

가족 프로그램

대상자 모집 안내문

- 대상** 치매 어르신 가족
- 이용기간** ※ 일상의 회복 1기: **수요일**
13:30~15:30 (4회기)
※ 일상의 회복 2기: **목요일**
09:30~11:30 (4회기)
- 모집기간** 연중 상시 모집
(모집인원 초과 시 대기명단 등록)
- 신청방법** 방문 및 전화 접수
- 장소** 권선구보건소 1층 사랑방
- 비용** 무료



	주제	세부내용
1	일단 멈추기	<ul style="list-style-type: none">▪ 돌봄이 필요한 자신의 상황을 알아봅니다.▪ 부정적 감정이 끓어오르는 순간 멈추는 방법을 배워봅니다.
2	차분히 보기	<ul style="list-style-type: none">▪ 몸의 긴장 상태를 알아보고 이완 기법을 배워봅니다.▪ 자신의 인생을 지배하는 가치를 살펴봅니다.
3	고스란히 깨닫기	<ul style="list-style-type: none">▪ 언제 어디서나 자신에게 주의를 기울이는 이완 기법을 배워봅니다.▪ 가치를 존중하기 위해 취해야 할 행동을 알아봅니다.
4	그대로 보듬기	<ul style="list-style-type: none">▪ 자신의 약점을 비난하는 대신 부드럽게 위로하는 방법을 배워봅니다.▪ 소망을 표현하고 서로 용기를 북돋으며 정리합니다.

치매 어르신 가족을 위한 가족교실 031) 228-6423



수원특례시



권선구 치매안심센터