



**Lokale Allianz für**  
Menschen mit **Demenz**

**Diakonie**   
Diakonisches Werk  
Offenbach-  
Dreieich-Rodgau

## Zeit für mich

---

**Ein Entspannungsangebot  
für pflegende Angehörige  
von Menschen mit Demenz**



---

**Fortlaufend parallel zur AusZeit-  
Gruppe in der Winkelmühle  
in Dreieich-Dreieichenhain  
in 2017**

**Koordination/  
Information/Beratung:**

**Diakonie**   
Diakonisches Werk  
Offenbach-  
Dreieich-Rodgau

**Annette Schröder**  
**Begegnungsstätte Winkelmühle**  
**An der Winkelmühle 5**  
**63303 Dreieich-Dreieichenhain**

Telefon: 06103 / 98 75 - 16  
Fax : 06103 / 98 75 - 20  
Email:  
[annette.schroeder@diakonie-of.de](mailto:annette.schroeder@diakonie-of.de)

**Kooperationspartner:**



Gefördert vom :



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

An das  
Diakonische Werk  
Offenbach-Dreieich-Rodgau  
Begegnungsstätte Winkelmühle  
An der Winkelmühle 5  
63303 Dreieich

## Vorwort

Viele demenzkranke Menschen werden in der Familie betreut. Pflegende Angehörige sind dabei besonderen Belastungen und Anforderungen ausgesetzt. Sie brauchen dringend Entlastung und Unterstützung.

Das Angebot „Zeit für mich“ bietet die Möglichkeit im Pflegealltag etwas Ruhe und Entspannung zu finden.

Es findet parallel zur AusZeit-Gruppe in der Winkelmühle statt, wo Sie Ihre von Demenz betroffenen Angehörigen in dieser Zeit gut betreut wissen können.

Das Projekt des Diakonischen Werkes Offenbach-Dreieich-Rodgau wird im Rahmen des Förderprogramms „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend ermöglicht.

Das Angebot ist für Sie als Teilnehmerinnen und Teilnehmer kostenfrei. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Ihre verbindliche Anmeldung richten Sie bitte bis 29.08.16 an die umseitige Adresse.

Die Veranstaltung kann nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl durchgeführt werden. Sie erhalten Nachricht, falls dies nicht der Fall ist.



## Verlauf und Inhalte

Fortlaufendes Kursangebot zu je 2 Std., freitags vormittags von 10.00 - 12.00 Uhr im Saal der Begegnungsstätte Winkelmühle in Dreieich.

Im Kursverlauf soll ein besonders Augenmerk auf das Kennenlernen und Erproben von verschiedenen Entspannungstechniken, z.B. „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelentspannung“ gerichtet werden. Des Weiteren stehen die eigenen Bedürfnisse, Ziele und Wünsche im Mittelpunkt, die im Pflegealltag oft verloren gehen.

Mit verschiedenen Übungen und Gesprächen wird versucht, Möglichkeiten der Entspannung im Alltag zu integrieren, wieder mal zur Ruhe zu kommen und auch an sich selbst zu denken.

Die Kursleitung übernimmt die Gesundheitspädagogin Marita Schulte-Klein aus Darmstadt. Sie ist erfahrene Referentin zum Thema Entspannung, zusätzlich Krankenschwester und in den Bereichen Pflege und Demenz versierte Fachkraft.



## Anmeldung

Ich melde mich **verbindlich** an für das Entspannungsangebot „Zeit für mich“

Ich möchte gerne die AusZeit parallel für meinen Angehörigen in Anspruch nehmen

Ich benötige keine Betreuung für meinen Angehörigen in der Zeit des Kurses

## Kontaktdaten:

.....  
Name, Vorname

.....  
Adresse

.....  
Tel.-Nr.:

.....  
Email:

.....  
Datum/Unterschrift