

Einladung



zur Angehörigengruppe zum Thema: Stress und Stressbewältigung



- ▶ für Interessierte und pflegende Angehörige
- ▶ Kultur erleben in Gemeinschaft
- ▶ Abstand vom Alltag gewinnen und Neues entdecken

▶ 09. Juli 2024 – 13:30 – 15:00 Uhr

Die Pflege nahestehender Menschen oder Angehöriger kann als sehr belastend und stressig empfunden werden. Für eigene Bedürfnisse und Entspannung bleibt oft wenig Zeit.

In Gespräch und Erfahrungsaustausch können wir den Blick auf das eigene Stressempfinden richten, aber auch auf Möglichkeiten zum Auftanken und Entspannungstechniken.

Wir laden Sie herzlich in diese Runde ein! Um Anmeldung wird gebeten!

AWO Beratungsstelle für Senioren und Angehörige

Herzberger Str. 2, 01239 Dresden

Telefon 0351- 2891613

www.awo-in-sachsen.de

gefördert durch
die Landeshauptstadt
Dresden



Dresden.
Dresdener