

失智症照顧者自我健康管理工作坊

~~憶起健康紓壓去~~

名額有限，把握機會報名喔！

日期	星期	時間	課程	講師
114/07/05	六	09:30-11:30	療癒時光：在色彩裡遇見自己	曾旻 護理師
114/07/12			香香好心情	花花 芳療師
114/07/19			失智症照顧技巧	蘇億玲 副主任
114/07/26			長期照護資源介紹	陳滢如 護理師
114/08/09			「送自己及家人一份愛的禮物」 -從病人自主權利法談起	鐘尹伶 護理師
114/08/16			照顧別人也要照顧自己~ 姿勢矯正及穴位刺激	何仰茜 物理治療師
114/08/23			照顧者家屬心理調適與紓壓技巧	李孝滢 心理師
114/08/30			養兒防老~不如養「肌」防老	張斯蘭 營養師
114/09/06			「失智症照顧者團體 I」-新的復原力	郭穎樺 心理師
114/09/13			「失智症照顧者團體 II」-新的復原力	郭穎樺 心理師
114/09/20			「失智症照顧者團體 III」-新的復原力	郭穎樺 心理師
114/09/27			園藝治療-舒壓療癒	周恩慈 園藝治療師
114/10/04			溫柔擁抱~療癒真我	楊雅婷 心理師

地點：汐止國泰綜合醫院地下2樓第一會議室C區

適用對象：1. 家中有失智症個案或疑似失智症個案之家屬。
2. 慢性病其家庭照顧者。
3. 對自我健康管理有興趣之民眾。

溫馨提示

- ★ 名額有限需事前報名，欲參加者請與失智據點工作人員登記
- ★ 電話(02)2648-2121分機2021再按2080 吳小姐或徐小姐