



Zentrum  
Sunnegarte  
Bubikon

**Wir laden Sie herzlich zu unserem Angehörigen Referat  
von Cornelia Kanzis ein:**

**Keine Fürsorge ohne Selbstfürsorge –**

**Notproviant für die Reise durch den Alltag als**

**Betreuende Angehörige**



Pflegende und betreuende Angehörige leben risikoreich. Soziale Isolation, finanzielle Einbussen, körperliche Erschöpfung, Depressionsanfälligkeit und Horizontverengung bedrohen ihre Lebensqualität.

Die gute Nachricht: Es gibt für die betreuenden Angehörige auch Resilienzfaktoren wie das Sinn-erleben, kluger Umgang mit Schuldgefühlen, Inseln der Selbstfürsorge und Freundschaftspflege und auch die finanzielle Unterstützung für das Wesentliche was sie tun. Wegweisend für den Alltag in einer anspruchsvollen Rolle könnten sein:

Hingabe ohne Aufopferung

Abgrenzung ohne Zurückweisung und

Selbstfürsorge und Nächstenliebe

Erfahren Sie mehr dazu am **26.03.2026 von 14.15 Uhr bis 15.45 Uhr** bei uns im Mehrzweckraum im Zentrum Sunnegarte. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Anmeldung gerne per Mail oder telefonisch an:

[michele.bollhalder@zentrum-sunnegarte.ch](mailto:michele.bollhalder@zentrum-sunnegarte.ch) oder über 055 253 01 11

**Zentrum Sunnegarte AG**

Bürgstrasse 5 | 8608 Bubikon | Tel. 055 253 01 11 | [www.zentrum-sunnegarte.ch](http://www.zentrum-sunnegarte.ch)