

# Auszeit-Tag

Ein Tag für pflegende und  
betreuende Angehörige

„Spüren,  
Auftanken,  
Durchatmen“

19. Mai 2025, 9-16 Uhr  
**Kloster Puppung**



Wenn Menschen zu Hause ihre Angehörigen betreuen und pflegen, kann es dazu kommen, dass sie sich selbst überfordern. Ihr eigenes Wohlergehen stellen pflegende Angehörige meist hinten an. Dabei ist es sehr wichtig, dass pflegende Angehörige auf die eigene Gesundheit achten und kleine Auszeiten in ihren Alltag einbauen. Denn wer sich nicht ausreichend erholt, dem droht Erschöpfung.

Die Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige bietet deshalb diesen Auszeit-Tag unter dem Motto „Spüren, Auftanken, Durchatmen“ für pflegende Angehörige an.

### **Programm:**

**Vormittag:** Kräuter für die Seele  
bei Schönwetter im Klostergarten

**Mittagspause:** mit 2-Gänge-Menü

**Nachmittag:** „Was mir gut tut“

**Pause:** mit Kaffee und Kuchen

**Abschluss:** Klosterführung mit Bruder Stefan  
Andacht und Segnung

Sonja Zauner und Gerlinde Kaltseis von der Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige begleiten Sie durch den Tag.

### **Termin und Ort**

Mo, 19. Mai 2025, 9-16 Uhr  
Kloster Puppung  
Puppung 4, 4070 Puppung

### **Teilnahmebeitrag: 50,- Euro**

Im Teilnahmebeitrag sind ein 2-Gänge Menü sowie Kuchen inkludiert.

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl Anmeldung bis 6. Mai 2025 erforderlich (max. 10 Personen)

### **Information und Anmeldung**

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
0676 87 76 24 40  
sonja.zauner@caritas-ooe.at  
www.pflegende-angehoerige.or.at  
www.facebook.com/pflegendeangehoerige