



KURSANGEBOT

BETREUENDE ANGEHÖRIGE IM ZENTRUM IHR RAUM ZUM NACHDENKEN UND AUFTANKEN

Dienstag, 17. / 24. / 31. Januar 2023 (Kursblock)
jeweils von 17.00 – 20.00 Uhr
Saal, Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen Effretikon

Impulse für den Betreuungsalltag zuhause und das eigene Wohlbefinden. Ein Kurs unter fachkundiger Leitung von Dr. phil. Bettina Ugolini, Zentrum für Gerontologie, Zürich

PROGRAMM

An drei Abenden stehen Sie als Angehörige im Zentrum.

Sie lernen Sichtweisen im Umgang mit Belastungssituationen kennen, entwickeln neue Perspektiven für die Alltagsbewältigung und erhalten Impulse, wie Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Kräfte erhalten und pflegen können.

An jedem Abend gibt es einen fachlichen Input. Sie beschäftigen sich unter anderem mit folgenden Fragen:

- Weshalb ist es so anspruchsvoll, die Betreuung und Pflege in der Familie zu regeln?
- Was belastet mich in der Situation besonders?
- Wie gelingt es, meine Bedürfnisse und Vorstellungen und die Erwartungen anderer in Balance zu halten?
- Erkenne und akzeptiere ich meine Grenzen?
- Wie und wo tanke ich neue Kräfte?
- Welche Entlastungs- und Unterstützungsangebote stehen in Illnau-Effretikon zur Verfügung?

Für Getränke und Verpflegung wird gesorgt sein.

KURSLEITUNG



Dr. phil. Bettina Ugolini
Leiterin der Beratungsstelle Leben im Alter, Zürich,
bekannt aus Beiträgen des Schweizer Radio und
Fernsehens SRF und Buchautorin.

KOSTEN

Der Kurs ist für die Teilnehmenden kostenfrei. Kosten und Verpflegung werden von der Stadt Illnau-Effretikon, Abteilung Gesellschaft, getragen.

Melden Sie sich bitte bis spätestens 17. Dezember 2022 mit beigefügtem Anmeldetalon oder per E-Mail an judith.hartmann@ilef.ch an.

Sie erhalten eine Bestätigung. Die Anmeldung ist verbindlich. Die Anzahl der Kursplätze ist beschränkt.

Für weitere Informationen steht Ihnen Judith Hartmann von der Fachstelle Alter, Stadt Illnau-Effretikon, gerne zur Verfügung:

Telefon 052 354 24 21
judith.hartmann@ilef.ch