

„Zeit für mich“ – Ein Entspannungskurs für pflegende Angehörige

Die Pflege und Unterstützung eines Angehörigen erfordert viel Zeit und Kraft und dies oft über mehrere Jahre.

Um die vielfältigen Aufgaben der häuslichen Pflege und Betreuung mit all ihren Herausforderungen erfüllen zu können, ist es wichtig, dass Pflegende für ihren seelischen und körperlichen Ausgleich sorgen.

Was können Sie tun, um ihr inneres Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung zu erhalten oder wieder herzustellen?

Dies kann auf ganz unterschiedliche Weise erfolgen. Kleinere Auszeiten, wie ein Spaziergang im Wald, ein schönes Bad, ein Besuch bei Freunden, die Arbeit im Garten und gezielte Entspannungsverfahren können zum inneren Gleichgewicht beitragen und die physische und psychische Gesundheit erhalten.



Aus diesem Grund bietet die BARMER GEK in Zusammenarbeit mit dem Pflegestützpunkt in Gillenbeuren, dem Pflegedienst Medicare in Gillenbeuren und dem Senioren Wohnpark in Lutzerath einen Entspannungskurs für pflegende Angehörige an.

In diesem Kurs, der fünf Termine umfasst, lernen Sie mögliche Stressfaktoren erkennen und wie sie damit zukünftig positiv umgehen können. Sie haben die Möglichkeit verschiedene Entspannungsmethoden, wie Autogenes Training, Phantasiereisen und Progressive Muskelentspannung kennenzulernen, auszuprobieren und einzuüben und die gemachten Erfahrungen auszutauschen. Die Kursleiterin, Frau Margit Klein ist Krankenschwester und geprüfte Entspannungspädagogin.

Die Kursreihe, mit der **Entspannungspädagogin Frau Margit Klein** findet ab dem **04.04.2016**, jeweils **montags** in der Zeit von **17.00 Uhr bis 18.30 Uhr** im **Senioren Wohnpark Lutzerath, Römerstr. 55, 56826 Lutzerath**, statt.

**Die Teilnahme ist für alle Interessenten kostenfrei.
Bitte denken Sie an eine Woldecke, warme Socken und eine Isomatte.**

Um Anmeldung bis 24.03.2016 wird gebeten.
**Pflegestützpunkt Gillenbeuren, Brigitte Boost, Gartenstr. 17,
56825 Gillenbeuren, Tel: 02677-951888**