

Koordination/
Information/Beratung:

Diakonie 
Diakonisches Werk
Offenbach-
Dreieich-Rodgau

Annette Schröder
Freiwilligen- und Generationenarbeit

DIE WINKELSMÜHLE
An der Winkelsmühle 5
63303 Dreieich

Telefon: 06103 / 98 75 - 16
Fax : 06103 / 98 75 - 20
Mail:

annette.schroeder@diakonie-of.de

Dieses Angebot wird gefördert durch:

DiaDem

Hilfe für demenzkranke Menschen
und ihre Angehörigen

Zeit für mich

Ein Entspannungsangebot
für (pflegende) Angehörige
(von Menschen mit Demenz)



Parallel zur AusZeit-Gruppe in
der Winkelsmühle in Dreieich
Januar - März 2020

An das
Diakonische Werk
Offenbach-Dreieich-Rodgau
DIE WINKELSMÜHLE
An der Winkelsmühle 5
63303 Dreieich

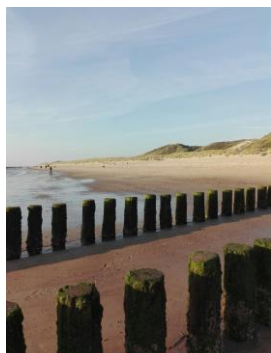
Informationen

Viele Menschen mit Demenz werden in der Familie betreut. Pflegende Angehörige sind dabei besonderen Anforderungen ausgesetzt. Das Diakonische Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau hält für betroffene Familien verschiedene Angebote in der Winkelmühle in Dreieich bereit. 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, in der Sie Ihre von Demenz betroffenen Angehörigen ggf. in dieser Zeit gut betreut wissen können.

Dieses Projekt des Diakonischen Werkes Offenbach-Dreieich-Rodgau wird durch eine Förderung des Stiftungsfonds „Diadem“ der Diakonie Hessen ermöglicht.

Die Kursleiterin Marita Schulte-Klein ist Gesundheitspädagogin und erfahrene Referentin im Bereich Pflege.

Die Kursgebühr beträgt: 10,- € pro Termin. Gerne können Sie die Termine auch einzeln besuchen.



Verlauf und Inhalte

Fortlaufendes Angebot, zu je 2 Stunden, freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr im Saal der Winkelmühle in Dreieich-Dreieichenhain.

Termine:

- Freitag, 17.01.2020
- Freitag, 24.01.2020
- Freitag, 21.02.2020
- Freitag, 28.02.2020
- Freitag, 20.03.2020
- Freitag, 27.03.2020

Im Kursverlauf wird ein besonderes Augenmerk auf das Kennenlernen und Erproben von verschiedenen Entspannungstechniken wie „Autogenes Training“ und „Progressive Muskelentspannung“ gerichtet.

Des Weiteren stehen die eigenen Bedürfnisse, Ziele und Wünsche der Teilnehmenden im Mittelpunkt, die im Pflegealltag oft verloren gehen. Mit verschiedenen Übungen und Gesprächen werden Möglichkeiten geschaffen, Aspekte der Entspannung im Alltag zu integrieren, wieder mal zur Ruhe zu kommen und auch an sich selbst zu denken.



Anmeldung

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

Ich möchte gerne die AusZeit für meine/n Angehörige/n in Anspruch nehmen

Ich benötige keine Betreuung für meine/n Angehörige/n in der Zeit des Kurses

Kontaktdaten:

.....
Name, Vorname

.....
Adresse

.....

.....

.....
Tel.-Nr.:

.....
Email:

.....
Datum/Unterschrift