



## Walk and Talk

Aktivgruppe für pflegende An- und Zugehörige



## Walk and Talk

### Aktivgruppe für pflegende An- und Zugehörige

Entspannung kann man nicht erzwingen, denn sie erfordert das Loslassen. Sich auf den Weg machen, Gedanken losstreuen und Klarheit gewinnen – das braucht Mut und Bewegung. An der frischen Luft kommen unsere Gedanken und Ideen leichter in Schwung. Nichts klärt den Kopf besser und ermöglicht neue Perspektiven.

Gemeinsam unternehmen wir Spaziergänge in der näheren Umgebung und führen dabei Gespräche. Tempo und Strecke orientieren sich stets an den Wünschen der Teilnehmenden.

*Bei Interesse melden Sie sich gerne bei uns!*

**2. und 4. Dienstag im Monat von 11 - 13 Uhr,  
wechselnde Treffpunkte**

kpe»

Kontaktstelle PflegeEngagement  
Charlottenburg-Wilmersdorf

Bismarckstr. 101

10625 Berlin

Tel 030 890 285 35

[pflegeengagement@sekis-berlin.de](mailto:pflegeengagement@sekis-berlin.de)

[www.pflegeselbsthilfe-berlin.de](http://www.pflegeselbsthilfe-berlin.de)

### Sprechzeiten

Di 13 – 15 Uhr

Do 10 – 12 Uhr

und nach

Vereinbarung

Kontaktstelle  
PflegeEngagement  
Charlottenburg-Wilmersdorf