

# 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](http://www.awo-in-sachsen.de)**

gefördert durch  
die Landeshauptstadt  
Dresden



Dresden.  
Dresdener  
Landeshauptstadt