



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.  
Genauere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

**Kosten:** Keine

### Daten 1. Kurs (Anmeldeschluss: 20.02.2023)

Einführung	Mo.	27.2.	18.30–20.00 Uhr
Kursmodule	Mo.	06.03./13.03./20.03./ 17.04./24.04.	19.00–20.00 Uhr

### Daten 2. Kurs (Anmeldeschluss: 27.09.2023)

Einführung	Mi.	04.10.	18.30–20.00 Uhr
Kursmodule	Mi.	11.10./18.10./25.10./ 22.11./29.11.	19.00–20.00 Uhr

### Anmeldung

Manuela Kobelt, Leitung Programm  
«Prävention und Gesundheitsförderung im Alter»

Tel. 044 634 47 84

[manuela.kobelt@uzh.ch](mailto:manuela.kobelt@uzh.ch)

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera