



PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW



DER PARITÄTISCHE  
Dortmund  
Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe



Austausch- und Unterstützungsgruppe für junge pflegende Angehörige zwischen 18–35 Jahren, die Verantwortung tragen – und sich selbst nicht vergessen wollen.

Der Fokus liegt dabei auf Selbstfürsorge, gegenseitigem Rückhalt und niedrigschwelligem Austausch auf Augenhöhe. Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, in dem junge Menschen, die Angehörige pflegen, Stärkung und Empowerment erfahren können.

Jeden letzten Samstag im Monat von 14-16 Uhr  
im Eugen-Krautscheid-Haus  
Lange Str. 42, 44137 Dortmund



#### MELDE DICH BEIM:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Dortmund

0231 18 99 89 54

[pflegeselbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org)

[www.pflegeselbsthilfe-dortmund.de](http://www.pflegeselbsthilfe-dortmund.de)



Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN

PKV  
Verband der Privaten  
Krankenversicherung