



Arbeiterwohlfahrt  
Ortsverein  
Mildstedt und Umgebung e.V.



 *Leben mit Demenz*  
**Treffpunkt  
Demenz Bibliothek  
Mildstedt**  
Demenzberatung und mehr...

# Demenz Bibliothek Mildstedt

Dörpshus, Schulweg 8, Mildstedt

## Vortrag und Übungen Emotionale Erste Hilfe und Stress - Regulation

**Donnerstag, 17. Juli 2025, 17.00 – 19.00 Uhr**  
**im Dörpshus, Schulweg 8, Mildstedt**

- *Stress, Dauerstress, Burnout*
- *Bindungsmuster, bewusste Lösungen*
- *Unser autonomes Nervensystem*
- *Austausch wenn gewünscht*

### Kontakt



Treffpunkt  
Demenz Bibliothek  
Mildstedt

**Ansprechpartnerin und Beraterin**  
**Matina Schmidt**  
DemenzBibliothekMildstedt@web.de  
Tel. 04841 – 668 29 96 (wenn keine Mail)  
www.demenbibliothekmildstedt.de

**Nur mit Anmeldung  
bis 14.07.2025**



*Sie sind herzlich willkommen.  
Die Treffen sind kostenfrei.  
Über eine Spende freuen wir uns.*