



Alzheimer Telefon  
02502 / 220-34 000  
0157-36 46 44 44

Alzheimer Gesellschaft im Kreis Coesfeld e.V.  
c/o Gerontopsychiatrische Abteilung der Christophorus  
Klinik am Schlossgarten Dülmen GmbH  
Uphovener Weg 5  
48301 Nottuln  
Tel.: 02502 / 220-34 000  
Mobil: 0157-36 46 44 44  
beratungsstelle@kas-duelmen.de  
www.alzheimer-coesfeld.de

# „Stressmanagement für Angehörige von Menschen mit Demenz“

**Mittwoch, 14. Februar 2024**

Intergeneratives Zentrum einsA - Bült 1, 48249 Dülmen

Das MGH Dülmen und die „Dülmener Allianz - Leben mit Demenz“ laden Angehörige und Interessierte am Dienstag, 14. Februar um 18:30 Uhr in den kleinen Veranstaltungssaal des einsA zu diesem Vortrag ein.



Die Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin Ursula Eing (Vorstandsmitglied der Alzheimer Gesellschaft im Kreis Coesfeld) wird in ihrem Vortrag auf folgende Fragen eingehen: Was ist Stress? Wovon hängt mein Beanspruchungserleben ab? Wie gehe ich mit belastenden Emotionen um? Wie kann ich die Herausforderungen bewältigen und gesund bleiben? Wie kann ich gut für mich sorgen?

Die Referentin zeigt Möglichkeiten zur Selbsthilfe auf und stellt Ideen vor, wie Sie psychisch flexibel bleiben können, wenn Sie selbst einen Menschen mit Demenz betreuen.

Zeit für Fragen und zum Austausch ist eingeplant. Die Teilnahme ist kostenfrei, Spenden werden gerne entgegengenommen. Um Anmeldung beim Infopoint des einsA wird gebeten, unter: 02594 / 97995 -100.

Kooperationspartner:



Bankverbindung: Sparkasse Westmünsterland  
IBAN: DE 42 4015 4530 0035 2305 72 / BIC: WELA DE 3WXX X  
Gläubiger-ID: DE22 ZZZ 00000 186589

Körperschaftssteuerfreistellung: Finanzamt Coesfeld Steuer-Nr.: 312/5837/0867