



Mehr Kraft im **Pflegealltag**

Entlastung & Stärkung für pflegende Angehörige

gefördert aus Mittel des Landesgesundheitsförderungsfonds Tirol

Sie pflegen und betreuen einen geliebten Menschen? Diese Aufgabe ist erfüllend, aber oft auch sehr herausfordernd. Unser **kostenloses** Programm vermittelt Ihnen praxisnahes Wissen und wertvolle Techniken, um diese wichtige Rolle mit mehr Sicherheit, Effizienz und innerer Ruhe auszufüllen.



Zielgruppe sind pflegende Angehörige **aller Versicherungsträger (SVS, ÖGK, BVAEB)**, mit oder ohne Erfahrung. Das 4-Modul Programm findet jeweils **Freitags (14:00 – 18:00 Uhr)** und **samstags (09:00 – 18:00 Uhr)** im Haus der Begegnung, Rennweg 12, 6020 Innsbruck statt.

MODUL 1: Hilfe zur Selbstfürsorge

MODUL 2: Praktische Pflegekompetenz & Entspannungseinheit mit Atemtechniken

MODUL 3: Rechtliche Absicherung & Entscheidung

MODUL 4: Austausch & Mentale Begleitung

Termine 2026

TURNUS 1 Fr 27.02. & Sa 28.02. Fr 13.03. & Sa 14.03.

TURNUS 2 Fr 29.05. & Sa 30.05. Fr 12.06. & Sa 13.06.

TURNUS 3 Fr 18.09. & Sa 19.09. Fr 02.10. & Sa 03.10.

TURNUS 4 Fr 06.11. & Sa 07.11. Fr 20.11. & Sa 21.11.

Interessiert? Melden Sie sich jetzt an und investieren Sie in Ihre Kompetenz und Ihr Wohlbefinden!

→ **Anmeldung:** Mo–Mi, 08.00–12.00 Uhr
unter 0676 87 98 77 08 oder per
E-Mail an sg.t@svs.at



svs
Gemeinsam gesünder.
Projekträger