

Tipps und Unterstützung für pflegende Angehörige in Zeiten von Corona



Ruheinsel für die Woche

Entspannungsreihe für pflegende Angehörige, zum Anhören und Mitmachen
Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf

Die Entspannungsreihe zum Anhören und Mitmachen dient als kleine Auszeit vom Alltag und richtet sich an pflegende und betreuende Angehörige und alle Interessierten. In jeder rund 20minütigen Folge befasst sich die Gerontotherapeutin und Entspannungspädagogin Marlies Carbonaro mit einem Thema, leitet Entspannungsübungen zum Mitmachen an oder erfreut mit einem Gedicht.

Wir wünschen viel Freude beim Anhören!

1. Folge: Achtsamkeit
2. Folge: Entspannt durch den Tag
- Genießen im Alltag
3. Folge: Tagesstrukturierung in Zeiten von Corona
4. Folge: Tipps für einen erholsamen und ruhigen Schlaf
5. Folge: Alltag in diesen Zeiten
6. Folge: Schöne Feiertage
7. Folge: Auf ein Neues
8. Folge: Von Tag zu Tag
9. Folge: Es grünt so grün... Frühling, Ostern und Gefühle
10. Folge: Internationaler Tag der Pflege
11. Folge 11, Teil 1: Ode an die Freude oder darf's etwas mehr Konfetti sein?
11. Folge 11, Teil 2: Fantasiereise zur persönlichen Ruheinsel
12. Folge: Wenn die Jahre Früchte tragen. Alter - Eine Lebensphase
13. Folge: Es geht mir und meiner Seele gut



mp3-Datei, jeweils ca. 15 bis 25 Minuten

abzurufen auf der Webseite der Kontaktstelle PflegeEngagement Reinickendorf:

<https://www.unionhilfswerk.de/angebote/beratung-unterstuetzung/kontaktstelle-pflegeengagement/ruheinsel.html>

Wir sind für Sie da. Auch jetzt.

In jedem Berliner Bezirk gibt es eine Kontaktstelle PflegeEngagement zur Unterstützung und Entlastung pflegender Angehöriger.

Unsere Kontaktdaten finden Sie unter www.pflegeselbsthilfe-berlin.de