

**PFLEGE-INFOS TO GO:**

**Wie bleibe ich beim Pflegen gesund und optimistisch?**



**21. August 2024**

**Dorit Knabe, Kontaktbüro Pflegeeselbsthilfe im OBK**



## HILFREICHE LINKS:

[www.pflegewegweiser-nrw.de](http://www.pflegewegweiser-nrw.de) (allgemein)

[www.pflegewegweiser-nrw.de/uebersicht-kur](http://www.pflegewegweiser-nrw.de/uebersicht-kur) (Kuren und Reha für pfl. Angehörige)

**Veranstaltungshinweis:** [Demenz Meet Köln](#) am 21. September 2024 in der Motorworld Köln, Austausch und Inspiration für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, <https://demenzworld.com/events/5272>

# Ihr Ansprechpartnerinnen: Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe



PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW

## Meike Harbeke

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe  
Rheinisch-Bergischer Kreis  
Odenthaler Str. 19  
51465 Bergisch Gladbach

- Tel.: 02202 93 68 930
- E-Mail: pflegeselbsthilfe-  
rbk@paritaet-nrw.org

## Dorit Knabe

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe  
Oberbergischer Kreis  
La Roche-sur-Yon-Str. 5  
51643 Gummersbach

- Tel.: 0172 56 43 468
- E-Mail: pflegeselbsthilfe-  
obk@paritaet-nrw.org