



## Einladung zu den „Schnauf-auf-Tagen“ für pflegende Angehörige im Landkreis Cham

Sehr geehrtes Netzwerk der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> des Landkreises Cham,

hiermit möchten wir Sie und Ihr Netzwerk auf eine Veranstaltungsreihe des Landkreises Cham im Rahmen des Präventionsschwerpunktes „gesundheitliche Folgen von Einsamkeit“ des bayerischen Gesundheitsministeriums aufmerksam machen und Sie um Weitergabe an relevante Personengruppen bitten:

Die Gesundheitsbotschafter des Landkreises Cham bieten in den **Gemeinden Lambach am 29.04.2023, in Strahlfeld am 29.04.2023, in Waldmünchen am 06.05.2023** und in **Rimbach am 13.05.2023** sogenannte „Schnauf-auf-Tage“ für Pflegende Angehörige an.

Pflegende Angehörige haben einen herausfordernden und kräftezehrenden Alltag zu meistern, der oft wenig Raum für Selbstfürsorge, Regeneration oder zwischenmenschliche Beziehungen lässt. Als spezielles Angebot zur Entlastung und Stärkung wurde ein Programm zusammengestellt, das Betroffenen im wahrsten Sinne des Wortes die Möglichkeit zum „Durchschnaufen“ unter Gleichgesinnten geben soll. Dabei ist von fachlichem Input, schmackhafter Verpflegung, Bewegung und Entspannung über Wohlfühlangebote für alles gesorgt, um Körper und Geist eine wohlverdiente Pause vom Alltag zu ermöglichen. Auch der soziale Aspekt zum Austausch und Vernetzung wird dabei nicht zu kurz kommen.

Das Angebot ist für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer kostenfrei. Um Anmeldung wird aus organisatorischen Gründen gebeten. Falls auf Grund von Einschränkungen besondere Vorbereitungen getroffen werden müssen, bitten wir um rechtzeitige Mitteilung.

Die „Schnauf-auf-Tage“ sind die ersten Veranstaltungen aus dem Jahresprogramm „ruck ma wieder zam“ des Landkreises Cham. Finanziell wird das Jahresprogramm durch das bayerische Gesundheitsministerium über das Förderprogramm „gesund.leben.bayern“ unterstützt.

Weiterhin wird am **Freitag, den 26.05.2023 ein Aktionsnachmittag unter dem Motto „Ois um `d Pflege“** in Kooperation mit der Betreuungsstelle im Landratsamt Cham und der AOK Direktion Cham stattfinden. Eine gesonderte Einladung folgt.

Wir freuen uns auf vielfältige Teilnahmen!

Mit freundlichen Grüßen,

*Liedtke*

Eva Liedtke  
Geschäftsstellenleitung  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup> des Landkreises Cham



FÜR PFLEGENDE  
ANGEHÖRIGE

