

**Deine Eltern, Kinder, Partner oder
Großeltern brauchen Pflege?**

**Dein eigener Alltag gerät
an Grenzen?**



**Raum für Information, Austausch,
Entlastung und neue Perspektive**

SEKIZ

PFLEGE.SELBSTHILFE



Angebote für Menschen, die Beruf, Ausbildung, Familie und Pflege gleichzeitig bewältigen.

Gesprächskreise

Austausch mit anderen Betroffenen –
stärkend, entlastend, verbindend

Kurse & Workshops

Praktisches Wissen, neue Perspektiven
und konkrete Unterstützung für den Alltag

Vernetzung & Unterstützung

Förderung von selbstorganisierten
Hilfenetzwerken, ehrenamtlichem Engagement
und nachbarschaftlicher Hilfe

Informieren Sie sich über aktuelle Angebote



SEKIZ

SEKIZ e.V. Potsdam
Hermann-Elflein-Straße 11
14467 Potsdam
www.sekiz.de

Ansprechpartnerin

Sabina Strunk | Referentin
pflageselbsthilfe@sekiz.de
0331 620 02 81

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Potsdam

