

Workshop Demenz – Demenz und was wir daraus machen

19.02.2020 um 18 Uhr

**DRK Seniorenzentrum Haus im Sommerrain
Fuchsienweg 26
70374 Stuttgart
Mehrzweckraum**

„Ich tu mir gut!“

Selbstfürsorge in der Betreuung von Menschen mit Demenz

Die Anforderungen und Anpassungen des Alltags kosten Kraft und können auf Dauer in Überforderung, Stress und einem Gefühl von Ausgebrannt-sein münden. Wie können wir gut für uns sorgen, damit wir bei Kräften bleiben?

Der Vortrag klärt Grundlagen zum Thema Stress und zeigt einige Lösungsansätze, um gesund und ausgeglichen zu bleiben. Theoretische Inhalte wechseln mit praktischen Übungen und Impulsen.

mit Michael Schray, Naturheilpraktiker

Kostenfrei und ohne Voranmeldung.

Haben Sie Fragen? Rufen Sie einfach an.

Ansprechpartnerin:

Julia Bohn

Telefon: 0711 – 2808 1515

E-Mail: jbohn@drkplus-stuttgart.de