

STÄRKUNGSGRUPPE FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Angebot:

Die Versorgung dementiell erkrankter Menschen in der häuslichen Umgebung ist mit einer sehr hohen Belastung für Sie als Angehörigem verbunden.

Oft fehlen die Zeit und die Achtsamkeit für das eigene Wohlbefinden, was langfristig zu Erschöpfungszuständen führen kann.

Ein Rückzug zur Erholung ist selten möglich und gleichzeitig bleibt kaum Raum für private Kontakte und Regeneration.

In insgesamt 8 Einheiten von 1,5 Stunden möchten wir alle zwei Wochen pflegenden Angehörigen durch unsere Stärkungsarbeit eine Möglichkeit bieten, Kraft zu schöpfen und das, was Sie jeden Tag leisten, wertzuschätzen. Außerdem können Sie Erlerntes aus der Stärkungsgruppe wieder in ihren Pflegealltag integrieren.

Mit kreativen Methoden werden wir Sie in ihrer Selbstfürsorge stärken und soziale Kontakte ermöglichen.

In den anderthalb Stunden geht es dieses Mal nicht in erster Linie um Ihre Angehörigen, sondern nur um Sie selbst. Wir wissen, wie schwierig es für die meisten pflegenden Angehörigen ist, sich auch einmal an erste Stelle zu setzen, aber es lohnt sich! Sie tun damit nicht nur sich selbst, sondern auch ihren Menschen mit Demenz einen Gefallen.

Was wir anbieten:

Durchgeführt wird der Kurs in Kooperation mit dem „Institut für soziale Innovation, ISI“ von einer erfahrenen Gerontotherapeutin. Angeboten werden gemeinsamer Austausch, Vernetzung, Momente des eigenen Spürens, Leichtigkeit, Rituale, Gestaltung, Bewegung, Musik, Humor, Atem – und Achtsamkeitsübungen und Vieles mehr.

Termine:

08.11.2021; 22.11.2021; 06.12.2021; 20.12.2021; 10.01.2022; 24.01.2022; 07.02.2022;
21.02.2022

Zeit:

11.00 Uhr-12.30 Uhr

Ort:

Gemeinde des Martin-Luther-Hauses in Neuss. Drususallee 63, 41460 Neuss

Kosten für den gesamten Kurs:

Ein einmaliger Betrag von 40 Euro

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter

Alzheimer Gesellschaft Neuss

Mohnstr. 48

41466 Neuss

E-MAIL: alzheimer-neuss@t-online.de

TEL.: 02131/222110