



**Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion**

**Sie kümmern
sich um einen
nahestehenden
Menschen?**

Heb dir Sorg!

**Kostenlose Online-Impuls-Reihe
für Betreuende Angehörige**



**Prävention und
Gesundheitsförderung**

Sich selbst Sorge tragen.

Erfahren Sie, wie Sie Ihre persönliche Ressourcen stärken können.
Lernen Sie mit Belastungen umzugehen, ohne selbst krank zu werden.
Die Impuls-Reihe «**Heb dir Sorg**» widmet sich in sechs Modulen unterschiedlichen Themen rund um die Betreuung und der Entlastung von Angehörigen.

Programm

Sie können sich für einen, mehrere oder alle Abende anmelden.
Alle Module finden **montags von 18.30-19.30 Uhr, online** statt.
Die Teilnahme ist kostenlos.

- 26.10.26 Psychische Gesundheit stärken:** Wie kann ich im herausfordernden Alltag gut für mich sorgen?
- 02.11.26 Selbsthilfe und Austausch:** Welche Angebote können Angehörige stärken und entlasten?
- 09.11.26 Finanzielle Unterstützung und Entlastungsangebote:** Welche Hilfen und Unterstützungsleistungen stehen zur Verfügung?
- 16.11.26 Demenz verstehen:** Praktische Informationen und hilfreiche Tipps für den Alltag.
- 23.11.26 Gibt es einen richtigen Zeitpunkt für den Heimeintritt?**
- 30.11.26 Entlastung und Selbstfürsorge:** Eigene Grenzen erkennen und Ressourcen gezielt stärken.

Anmeldung

Online: **gf-zh.ch/hebdirsorg** oder telefonisch: **044 634 46 29**



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera