



Katholische Kirche
in Rapperswil-Jona
Seelsorgeeinheit



Evangelisch-reformierte
Kirchgemeinde
Rapperswil-Jona



RaJoVita
Tagesstätte
Grünfels

Einladung zur Austauschgruppe «Betreuende Angehörige»

Montag, 13. März 2017, 18:00 - ca.19:30 Uhr
in der Tagesstätte Grünfels an der Werkstrasse in Jona

*(Auf dem Flyer der Austauschgruppe war dieses Datum aus Versehen gelöscht worden.
Der Anlass findet aber trotzdem statt.)*

An alle Interessierten

Gerne laden wir Sie zu unserem nächsten Abend ein. Im vertrauten Rahmen tauschen wir unsere Erfahrungen aus, hören einander zu und bestärken uns gegenseitig in unserer Aufgabe als betreuende Angehörige.

Wir haben folgendes Thema vorbereitet:

Die Schlafbereitschaft erhöhen

Pflegende Angehörige leiden, trotz Müdigkeit, öfters an Einschlafschwierigkeiten. Doch ohne genügend Schlaf leidet nicht nur unser Körper, auch unsere Psyche wird in Mitleidenschaft gezogen. Was hilft uns dabei, sanft in einen erholsamen Schlaf zu gleiten? Wir diskutieren über Entspannungstechniken, Rituale und natürliche Mittel.

Wir freuen uns, wenn wir viele Angehörige, auch Neu-Interessierte, in der Villa Grünfels begrüßen dürfen. Es ist immer eine betreuungserfahrene Person vor Ort, welche während der Zeit des Austauschs zu den zu betreuenden Angehörigen schaut.

Mit besten Grüßen für das
Vorbereitungsteam

Thérèse Scheidegger