PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Nur die Ruhe- Entspannung für pflegende Angehörige

Durch gezielte Entspannungsübungen soll Stress abgebaut und die innere Balance wiedergefunden werden. Zum Einsatz kommen Methoden wie Kreatives Schreiben, Progressive Muskelentspannung u.a.
Die Gruppe wird von einer Entspannungstrainerin angeleitet.
Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Angebot

- Entspannung
- Pflegende Angehörige
- Siegen

Weitergehende Informationen zu diesem Gruppenangebot erhalten Sie über das folgende Kontaktbüro:

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Siegen-Wittgenstein

Kontaktdaten

Hans- Böckler-Platz 9
57078 Siegen
Telefon: 0271 67347239 0157 36163412
Email: pflegeselbsthilfe@alzheimer-siegen.de
Homepage: https://alzheimer-siegen.de/selbsthilfe/
Ansprechpartner/in: Stephanie Mülln
Terminvereinbarung notwendig: Ja

Öffnungszeiten:

Montag: 9:00-12:00
Dienstag: 9:00-12:00
Donnerstag: 9:00-12:00