



**Selbstfürsorge und Verbundenheit –  
Das Miteinander stärken im Familienalltag und Gesellschaft  
Online Veranstaltung - kostenfrei**

Selbstfürsorge stärkt unsere Gesundheit und Lebensfreude. Besonders in herausfordernden Zeiten ist ein achtsamer und verständnisvoller Umgang mit uns selbst hilfreich.

Die Übungen und Impulse können gut im Alltag integriert werden.

Jede/r ist herzlich eingeladen! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das Kursangebot wird digital über **Zoom** angeboten. Sie erhalten nach der Anmeldung einen Kurszugang. Um Anmeldung wird gebeten. Sie wissen nicht, wie Sie Zoom nutzen können? Wir helfen Ihnen gerne vorab weiter. Rufen Sie uns an!

Das Angebot findet in Kooperation mit dem Seniorennetzwerk 55plus der Stadt Jüchen, dem Caritasverband Rhein-Kreis Neuss e.V. und dem Familienbildungswerk des DRK- Kreisverband Grevenbroich e.V. statt.

Termine: 31.01.; 21.03.; 28.04.; 09.06.; 28.07.; 19.09.; 27.10.; 19.12.2022  
Uhrzeit jeweils 17.00-18.30 Uhr plus 8 Ustd. Selbststudium (24 Ustd.)  
Leitung: Anja Peltzer, Dipl. Sozialpädagogin

Das Angebot ist kostenfrei.

**Information und Anmeldung:**

DRK – Familienbildungswerk KV Grevenbroich e.V.  
Dipl. Soz. Päd. Anja Peltzer  
Am Flutgraben 63  
41515 Grevenbroich  
Tel. 02181 -65 00 24  
Mail: [apeltzer@drk-grevenbroich.de](mailto:apeltzer@drk-grevenbroich.de)  
Homepage: [www.drk-grevenbroich.de](http://www.drk-grevenbroich.de)

Netzwerkbüro:

Haus Katz, Alleestr.  
41363 Jüchen  
02165 – 912886  
E-Mail: [info@netzwerk-juechen.de](mailto:info@netzwerk-juechen.de)

[www.netzwerk-juechen.de](http://www.netzwerk-juechen.de)



**Caritasverband**  
Rhein-Kreis Neuss e.V.