



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion



# Prävention und Gesundheitsförderung



## «Heb dir Sorg»

Kurs für betreuende Angehörige

# Mehr Leichtigkeit erleben

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

In der Einführung werden wichtige Grundlagen erklärt. In den drei Stunden des Kursmoduls 1 erfahren Sie mehr über das Thema psychische Gesundheit und wie Sie diese stärken können. In den zwei Kursstunden des Moduls 2 lernen Sie Strategien kennen, die helfen können, den Alltag zu erleichtern.

## INFORMATIONEN

**Kursort:** Online. Link folgt nach Anmeldung.

**Kosten:** Keine

### Kursdaten

Einführung	Fr.	08.10.	14–16 Uhr
Kursmodul 1	Mo.	15.10./22.10./19.11.	14–15 Uhr
Kursmodul 2	Mo.	26.11./03.12.	14–15 Uhr

### Anmeldung

Annette Hitz

Gesundheitspsychologin

Tel. 079 387 15 35

[annette.hitz@outlook.com](mailto:annette.hitz@outlook.com)

Weitere Angebote zur Stärkung des Wohlbefindens finden Sie unter:

[www.gesund-zh.ch](http://www.gesund-zh.ch)

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera