

RESILIENZ—STÄRKUNG FÜR ANGEHÖRIGE IN UNRUHIGEN ZEITEN

MITTWOCH, 08.06.2022, 19 UHR



© unsplash/ Pedro Sanz

**Villa Friedlinde
Lohmar
Bachstraße 12**

Was tun, wenn die Betreuung und Pflege des demenzkranken Angehörigen an die Grenzen der Kraft oder schon darüber hinaus geht? Wenn zusätzliche Belastungen von außen dazu kommen und der Alltag kaum noch zu bewältigen ist? Wenn die Frage aufkommt: „Wie lange halte ich noch durch?“ Katharina Regenbrecht erklärt Belastungsfaktoren und deren Auswirkung. Sie ermutigt, auf die Suche nach den eigenen Kraftquellen zu gehen und erläutert, wie es im Alltag gelingen kann, sie anzuzapfen. Sie gibt Tipps, wie Entspannung möglich ist und welche Entlastungsangebote wirklich helfen. Der Lohn ist mehr Lebensfreude für Betreute und Angehörige. **Eine Anmeldung ist erforderlich.**

Der Abend findet mit Unterstützung von Alzheimer NRW und in Kooperation mit der Seniorenvertretung Lohmar statt.



Stadt Lohmar
Seniorenvertretung

spz

Weitere Informationen und Anmeldung:

SPZ der Diakonie An Sieg und Rhein, Jutta Spoddig,

Tel.: 02241-250 31 33; jutta.spoddig@diakonie-sieg-rhein.de

Diakonie 
an sieg und rhein