

Einladung

Zeit für mich!

Entspannungsübungen für pflegende Angehörige

3. April 2023

18.00 – 19.30 Uhr

Tagespflege Unteres Vilstal

Taubenbacher Str. 4, 92286 Rieden

Überforderung und Stress gehören zum Alltag vieler pflegender Angehöriger. Diese Situation ist für die Betroffenen oft mit gesundheitlichen und sozialen Belastungen verbunden. Als pflegender Angehöriger besteht zudem die Gefahr schnell die eigenen Bedürfnisse aus den Augen zu verlieren.

Die Auswirkungen von Belastungen können sich beispielsweise durch Müdigkeit, fehlende Konzentration oder Gereiztheit zeigen.

Dieses kann sich nicht nur auf das seelische und geistige Wohlbefinden, sondern auch auf die körperliche Gesundheit auswirken.

Damit die Angehörigenpflege nicht zum Risiko für Leib und Seele wird ist es wichtig, dass Betroffene Techniken entwickeln, um sich effektiv zu entspannen und neue Kraft zu tanken. Eine gute Möglichkeit, das körperliche Wohlbefinden zu steigern, ist die Durchführung von Übungen zur Entspannung.

Barbara Hernes, Fachkraft des Seniorenmosaik im Naturpark Hirschwald e.V., wird an diesem Abend wohltuende Entspannungsübungen anbieten.

Nehmen Sie sich an diesem Abend Zeit für sich und genießen eine kleine Auszeit!

Das Angebot findet im Rahmen der Angehörigengruppe statt.

Alle interessierten Personen sind herzlich eingeladen teilzunehmen.

Weitere Informationen unter:

Seniorenmosaik, Barbara Hernes

Tel.: 09621 70843 oder

Mail: info@seniorenmosaik.de

Gefördert vom: