

## Selbstachtsamkeit für pflegende Angehörige und Bezugspersonen

Wie gelingt es, inmitten von Fürsorge und Verantwortung die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und gut zu wahren? Dieser Frage widmen sich der Pflegestützpunkt Landkreis Heilbronn und der Gerontopsychiatrische Schwerpunkt des Klinikums am Weissenhof und laden herzlich zu einem Vortrag ein.

Termin: **Donnerstag, 23. April 2026, 16 bis 18 Uhr**  
Ort: **Familienzentrum Güglingen, Stadtgraben 15, Güglingen**  
Referentin: **Jasmin Bayer, Fachkrankenschwester für Gerontopsychiatrie und Fachkraft für Geriatrie**

Mit viel Verständnis für die Herausforderungen des Pflegealltags bietet die Veranstaltung alltagsnahe Anregungen und wohltuende Körperübungen. Diese stärken die Resilienz und unterstützen das Wohlbefinden, damit Leichtigkeit und Zuversicht wieder spürbar werden.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Aus organisatorischen Gründen wird um eine Anmeldung per E-Mail an: [pflegestuetzpunkt@landratsamt-heilbronn.de](mailto:pflegestuetzpunkt@landratsamt-heilbronn.de) oder telefonisch unter 07131 994-866 gebeten.

