

# Café PFLEGE TREFF

für pflegende  
An- und Zugehörige

Zeit für  
dich!  
Ohne  
Anmeldung.



**BeKoS**

Beratung · Koordination · Selbsthilfe

*Manchmal tut es gut,  
einfach kurz  
innezuhalten.*

Unser **offener Pfl egetreff** lädt Sie einmal im Monat zu Kaffee, Tee und Keksen in entspannter Atmosphäre ein. Hier treffen Sie Menschen, die Ihre Situation verstehen. In einem **geschützten Raum** können Sie sich austauschen, zuhören oder einfach da sein. Auch konkrete **Tipps zu Entlastungsangeboten** können Thema sein.

Der Treff wird von Mitarbeiterinnen der BeKoS begleitet. Sie sorgen für einen verlässlichen Rahmen im Sinne der **Selbsthilfe**.

Ein wertschätzendes Miteinander auf Augenhöhe steht im Mittelpunkt.

**Ihre kleine Auszeit vom Pflegealltag –  
zum Durchatmen und Kraft schöpfen.**

**Wann?** Jeden 2. Montag im Monat von  
14:00 – 15:30 Uhr (außer feiertags)

**Wo?** BeKoS Oldenburg, Erdgeschoss,   
Lindenstraße 12a, 26123 Oldenburg

*Kommen Sie  
einfach vorbei!*



**Beratung- und Koordinationsstelle  
für Selbsthilfegruppen e.V.**

Lindenstraße 12a · 26123 Oldenburg  
Telefon 0441 88 48 48  
info@bekos-oldenburg.de  
www.bekos-oldenburg.de

**Sprechzeiten:**

**Mo., Mi.:**  
15:00 – 18:00 Uhr  
persönlich & telefonisch

**Di., Do., Fr.:**  
9:00 – 12:00 Uhr  
telefonisch

*Weitere persönliche  
Termine gern nach  
Vereinbarung.*