

Entspannungsnachmittag für pflegende Angehörige



Herzliche Einladung: Wohltuende
Bewegung für Körper, Geist und Seele



Wohltuende Bewegung für Körper, Geist und Seele –

Ein entspannender Nachmittag
für pflegende Angehörige

Lange Pflege fordert und stellt für die Angehörigen oft eine sehr belastende, kräftezehrende Lebensphase dar.

Wir möchten Ihnen deshalb gerne einige Stunden Entlastung, Rückenstärkung und Austausch ermöglichen.

Am Dienstag, 22. September 2015,
von 14.00 bis 17.00 Uhr
im Begegnungszentrum Kreuzstraße,
Kreuzstraße 19 a, 33602 Bielefeld.

Anmeldungen für den Nachmittag bis Montag, 21.9.2015 bei
Susanne Bartenbach im Begegnungszentrum Kreuzstraße,
Telefon 0521/98 89 24 40

Programm:

Wir starten mit einem begleiteten **Spaziergang**, der durch kleine, wohltuende **Entspannungs- und Bewegungsübungen** ergänzt wird. Sie werde fachkundig von Marlies Gillmann-Busse, Ärztin im Ruhestand, begleitet.

Im Anschluss daran sind Sie im Begegnungszentrum Kreuzstraße herzlich eingeladen zu gemeinsamem **Kaffeetrinken und Austausch**.

Zum Abschluss erwarten Sie einfache Übungen aus dem **Autogenen Training und eine Entspannungsreise**. Diese Techniken können Sie auch in Ihren Alltag einbauen und Ihre Entspannung und Selbstfürsorge fördern. Angeleitet werden Sie von Cornelia Kniep, Sozialpädagogin und Trainerin für Autogenes Training.

Bitte sprechen Sie uns frühzeitig an, falls Sie in dieser Zeit Betreuung für Ihre pflegebedürftigen Angehörigen benötigen.

Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen möchten,
freuen wir uns sehr über eine Spende:

Spendenkonto: Bielefelder Volksbank eG

IBAN: DE28 4786 0125 2008 6155 02

BIC: GENODEM1GTL

Stichwort Diakonie

Diakonie für Bielefeld

Begegnungszentrum Kreuzstraße

Susanne Bartenbach

Kreuzstraße 19a

33602 Bielefeld

Telefon: 0521/98 89 24 40

E-Mail: susanne.bartenbach@diakonie-fuer-bielefeld.de

www.diakonie-fuer-bielefeld.de