



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

Weitere Angebote zur Stärkung des Wohlbefindens finden Sie unter:

www.gesund-zh.ch

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera