

# „DiGiDo“

## Digitaler Donnerstag- ein Austauschformat für pflegende Angehörige

Sie begleiten, betreuen, versorgen oder pflegen einen nahestehenden Menschen?

Sie wünschen sich eine Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen?

Sie suchen gezielt ein digitales Angebot das Sie von zu Hause aus nutzen können?

Wie wäre es dann wenn Sie an unserem Angebot des Digitalen Donnerstag „DiGiDo“ teilnehmen?

Die Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige „trifft“ sich online 14tägig am Donnerstag in der Zeit von 19:00- 20:30 Uhr und freut sich über neue Gesichter.

Bei Interesse melden Sie sich bitte beim Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Märkischer Kreis telefonisch oder per Mail. Hier erhalten Sie alle nötigen Informationen und Zugangsdaten zu unserem kostenfreien Angebot.



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Märkischer Kreis  
Friedrichstrasse 30  
58507 Lüdenscheid  
Tel.: 02351 98 89 25  
Mobil: 0176 14 67 76 21  
[pflageselbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org](mailto:pflageselbsthilfe-mk@paritaet-nrw.org)