

Anmeldung bis zum 24.09.2018 unter:



Familienunterstützender Dienst
Am Röteringshof 34 – 36, 59229 Ahlen
Ansprechpartnerin:
Gabriele Liesemann
Tel.: 02382/709989
Email: FUD-FDL@Innosozial.de

Kooperationspartner:



Demenz-Servicezentrum Münsterland
Wilhelmstraße 5, 59227 Ahlen
Ansprechpartnerinnen:
Annette Wernke, Sonja Steinbock
Tel.: 02382-94099712
info@demenz-service-muensterland.de



Alzheimer Gesellschaft
im Kreis Warendorf e.V.
Wilhelmstraße 5, 59227 Ahlen
Ansprechpartner:
Martin Kamps
Tel.: 02382/4090
info@alzheimer-warendorf.de
www.alzheimer-warendorf.de



Familienunterstützender Dienst
Am Röteringshof 34 – 36, 59229 Ahlen
Ansprechpartnerin:
Gabriele Liesemann
Tel.: 02382/7099-89



Vortrag
für pflegende und betreuende
Angehörige:
Geistig und körperlich gesund bleiben



© "Sinnlichtarts" / Fotolia.com

Freitag, 28.09.2018
15.00 - 17.00 Uhr
Familienunterstützender Dienst
Am Röteringshof 34 – 36
59229 Ahlen

Einladung

Liebe Angehörige,
mit unserer Veranstaltung möchten wir Sie zur
Selbstsorge anregen und dabei unterstützen, sich öfters
kleine Auszeiten zu nehmen.

*

In entspannter Atmosphäre erhalten Sie Impulse zur
Aufrechterhaltung der eigenen Gesundheit, die Sie
zu Hause leicht umsetzen können.

*

Wir würden uns freuen, Sie bei unserer
Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Anmeldung wird gebeten.

Programm

Kräfte sammeln - Entspannung finden - zur Ruhe kommen

Die Diplom-Pädagogin Eva Maria Anslinger zeigt in ihrem Vortrag auf, wie man sich auch bei knappen Zeitressourcen kurze und effektive Auszeiten nehmen kann, um sich zu erholen und zu regenerieren. Die Bedeutung und Wirkung von kleinen Erholungsphasen zur ganzheitlichen Gesunderhaltung werden aus medizinischer und psychologischer Sicht anschaulich dargestellt. Erste kleine Entspannungsübungen werden vorgestellt und auch gemeinsam ausprobiert.

Praktische Tipps aus der naturheilkundlichen Pflege für einen erholsameren Schlaf sowie wichtige Informationen zur geistigen und körperlichen Gesunderhaltung runden den Nachmittag ab.

Referentin: Eva Maria Anslinger, Dipl.Pädagogin,
Krankenschwester, Aromatherapeutin