



**TAG DER
BETREUENDEN
ANGEHÖRIGEN**

30.10.

KURS FÜR BETREUENDE ANGEHÖRIGE «HEB DIR SORG»

Betreuen Sie ein krankes oder pflegebedürftiges Familienmitglied? Und plagen Sie manchmal Ängste und Sorgen? Dann nehmen Sie teil am Kurs «Heb dir Sorg». Entdecken Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen mehr Leichtigkeit in Ihrem Leben gewinnen können.

**Kanton St.Gallen
Amt für Gesundheitsvorsorge**



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

INFOS

Betreuen Sie ein krankes oder pflegebedürftiges Familienmitglied? Und plagen Sie manchmal Ängste und Sorgen? Dann nehmen Sie teil am Kurs «Heb dir Sorg». Entdecken Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen mehr Leichtigkeit in Ihrem Leben gewinnen können.

Im ersten Teil erfahren Sie mehr zum Thema psychische Gesundheit und wie Sie diese stärken können. Im Anschluss lernen Sie Strategien kennen, mit denen Sie sich den Alltag erleichtern können. Es besteht die Möglichkeit, sich regelmässig zu zweit oder in einer Gruppe auszutauschen.

KURSORT

Der Kurs wird online durchgeführt.
Genauere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

KOSTEN

Der Kurs ist kostenlos.

DATEN 2025

Jeweils dienstags

07.01.: 09:30 – 11:00 Uhr

14.01., 21.01., 28.01., 04.02. und 11.02.: 09:30 – 10:30 Uhr



ANMELDUNG

Amt für Gesundheitsvorsorge
ZEPRA, Fachstelle Gesundheit im Alter
Karolina Staniszewski, Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen
058 229 87 60, karolina.staniszewski@sg.ch
www.zepra.info/angehoerige