



Foto: Martina Geßner

MIT KRAFT UND GELASSENHEIT ANGEHÖRIGE MIT DEMENZ BEGLEITEN

In die Aufgabe, einen Menschen mit Demenz zu begleiten, den Alltag zu organisieren und seinen/ihren Bedürfnissen gerecht zu werden, wachsen viele An- und Zugehörige mit der Zeit hinein und sie wachsen mit der Aufgabe.

Dabei ist es gut, zu wissen, wie wir die eigene Gesundheit im Blick behalten können. Wir lernen, welche Widerstandskräfte uns allen zur Verfügung stehen und wie wir sie stärken können. Bei jedem Termin widmen wir uns einer Kraftquelle. Wir schauen, wo sie in unserem Leben vorkommt und wie wir sie stärken können. Sie lernen kleine (Achtsamkeits-) Übungen für den Alltag kennen und es gibt Zeit für Fragen, Gespräche und Austausch in der Gruppe. Mit Martina Geßner, Dipl. Sozialpädagogin und Achtsamkeitscoach. Anmeldung unter: 06103 / 9875 - 16 oder winkelsmuehle.dreieich-rodgau@regionale-diakonie.de



**3 Termine,
dienstags
nachmittags von
15:00 - 17:00 Uhr am:**

- 15. Oktober**
- 12. November**
- 17. Dezember**

**Ihre Angehörigen
können den
Nachmittag in der
AusZeit verbringen,
so dass Sie die Zeit
entspannt für sich
nutzen können.**

**Die Termine sind
auch einzeln buchbar
Gebühr jeweils 10,- €**

**Anmeldungen sind
kurzfristig möglich.**

**DIE WINKELSMÜHLE
FAMILIENZENTRUM
An der Winkelsmühle 5
63303 Dreieich**

www.diakonie-of.de