



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion



Prävention und Gesundheitsförderung



«Heb dir Sorg»

Kurs für betreuende Angehörige

Mehr Leichtigkeit erleben

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 über das 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.

INFORMATIONEN

Kursort: Der Kurs wird online durchgeführt.

Genaue Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

Kosten: Keine

Daten Kurs (Anmeldeschluss: 31.10.2025)

Einführung	Di.	4.11.	10.00 – 11.30 Uhr
Kursmodule	Di.	11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12./9.12.	10.00 – 11.00 Uhr

Anmeldung

Diana Müller, stv. Leitung Programm

«Prävention und Gesundheitsförderung im Alter»

Tel. 044 634 47 84

diana.mueller@uzh.ch

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera