mich

Bewegung und Entspannung für pflegende Angehörige.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Dienstag im Monat in der Zeit von 15.30 - 17.00 Uhr. In ruhiger und entspannter Atmosphäre sind Menschen eingeladen, neue Energie zu schöpfen, sich achtsam zu bewegen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

### Angebot

- Entspannung
- Pflegende Angehörige
- Krefeld

**Weitergehende Informationen zu diesem Gruppenangebot erhalten Sie über das folgende Kontaktbüro:**

### Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Krefeld

Dießemer Bruch 81

47805

Krefeld

**Telefon:**

02151 3345277

**Email:** [s.metz@alexianer.de](mailto:s.metz@alexianer.de)

**Ansprechpartner/in:**

Frau Metz

**Terminvereinbarung notwendig:** Ja

### Öffnungszeiten

Montag: 9:00-13:00

Dienstag: 12:00-16:00

Mittwoch: 9:00-16:00

Donnerstag: 12:00-16:00

Freitag: 9:00-16:00

[zur Webseite](#)