

JOIN US!

Caregiver Support Group

Are You Caring for an Older Adult?
You are not alone.

When: Third Wednesday of the month from 10:30 AM to 11:30 AM
(September 18th, October 16th, November 20th, December 18th)

Where: RWJ Fitness & Wellness Center
100 Kirkpatrick Street, 2nd Floor -Wellness Plaza
New Brunswick NJ 08901

Open to all caregivers of older adults.

Why Join?

- **Emotional Support:** Share your experiences and feelings in a safe, supportive environment.
- **Practical Advice:** Learn tips and strategies for managing caregiving responsibilities.
- **Community:** Connect with others who understand your challenges.
- **Resources:** Gain access to helpful information and local resources.
- **Self-Care:** Discover ways to take care of yourself while caring for others.

Benefits of Our Support Group:

- **Reduced Stress:** Talking with others can alleviate feelings of isolation and stress.
- **Empowerment:** Feel more confident and capable in your caregiving role.
- **Education:** Stay informed about best practices and new developments in elder care.
- **Networking:** Build a network of support that can help you in times of need.

Facilitated by Dhyana Velez, RWJUH Board
Certified Geriatric Nurse
Email: communityed@rwjbh.org to register
Call: 732-846-0131 ext.309 for any questions

RWJBarnabas
HEALTH

Robert Wood Johnson
University Hospital



¡ACOMPAAÑANOS!

Grupo de Apoyo para Cuidadores

¿Está usted cuidando a un adulto mayor?
Usted no está solo.

Cuándo: Cada Tercer miércoles del mes de 10:30AM a 11:30AM.
(18 de septiembre, 16 de octubre, 20 de noviembre, 18 de diciembre)

Dónde: RWJ Fitness & Wellness Center
100 Kirkpatrick Street, 2nd, piso - Wellness Plaza
New Brunswick NJ 08901

Abierto a todos los cuidadores de adultos mayores.

¿Por qué Unirse?

- **Apoyo Emocional:** Comparta sus experiencias y sentimientos en un entorno seguro.
- **Consejos Prácticos:** Aprenda consejos y estrategias para gestionar las responsabilidades del cuidado.
- **Comunidad:** Conéctese con otras personas que entienden sus problemas.
- **Recursos:** Obtenga acceso a información útil y recursos locales.
- **Autocuidado:** Descubre formas de cuidarse mientras cuidas a los demás.

Beneficios de nuestro grupo de apoyo:

- **Reducción del Estrés:** Hablar con otras personas puede aliviar los sentimientos de aislamiento y estrés.
- **Empoderamiento:** Sientáse más seguro y capaz en su rol de cuidador.
- **Educación:** Manténgase informado sobre las mejores prácticas y los nuevos desarrollos en el cuidado de personas mayores.
- **Networking:** Construye una red de apoyo que pueda ayudarle en momentos de necesidad.

Facilitado por Dhyana Velez, enfermera geriátrica certificada por la junta de RWJUH Correo electrónico: communityed@rwjbh.org para registrarse y para cualquier pregunta llame: 732-846-0131 ext.309

RWJBarnabas
HEALTH

Robert Wood Johnson
University Hospital

