

Angebote 2025

Für betreuende und pflegende Angehörige
in Oberösterreich



„Und wo bleibe ich mit meinem Leben?“

Sie investieren viel Zeit und Kraft in die Betreuung und Pflege eines*r Angehörigen? Alles dreht sich um den*die betreuungs- und pflegebedürftige*n Vater, Mutter oder Partner*in? Manchmal bleibt, neben bereichernden und schönen Erfahrungen, die Frage: „Und wo bleibe ich mit meinem Leben?“

Seit 1998 stehen für unsere Servicestelle betreuende und pflegende Angehörige im Mittelpunkt. Mit diesem Angebot wollen wir Sie als pflegende Angehörige unterstützen, Wissen vermitteln und dadurch zur Entlastung beitragen. Wir möchten Ihnen unsere Begleitung und Beratung anbieten und mit unseren Unterstützungsangeboten Erleichterungen bei Ihrer Sorge- und Pflegearbeit zu Hause herbeiführen.

Für Sie sind wir mit viel Erfahrung und Herz da.



Ihr Team der Servicestelle

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige

P.A.U.L.A.

Pfleghende Angehörige Unterstützen – Lernen – Austauschen

Kursreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Sie bemerken an einem Familienmitglied, er*sie kommt mit dem Alltag nicht mehr zurecht: Namen, Vereinbarungen und alltägliche Dinge werden vergessen; es gibt vielleicht Schuldzuweisungen. Für diese und/oder ähnliche Situationen erhalten Sie in dieser Kursreihe Informationen und Anregungen von erfahrenen, ausgebildeten Validations-Fachkräften.



Die Kursgebühr beträgt € 95,- (Hinweis: Die Kosten für den P.A.U.L.A. Kurs können rückerstattet werden. Nähere Infos auf www.pflegeinfo-ooe.at)

Unsere P.A.U.L.A. Kurse

Bezirk Braunau

Freitag, 28. Nov. und 12. Dez. 2025, jeweils 14:00 - 18:00 Uhr

Ort: Pfarre St. Franziskus

Sebastianstraße 20, 5280 Braunau

Referent: Stefan Edtmayr (zert. Validationslehrer Level 3, dipl. LSB)

Information und Anmeldung:

0676 87 76 24 39 oder christine.wally-biebl@caritas-ooe.at

Bezirk Freistadt

Samstag, 15. März und 5. April 2025, jeweils 9:00 - 13:00 Uhr

Ort: Pfarre Hagenberg, Besprechungsraum OG
Kirchenplatz 3, 4232 Hagenberg

Referentin: Petra Pömer (zert. Demenz-Expertin)

Information und Anmeldung:

0676 87 76 24 38 oder desiree.safnauer@caritas-ooe.at

Bezirk Linz Stadt

Montag, 24. März, 7. und 28. April 2025, jeweils 16:30 - 19:00 Uhr

Ort: Caritas-Seniorenwohnhaus Karl Borromäus
Eingang Harrachstraße 23, 4020 Linz

Referentin: Jennifer Nieke MHPE (DGKP, Validationsanwenderin und
Validationsgruppenleiterin)

Montag, 20. Okt., 3. und 24. Nov. 2025, jeweils 16:30 - 19:00 Uhr

Ort: Caritas-Seniorenwohnhaus Karl Borromäus
Eingang Harrachstraße 23, 4020 Linz

Referentin: Jennifer Nieke MHPE (DGKP, Validationsanwenderin und
Validationsgruppenleiterin)

Information und Anmeldung:

0676 87 76 24 48 oder helene.kreiner-hofinger@caritas-ooe.at

Bezirk Ried

Dienstag, 13. Mai und 3. Juni 2025, jeweils 14:00 - 18:00 Uhr

Ort: Bildungshaus St. Franziskus
Riedholzstraße 15 a, 4910 Ried i. Innkreis

Referent: Stefan Edtmayr (zert. Validationslehrer Level 3, dipl. LSB)

Information und Anmeldung:

0676 87 76 24 39 oder christine.wally-biebl@caritas-ooe.at

Bezirk Rohrbach

Samstag, 17. Mai und 14. Juni 2025, jeweils 9:00 - 13:00 Uhr

Ort: Caritas Zentrum, Begegnungsraum 1. OG
Gerberweg 6 4150 Rohrbach-Berg,

Referentin: Petra Pömer (zert. Validationstrainerin)

Samstag, 15. und 29. Nov. 2025, jeweils 9:00 - 13:00 Uhr

Ort: Caritas Zentrum, Begegnungsraum 1. OG
Gerberweg 6 4150 Rohrbach-Berg,

Referentin: Hildegard Nachum (zert. Validationsmasterin)

Information und Anmeldung:

0676 87 76 24 43 oder ute.maria.winkler@caritas-ooe.at

Bezirk Vöcklabruck

Montag, 12. und 26. Mai, 16. Juni 2025, jeweils 18:00 - 20:30 Uhr

Ort: Maximilianhaus Attnang-Puchheim
Gmundner Straße 1b, 4800 Attnang-Puchheim

Referentin: Jennifer Nieke MHPE (DGKP, Validationsanwenderin und
Validationsgruppenleiterin)

Information und Anmeldung:

0676 87 76 24 48 oder helene.kreiner-hofinger@caritas-ooe.at

**Aktuelle Informationen zu unseren Veranstaltungen und
die allgemeinen Teilnahmebedingungen finden Sie unter:**

www.caritas-ooe.at/pang

Pflege in Österreich – Es geht uns alle an!

Impulsvortrag und Diskussion



Angehörige, die Betreuungsarbeit leisten, werden weniger. 80% der Gepflegten in Österreich werden von pflegenden Angehörigen versorgt. Wie kann professionelle Pflege im häuslichen Bereich gelingen? Was braucht es, um Angehörige zu entlasten und das Pflegesystem auf ein professionelles

Modell umzustellen? Wie sieht die Versorgung in der Langzeitpflege aus? Was braucht es, um pflegebedürftigen Menschen eine hohe Qualität und professionelle Versorgung in einem Pflegeheim anbieten zu können? Diese Fragen werden diskutiert und mögliche Lösungsansätze präsentiert.

Referentinnen: Svetlana Geyrhofer, Sonja Zauner, Manuela Klee

Termin: Mittwoch, 15. Jänner 2025, 19:00 - 20:30 Uhr

Kursort: Bildungshaus Schloss Puchberg
Puchberg 1, 4600 Wels

Kosten: € 12,00
frei: Schüler*innen, Lehrlinge und Studierende

Kooperation: Bildungshaus Schloss Puchberg, Gesellschaft für Schmerzmanagement der Gesundheits- und Krankenpflege, Caritas OÖ – Servicestelle Pflegenden Angehörige. Die Veranstaltung ist Teil des aktuellen Themenschwerpunktes „Guten Morgen, Zukunft!“ des Erwachsenenbildungsforums OÖ.

Information und Anmeldung:
Bildungshaus Schloss Puchberg
Tel.: 07242 47 537
puchberg@dioezese-linz.at
www.schlosspuchberg.at

 Bildungshaus
Schloss Puchberg



Pflege Zuhause ins Rampenlicht: „Who Cares?“

Die Theatergruppe ReflActiv des TDU Wien präsentiert an diesem Abend ihr Forum-Theaterstück mit dem Titel „Who Cares?“.

Evelyn kümmert sich um ihren leicht dementen und kranken Vater Richard. Dabei bleibt ihr so gut wie keine ruhige Minute Freizeit. Denn von Pflegepersonal will sich ihr Vater nicht betreuen lassen, er hat ja seine Tochter. Martin, Evelyns Bruder, lässt sich nur widerwillig und selten für Pflegetätigkeiten einspannen, und sonderliche Begabung dafür scheint er auch nicht aufzuweisen.

Im Laufe von „Who Cares?“ werden patriarchale Idealbilder von Familien sichtbar, und es wird schnell klar, dass Care-Arbeit die gesellschaftliche Anerkennung fehlt. Das Publikum wird im Forum-Theater zur aktiven Teilnahme eingeladen.



Im Anschluss an das Theaterstück gibt es einen gemütlichen Ausklang mit Austausch bei einem Buffet.

Termin: **Dienstag, 11. Februar 2025, 18:00 - 20:00 Uhr**

Kursort: **Sonnenstein Loft im Kunstzentrum Linz**
Sonnensteinstraße 11 - 13, 4040 Linz

Kosten: € 15,00

Anmeldung unter www.caritas-ooe.at/pang

Information:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Tel.: 0676 87 76 24 40
sonja.zauner@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at



Die Weisheit der Demenz

Vortrag zum Thema Demenz



Der Mensch, der sich in einer Veränderung befindet, schämt sich oft für seine Vergesslichkeit und versucht, diese zu leugnen. Persönlichkeitsveränderungen wie übertriebenes Misstrauen und Beschuldigungen unterschiedlicher Art können ebenfalls mögliche Anzeichen für eine beginnende Demenzerkrankung sein. Je weiter eine Demenz fortgeschritten

ist, desto wichtiger ist es, Gespräche auf Gefühle aufzubauen und kognitive Fragen in den Hintergrund zu stellen. Validation ist eine empathische Grundeinstellung im Kontakt mit desorientierten, alten Menschen. Bei diesem Vortrag lernen Sie Möglichkeiten dieser Kommunikationsmethode kennen, die helfen können, eine andere Perspektive in der Begleitung zu erlangen.

Referentin: **Hildegard Nachum** (zert. Validationsexpertin)

Termin: **Mittwoch, 19. Februar 2025, 18:30 - 20:00 Uhr**

Kursort: **Schloss Hagenberg**
Kirchenplatz 5a, 4232 Hagenberg im Mühlkreis

Kosten: **Eintritt frei; freiwillige Spende erbeten.**

Information und Anmeldung:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Désirée Safnauer
Tel.: 0676 87 76 24 38
desiree.safnauer@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Die Weisheit der Demenz - Online

Onlinevortrag zum Thema Validation und Demenz

Der Mensch, der sich in einer Veränderung befindet, schämt sich oft für seine Vergesslichkeit und versucht, diese zu leugnen.

Persönlichkeitsveränderungen wie übertriebenes Misstrauen und Beschuldigungen unterschiedlicher Art können ebenfalls

mögliche Anzeichen für eine beginnende Demenzerkrankung sein.

Je weiter eine Demenz fortgeschritten ist, desto wichtiger ist es, Gespräche auf Gefühle aufzubauen und kognitive Fragen in den Hintergrund zu stellen. Validation ist eine empathische Grundeinstellung im Kontakt mit desorientierten, alten Menschen.

Bei diesem Onlinevortrag lernen Sie Möglichkeiten dieser Kommunikationsmethode kennen, die helfen können, eine andere Perspektive in der Begleitung zu erlangen.



Referentin: Hildegard Nachum (zert. Validationsexpertin)

Termin: Freitag, 7. März 2025, 18:00 Uhr

Kursort: Online via ZOOM

Kosten: € 15,00

Anmeldung unter www.caritas-ooe.at/pang

Information:

Caritas Oberösterreich

Servicestelle Pflegende Angehörige

Tel.: 0676 87 76 24 40

pflegende.angehoerige@caritas-ooe.at

www.pflegende-angehoerige.or.at



Auszeit-Tag „Spüren, Auftanken, Durchatmen“

Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige



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 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: Einführung in die Achtsamkeitspraxis mit Achtsamkeitsyoga und Meditation

Achtsames Kochen und gemeinsames Essen in Stille

Nachmittag: Kunsttherapeutisches Arbeiten mit Ton: Finden des inneren „Helferleins“

Gemeinsamer Kaffee und Kuchen

Abschluss: Altes Verabschieden und sich auf neue Situationen ausrichten

Begleitung: Mag.^a Birgit Freidhager (Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige Steyr & Steyr-Land) und Sabine Braumandl MAS (Kunsttherapeutin, Supervisorin)

Termin: **Freitag 14. März 2025** 9:00 - 16:00 Uhr

Ort: **Dominikanerhaus Steyr**, Grünmarkt 1, 4400 Steyr

Kosten: € 50,00 (inklusive Verpflegung)

Information und Anmeldung (begrenzte Teilnehmerzahl):

Caritas Oberösterreich

Servicestelle Pflegende Angehörige

Tel.: 0676 87 76 24 47

birgit.freidhager@caritas-ooe.at

www.pflegende-angehoerige.or.at

Angehörige pflegen und gesund bleiben

Wir brauchen Atempausen, damit unsere Seele ihren Glanz behält

Die Pflege von Angehörigen kann für Körper, Geist und Seele eine große Belastung darstellen. Eine Erfahrung, die Elfriede Bleimschein als Ärztin von pflegenden Angehörigen, aber auch aus ihrem persönlichen Umfeld kennt.



Dieser Tag soll Wege zur Erhaltung der Gesundheit zeigen, in Gesprächsrunden Möglichkeiten zum Austausch bieten sowie durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte eigene Kraftquelle (wieder) entdecken lassen. Nur ein achtsamer, fürsorglicher Umgang mit uns selbst ermöglicht uns, unseren Mitmenschen Begleitung und Unterstützung zu sein.

Referentin: Dr.ⁱⁿ Elfriede Bleimschein (Ärztin für Allgemeinmedizin, Diplom der ÖÄK für Psychosomatik, zertifiziert für Dialogisch-Systemische Aufstellungs- und Rekonstruktionsarbeit und Traumatherapie von APSYS Graz)

Termin: Samstag, 15. März 2025, 10:00 - 17:00 Uhr

Kursort: Bildungshaus Schloss Puchberg
Puchberg 1, 4600 Wels

Kosten: € 45,00

Kooperation: Bildungshaus Schloss Puchberg und Caritas OÖ - Servicestelle Pflegende Angehörige Wels.

Information und Anmeldung:
Bildungshaus Schloss Puchberg
Tel.: 07242 47 537
puchberg@dioezese-linz.at
www.schlosspuchberg.at

 Bildungshaus
Schloss Puchberg

Pflege – was nun?

Informationsveranstaltung rund um das Thema Betreuung und Pflege von Angehörigen



Kaum jemand setzt sich gerne mit der Pflege von Angehörigen auseinander, schon gar nicht im Vorfeld. Statistisch gesehen ist in Österreich fast jede vierte Familie im Laufe ihres Lebens einmal mit einer Betreuungs- oder Pflegesituation konfrontiert. Es kann

helfen, wenn Sie bei Eintritt eines Pflegefalles oder auch vorher gut beraten sind. Sie erhalten einen Überblick über wesentliche Unterstützungsleistungen und Anlaufstellen in der Betreuung und Pflege im Bezirk Ried, um im Bedarfsfall schnell reagieren zu können. Zudem gibt es Infos zum Thema Pflegegeld und zu Möglichkeiten zur Vereinbarung von häuslicher Pflege und Erwerbstätigkeit.

Referentinnen: **Irmtraud Truttenberger** (Caritas Servicestelle, Schwerpunkt Rechtliches und Finanzielles) und **Christine Wally-Biebl** (Caritas Servicestelle Braunau und Ried)

Termin: **18. März 2025, 18:30 - 20:00 Uhr**

Kursort: **Bildungshaus St. Franziskus**
Riedholzstraße 15a, 4910 Ried i. Innkreis

Kosten: **Eintritt frei; freiwillige Spende erbeten.**

Information und Anmeldung:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Christine Wally-Biebl
Tel.: 0676 87 76 24 39
christine.wally-biebl@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Mit Sprache das Miteinander stärken

Vortrag zum Thema Gewaltfreie Kommunikation

Der Vortrag soll Ideen bringen, wie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilfreich ist, um in schwierigen Situationen eine Änderung zu bewirken, bei schwierigen Themen nicht mehr mit Rückzug oder (stillen) Vorwürfen zu reagieren, Angriffe und Kritik weniger persönlich zu nehmen, in hitzigen Momenten den Überblick und die Selbstsicherheit zu bewahren, Konfliktlösungen zu finden, die weder auf eigene noch auf Kosten des Gegenübers gehen. An diesem Abend geben die Referent*innen Einblick in die „Gewaltfreie Kommunikation“ und machen ihre Wirkung anhand verschiedener Beispiele erleb- und nachvollziehbar.



Referent*innen: **Nicola Abler-Rainalter und Thomas Abler**
(Trainer*innen für Gewaltfreie Kommunikation)

Termin: **Mittwoch, 19. März 2025, 19:00-21:30 Uhr**

Kursort: **Neues Rathaus 3. Stock**
Rathausplatz 1, 4663 Laakirchen

Teilnahme ist kostenlos, freiwillige Spende erbeten.

Der Vortrag wird in Kooperation mit dem Treffpunkt Laakirchen und der Gesunden Gemeinde Laakirchen durchgeführt. Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung.

Information und Anmeldung:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Helene Kreiner-Hofinger
Tel.: 0676 87 76 24 48
helene.kreiner-hofinger@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at



Gelassenheit in schwierigen Situationen

Workshop zum Thema Gelassenheit

Das Leben ist voll von Situationen, über die man sich aufregen kann – oder auch nicht.



In schwierigen oder unangenehmen Situationen fahren wir oft unsere automatischen „Notfallprogramme“: Flucht, Angriff oder Totstellen. Damit verbunden sind Emotionen wie Ärger, Angst, Hilflosigkeit sowie Stress, die auf Dauer zu permanentem Unbehagen, Burnout und ernstesten gesundheitlichen Problemen führen können. Die Kunst liegt darin, auch in schwierigen Situationen ruhig und gelassen zu bleiben und innerlich auf konstruktive Emotionen umzuschalten.

In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die Arbeitsweise unseres Gehirns in schwierigen Situationen sowie über konstruktive innere Haltungen, um mit der Situation gut umgehen zu können. Zudem lernen sie Übungen zur Förderung von Ruhe, Gelassenheit und Souveränität kennen.

Referent: Dr. Gerhard Kapl (Dipl. Lebens- und Sozialberater und Trainer)

Termin: Donnerstag, 27. März 2025, 17:00-20:00 Uhr

Kursort: Begegnungszentrum Zimt
Kaserngasse 2, 5280 Braunau

Kosten: € 15,00

Information und Anmeldung:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Christine Wally-Biebl
Tel.: 0676 87 76 24 39
christine.wally-biebl@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Erholungstage in St. Agatha

für betreuende Angehörige

Abstand vom Alltag gibt neue Kraft. Dies ist die Erfahrung vieler, die zu Hause ihre pflegebedürftigen oder beeinträchtigten Angehörigen betreuen. Daher bieten wir sechs Tage Auszeit an.



Wann: 7.-11. April 2025

Wo: Hotel Kocher
Stefan Fadinger Straße 6
4084 St. Agatha

Unser Angebot an diesen Tagen

- Entspannung für Körper, Geist und Seele
- Lebenslust spüren und sich verwöhnen lassen
- Wandern und Natur genießen
- Austausch und neue Impulse
- Zeit für sich haben und neue Kraft schöpfen

Kosten:

Hotelkosten für den Aufenthalt: in der Suite: € 606,- pro Person

im Einzelzimmer: € 554,- pro Person

Im Preis (zzgl. Kurtaxe) enthalten:

- Halbpension: reichhaltiges Frühstück vom Buffet und 3-Gang-Wahlmenü am Abend
- Wellnessbereich mit beheiztem In- und Outdoor-Pool, Sauna, Dampfbad, Infrarot

zzgl. Kosten für Organisation und Begleitung: € 80,- pro Person für die Aufenthaltsdauer.

Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich

Servicestelle Pflegende Angehörige

Christine Wally-Biebl

Tel.: 0676 87 76 24 39

christine.wally-biebl@caritas-ooe.at

www.pflegende-angehoerige.or.at

Dauerhaft krank nach einem Infekt – was nun?

Onlinevortrag zu postviralen Syndromen



Prägen wiederkehrende infektiönsähnliche Symptome, Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Reizüberempfindlichkeit etc. selbst 6 Monate nach einer Infektion den Alltag? Und/oder gibt es eine Belastungsintoleranz, d.h. eine zeitverzögerte Verschlechterung der Symptomatik nach einer Anstrengung, bei der die Gefahr besteht, das ursprüngliche Leistungsniveau nicht mehr zu erreichen?

Die Zahl der Personen, die an post akuten Infektionssyndromen wie z.B. Post Covid, ME/CFS oder Long EBV leiden, stieg durch die Coronapandemie an. Betroffene, Interessierte sowie begleitende/pflegende Angehörige erhalten Informationen zum Krankheitsverlauf, zu den Symptomen, zu Strategien im Umgang mit den Erkrankungen und wie pflegende Angehörige mit ihren Ressourcen haushalten können.

Referentin: Dr.ⁱⁿ Beate Biesenbach (Kinder- und Jugendfachärztin, stellvertretende ärztliche Direktorin des Kinder- und Jugendreha-Zentrums „kokon Rohrbach“, in eigener Praxis tätig)

Termin: Mittwoch, 8. April 2025, 18:00-19:30 Uhr

Kursort: Online via ZOOM

Kosten: € 10,00

Anmeldung unter www.caritas-ooe.at/pang

Information:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Tel.: 0676 87 76 24 40
pflegende.angehoerige@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at



Erholungstage in Bad Mühlacken

für betreuende & pflegende Angehörige

Pflegende können im Curhaus Bad Mühlacken gemeinsam mit ihren Angehörigen Urlaub machen. Verbringen Sie gemeinsam oder auch alleine einige Wohlfühltag mit uns im Kurhaus der Marienschwestern. Bei rechtzeitiger Anmeldung können pflegebedürftige Menschen im benachbarten Seniorenheim St. Theresa untergebracht werden.

Wann: 22.-26. April 2025

Wo: Curhaus Bad Mühlacken
4101 Bad Mühlacken 55

Unser Angebot an diesen Tagen

- Zeit für sich haben
- Entspannen
- Natur genießen
- Zeit für Gespräche
- Wandern
- Lebenslust spüren
- Sich verwöhnen lassen



Kosten:

Hotelkosten für den Aufenthalt: im Komfortzimmer: € 559,- pro Person
im Studio: € 599,- pro Person

Im Preis (zzgl. Kurtaxe) enthalten:

- Vollpension (inkl. Mittagessen am Anreisetag)
- Komfortzimmer
- zwei Wohlfühlwendungen, Benützung des Wellnessbereiches
- inkl. Hallenbad und Sauna

zzgl. Kosten für Organisation und Begleitung: € 80,- pro Person für die Aufenthaltsdauer.

Information und Anmeldung:

Caritas Oberösterreich

Servicestelle Pflegende Angehörige

Gerlinde Kaltseis

Tel.: 0676 87 76 24 46

gerlinde.kaltseis@caritas-ooe.at

www.pflegende-angehoerige.or.at

Auszeit-Tag

„Spüren, Auftanken, Durchatmen“

Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige



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: Kennenlernen und Austausch
Impulse zu „Selbstsorge und Krafttanken“
- Mittagspause: Wir bestellen beim Italiener „Pizza für alle“
- Nachmittag: Spaziergang Puchheimer Au, Keltenbaumkreis und Basilika
Impulse zu „Durchatmen – Leichtigkeit (er-)leben“
- Ausklang: Mit Kaffee und Kuchen

Begleitung: Helene Kreiner-Hofinger (Ehe-, Familien- und Lebensberaterin)
Johanna Stöger (Caritas Treffpunktleiterin)

Termin: **Samstag, 26. April 2025, 9:00-16:00 Uhr**

Ort: **Bildungszentrum Maximilianhaus**
Gmundnerstraße 1b, 4800 Attnang-Puchheim

Kosten: € 60,00 (inkl. Pausenverpflegung, Mittagessen und Kuchen)

Information und Anmeldung (begrenzte Teilnehmerzahl):

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Tel.: 0676 87 76 24 48
helene.kreiner-hofinger@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Waldbaden: Eine Verabredung mit dem Leben

Waldbaden kann helfen, aus diesem Hamsterrad bewusst auszusteigen. „Shinrin Yoku“ heißt die „Stress-Management-Methode“ aus Japan, mit der wir uns bei diesem Treffen vertraut machen. Dabei bedienen wir uns unterschiedlicher Übungen, die die Teilnehmenden dann auch jederzeit alleine durchführen können. Wir werden gemeinsam in der „Atmosphäre des Waldes baden“, wie es wörtlich übersetzt heißt. Scheinbar ganz nebenbei wird sich unser Herz-Kreislauf-System regulieren, Stresshormone werden abgebaut und unser Blutdruck wird sich regulieren. Zudem können viele andere positive Nebenwirkungen wahrgenommen werden, nicht zuletzt die Wirkung auf unsere Seele und unser emotionales Wohlbefinden.



Begleitet werden Sie von Mag.^a Birgit Freidhager von der Caritas- Servicestelle Pflegende Angehörige Steyr und Steyr-Land.

Termine: **Donnerstag, 8. Mai 2025, 9:00-10:30 Uhr**

Kursort: **Bischofswald Münchenholz**
Karl-Punzer-Straße 45, 4400 Steyr

Kosten: € 10,00

Information und Anmeldung:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Birgit Freidhager
Tel.: 0676 87 76 24 47
birgit.freidhager@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Mit Aromapflege die Gesundheit unterstützen



Aromapflege gehört zur komplementären Pflege, die ausschließlich diplomierte Gesundheits- und Krankenpfleger*innen anwenden dürfen. Nach entsprechender Schulung können sie auch Betroffene und Angehörige selbst durchführen. Dabei werden 100% naturrein

ätherische Öle immer verdünnt und äußerlich angewendet. Sie haben eine hohe Wirksamkeit, was ein entsprechendes Wissen voraussetzt. Denn alles, was wirkt, kann auch Nebenwirkungen und Wechselwirkungen haben. In diesem Seminar wird erklärt, welche Produkte wirksam sind, worauf beim Kauf zu achten ist, welche Qualitätsmerkmale und Vorsichtsmaßnahmen zu berücksichtigen sind. Die Anwendungen in Form von Wickel und Streichungen können gleich vor Ort geübt werden.

Referentin: Svetlana Geyrhofer, BA (DGKP, Expertin in der Aromapflege und Anästhesiepflege, Lehrgangsbildung Schmerzmanagement/Komplementäre Pflege, Präsidentin der Gesellschaft für Schmerzmanagement der Gesundheits- und Krankenpflege)

Termin: Donnerstag, 15. Mai 2025, 9:00-17:00 Uhr

Kursort: Bildungshaus Schloss Puchberg
Puchberg 1, 4600 Wels

Kosten: € 110,00

Kooperation: Bildungshaus Schloss Puchberg, Pfl egeminusSchmerz, Caritas OÖ – Servicestelle Pfl egende Angehörige, Wels

Information und Anmeldung:
Bildungshaus Schloss Puchberg
Tel.: 07242 47 537
puchberg@dioezese-linz.at
www.schlosspuchberg.at

 Bildungshaus
Schloss Puchberg

Auszeit-Tag

„Spüren, Auftanken, Durchatmen“

Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige

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: Kennenlernen und Austausch
„Kräuter für die Seele“

Mittagspause: mit 2-Gänge-Menü

Nachmittag: „Was mir gut tut“

Pause: mit Kaffee und Kuchen

Abschluss: Klosterführung mit Bruder Stefan
Andacht mit Segnung

Begleitung: Sonja Zauner (dipl. Lebens- und Sozialberaterin, zert. Kräuterpädagogin) und Gerlinde Kaltseis

Termin: Montag 19. Mai 2025 9:00-16:00 Uhr

Ort: Kloster Puppung
Puppung 4, 4070 Puppung

Kosten: € 50,00 (inklusive 2 Gänge Menü und Nachmittagskuchen)

Information und Anmeldung (begrenzte Teilnehmerzahl):

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Tel.: 0676 87 76 24 40
sonja.zauner@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Ein Nachmittag für mich

Mit Mal- und Gestaltungstherapie zur inneren Kraft



Pflegende Angehörige sind oft so sehr für die zu betreuende Person da, dass sie Gefahr laufen, sich selbst zu vergessen. Doch woher kommt dann die Kraft, die sie brauchen? Wo können sie auftanken? Ingeborg Christl lädt an diesem Nachmittag dazu ein, mit Hilfe der Methoden der Mal- und Gestaltungstherapie seinen inneren Kraftplatz, seine

Tankstelle aufzusuchen und dann in ruhiger Atmosphäre sein eigenes Kraftbild zu gestalten, auf das immer wieder zurückgegriffen werden kann, wenn der Alltag herausfordernd ist. Dazu sind keine künstlerischen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten erforderlich.

Referentin: **Ingeborg Christl** (Kreativtrainerin, Mal- und Gestalttherapeutin i.A. und Supervision)

Termin: **Donnerstag, 5. Juni 2025**, 14:00-17:00 Uhr

Kursort: **Dominikanerhaus Steyr**
Grünmarkt 1, 4400 Steyr

Kosten: € 25,00

Information und Anmeldung:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Birgit Freidhager
Tel.: 0676 87 76 24 47
birgit.freidhager@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Die Kraft der Natur

Workshop zum Thema Naturheilkunde in der Altenpflege

Naturheilmittel können in der Pflege vielfältig eingesetzt werden. Sie sind nebenwirkungsarm und können helfen, das Wohlbefinden zu steigern und die Verdauung, Schlaf oder Regeneration zu verbessern. Naturheilmittel können Beschwerden lindern, die Selbstheilungskräfte aktivieren und so Heilung



unterstützen. In diesem Workshop erfahren sie mehr über die Wirkung von gängigen Heilpflanzen und den Einsatz von ätherischen Ölen und Hydrolaten in der Pflege. Gemeinsam wird eine Lavendel-Pflegesalbe hergestellt und die Kräuterpädagogin gibt Tipps und Anregungen aus dem Bereich der Naturheilkunde für gesundes Altern.

Referentin: **Sonja Zauner** (zertifizierte Kräuterpädagogin und Leiterin der Caritas-Servicestelle für pflegende Angehörige in Oberösterreich)

Termin: **Dienstag, 24. Juni 2025, 17:00-19:00 Uhr**

Kursort: **Pfarre Riedberg**
Pfarrplatz 1, 4910 Ried im Innkreis

Eintritt frei; freiwillige Spende erbeten

Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Christine Wally-Biebl
Tel.: 0676 87 76 24 39
christine.wally-biebl@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Erholungstage in Bad Kreuzen

für Pflegende und Gepflegte

Pflegende können in Bad Kreuzen gemeinsam mit ihren Angehörigen Urlaub machen. Sie sind eingeladen, gemeinsam oder auch alleine, einige Tage mit uns im Kurhaus der Marienschwestern zu verbringen. Bei rechtzeitiger Anmeldung können pflegebedürftige Menschen im benachbarten Seniorium Bad Kreuzen während der Erholungstage in der Kurzzeitpflege untergebracht werden.



Wann: 7.-11. Juli 2025

Wo: Curhaus Bad Kreuzen
4362 Bad Kreuzen 106

Unser Angebot an diesen Tagen:

- Zeit für sich haben
- Entspannen
- Natur genießen
- Zeit für Gespräche und Lebenslust spüren

Kosten:

Hotelkosten für den Aufenthalt: im Komfortzimmer: € 559,- pro Person

im Studio: € 599,- pro Person

Im Preis (zzgl. Kurtaxe) enthalten:

- Vollpension, inkl. Mittagessen am Anreisetag
- zwei Wohlfühlanwendungen
- Benützung des Wellnessbereiches, inkl. Hallenbad, Sauna und Schwimmteich.

zzgl. Kosten für Organisation und Begleitung: € 80,- pro Person für die Aufenthaltsdauer.

Information und Anmeldung:

Caritas Oberösterreich

Servicestelle Pflegende Angehörige

Gerlinde Kaltseis

Tel.: 0676 87 76 24 46

gerlinde.kaltseis@caritas-ooe.at

www.pflegende-angehoerige.or.at

Waldbaden: Eine Verabredung mit dem Leben

Waldbaden kann helfen, aus diesem Hamsterrad bewusst auszusteigen. „Shinrin Yoku“ heißt die „Stress-Management-Methode“ aus Japan, mit der wir uns bei diesem Treffen vertraut machen. Dabei bedienen wir uns unterschiedlicher Übungen, die die Teilnehmenden dann auch jederzeit alleine durchführen können. Wir werden gemeinsam in der „Atmosphäre des Waldes baden“, wie es wörtlich übersetzt heißt. Scheinbar ganz nebenbei wird sich unser Herz-Kreislauf-System regulieren, Stresshormone werden abgebaut und unser Blutdruck wird sich regulieren. Zudem können viele andere positive Nebenwirkungen wahrgenommen werden, nicht zuletzt die Wirkung auf unsere Seele und unser emotionales Wohlbefinden.



Begleitet werden Sie von Mag.^a Birgit Freidhager von der Caritas- Servicestelle Pflegende Angehörige Steyr und Steyr-Land

Termine: **Donnerstag, 27. August 2025, 17:00-18:30 Uhr**

Kursort: **Bischofswald Münchenholz**
Karl- Punzer-Straße 45, 4400 Steyr

Kosten: € 10,00

Information und Anmeldung:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Birgit Freidhager
Tel.: 0676 87 76 24 47
birgit.freidhager@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Bewegt in der Pflege: Die Technik der Kinästhetik entdecken

Onlinevortrag zum Thema Kinästhetik



Pflegebedürftige Menschen sind häufig in ihrer Bewegung eingeschränkt. Dies stellt für sie und für pflegende Angehörige eine besondere Herausforderung dar. Durch das Konzept der achtsamen

Bewegung durch Kinästhetik können sowohl Pflegebedürftige als auch Pflegende unterstützt und entlastet werden. Die Referentin und ausgebildete Kinästhetiktrainerin Evelin Riedler gibt an diesem Abend einen Einblick in das Fachgebiet Kinästhetik.

Referentin: **Evelin Riedler** (Kinästhetik-Pflegeexpertin, Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin)

Termin: **Freitag, 12. September 2025, 17:00-18:30 Uhr**

Kursort: **Online via ZOOM**

Keine Teilnahmegebühr (Dieser Online-Vortrag ist unser Beitrag zum Tag für pflegende Angehörige)

Anmeldung unter www.caritas-ooe.at/pang

Information:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Tel.: 0676 87 76 24 40
pflegende.angehoerige@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at



Wie der eigene Körper zum sicheren Anker wird

Vortrag zum Thema: Selbstfürsorge

Emotionen und Stress können uns überfordern. Das muss aber nicht so sein. Denn unser Körper ist ein weiser Freund, der uns in intensiven Zeiten hilfreich zur Seite steht. Wer seine Signale erkennt und um seine sanfte transformierende Kraft weiß, kann täglichen Herausforderungen anders begegnen. Dieser Vortrag vermittelt wertvolles Wissen über die Sprache des eigenen Körpers. Wir erkunden gemeinsam, wie es gelingt, seine Signale wahrzunehmen, sie zu verstehen und ihnen einen gesunden Platz zu geben: achtsam, praxisnah und einfach im Alltag umzusetzen – ideal für alle, die neue Möglichkeiten der Selbstfürsorge kennenlernen möchten.



Referentin: Mag.^a Johanna Leitner (Dipl. Cranio-Sacral-Praktikerin)

Termin: Dienstag, 16. September 2025, 19:00-20:30 Uhr

Kursort: Begegnungszentrum Zimt
Kaserngasse 2, 5280 Braunau

Kosten: Eintritt frei; freiwillige Spende erbeten.

Information und Anmeldung:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Christine Wally-Biebl
Tel.: 0676 87 76 24 39
christine.wally-biebl@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Erholungstage in Windischgarsten für betreuende Angehörige

Abstand vom Alltag gibt neue Kraft.

Dies ist die Erfahrung vieler, die zu Hause ihre pflegebedürftigen Angehörigen betreuen.

Daher bieten wir diese Erholungstage in Windischgarsten an.



Wann: 5.-10. Oktober 2025

Wo: Hotel Lavendel
Windischgarsten

Unser Angebot an diesen Tagen:

- Zeit für sich haben
- Entspannen
- Natur genießen
- Zeit für Gespräche
- Wandern
- Lebenslust spüren
- Sich verwöhnen lassen

Kosten:

Hotelkosten für den Aufenthalt: ca. € 600

Der genaue Preis wird noch bekannt gegeben. Im Preis enthalten:

- Halbpension mit reichhaltigen Frühstück vom Buffet
- Nachmittagsjause vom Buffet
- 4-Gang-Verwöhn-Wahlmenü
- Wellnessbereich mit beheiztem Frei- und Hallenbad, Sauna, Dampfbad.

zzgl. Kosten für Organisation und Begleitung: € 80,- pro Person für die Aufenthaltsdauer.

Information und Anmeldung:

Caritas Oberösterreich

Servicestelle Pflegende Angehörige

Helene Kreiner-Hofinger

Tel.: 0676 87 76 24 48

helene.kreiner-hofinger@caritas-ooe.at

www.pflegende-angehoerige.or.at

Auszeit-Tag

„Spüren, Auftanken, Durchatmen“

Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige

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: Kennenlernen, Austausch
Achtsamkeitsimpulse: meinen eigenen Körper als Anker erleben

Mittagspause: beim Griechen

Nachmittag: Leichte Au-Wanderung mit stärkenden Übungen für den Alltag, meditativer Ausklang im Jägerstätterpark

Begleitung: Christine Wally-Biebl, MSc (Psychologische Beraterin, Servicestelle für pflegende Angehörige Braunau und Ried)
Mag.^a Johanna Leitner (dipl. Cranio Sacral Praktikerin)

Termin: **Samstag, 7. Oktober 2025, 9:00-16:00 Uhr**

Ort: **Seminarort Begegnungszentrum ZIMT**

Kaserngasse 2, 5280 Braunau am Inn

Kosten: € 60,00 (inklusive Mittagessen und Nachmittagskuchen)

Information und Anmeldung (begrenzte Teilnehmerzahl):

Caritas Oberösterreich

Servicestelle Pflegende Angehörige

Tel.: 0676 87 76 24 39

christine.wally-biebl@caritas-ooe.at

www.pflegende-angehoerige.or.at

Auszeit-Tag

„Spüren, Auftanken, Durchatmen“

Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige



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: Kennenlernen und Austausch
Einführung in die 5 Elemente Küche nach TCM
„Selbstfürsorge: gemeinsames Kochen, Essen, Selbstliebe“
- Mittagspause: mit 2-Gänge-Menü
- Nachmittag: Zeit für mich: Selbstliebe, Atemtechniken, Meditation
- Pause: mit Kaffee und Kuchen
- Abschluss: Was nehme ich an neuen Kraftquellen und Ressourcen mit?
- Begleitung:** Désirée Safnauer (Lebens- & Sozialberaterin, Ernährungsberaterin)
- Termin:** **Samstag, 11. Oktober 2025, 9:00-16:00 Uhr**
- Ort:** **Tageszentrum Hagenberg,**
Hauptstraße 31, 4232 Hagenberg im Mühlkreis
- Kosten:** € 50,00 (inklusive 2 Gänge Menü und Kuchen und Kaffee)

Information und Anmeldung (begrenzte Teilnahmezahl):

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Tel.: 0676 8776 2438
desiree.safnauer@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Immer Ärger mit dem Ärger

Vortrag zum Thema: Wege aus Ärger und Ohnmacht

Wir alle kennen neben den erfreulichen Zeiten auch diese unangenehmen, verpönten Gefühle und Zustände – auch in der Pflege von unseren Lieben.

Neben der Tatsache, dass Unangenehmes eben auch Teil des Lebens ist, geht es doch darum, wie wir diese Momente bewältigen und nach Möglichkeit zum Positiven verändern können. Es lohnt sich, etwas genauer auf diese unangenehmen Emotionen hinzuschauen. Oftmals ist darin ein Anliegen erkennbar, das einen Weg aus dem Dilemma zeigen kann. Wir wünschen uns schließlich alle, dass wir mit unseren Lieben im letzten Lebensabschnitt einigermmaßen in Frieden sein können oder kommen.



Referentin: **Veronika Santer** (Lebens- und Sozialberaterin, Humanenergetikerin, Theologin, Erwachsenenbildungsreferentin)

Termin: **Montag, 13. Oktober 2025, 19:00-20:30 Uhr**

Kursort: **Pfarrsaal Altenfelden**
Schulstraße 1, 4121 Altenfelden

Eintritt frei; freiwillige Spende erbeten

Information

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Ute Maria Winkler
Tel.: 0676 87 76 24 43
ute.maria.winkler@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Wie schütze ich MICH?

Online-Vortrag zum Thema Psychohygiene und Burnout-Prophylaxe

Die Betreuung und Pflege von Angehörigen bringen viele körperliche, aber vor allem auch psychische Belastungen mit sich. Unser Experte führt Sie auf eine spannende Reise durch die Welt der Psychohygiene und Burnout-Prophylaxe.

In diesem Online-Vortrag erfahren Sie:



- Wie Sie Ihre psychische Gesundheit während der Betreuungs- und Pflegetätigkeit erhalten können.
- Praktische Strategien zur Selbstfürsorge, die Sie sofort umsetzen können.
- Effektive Methoden zur Erreichung einer gesunden Balance zwischen Pflegeverantwortung und persönlicher Lebensqualität.
- Umgangsformen mit Stresssituationen in der Pflege.

Referent: **Stefan Edtmayr** (Dipl. Psych. LSB, Systemischer Coach)

Termin: **20. Oktober 2025**, 18:00-19:30 Uhr

Kursort: **Online via ZOOM**

Kosten: € 15,00

Anmeldung unter www.caritas-ooe.at/pang

Information:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Tel.: 0676 87 76 24 40
pflegende.angehoerige@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at



Bleib doch noch da!

Workshop zum Thema: Sich einlassen, ohne vereinnahmt zu werden.

Wenn Menschen zuhause ihre Angehörigen betreuen und pflegen, kann es dazu kommen, dass sie sich selbst vollkommen überfordern. Besonders oft passiert das, wenn die zu pflegende Person sehr fordernd ist, oder sich die Gesamtsituation als sehr schwierig erweist.



Gemeinsam beleuchten wir wichtige Aspekte zu den eigenen Grenzen und entwickeln Wege zu einer Balance zwischen sinnvollem Engagement und der Abgrenzung gegenüber zu hohen Eigenansprüchen und überzogenen Forderungen anderer.

Referent: Dr. Gerhard Kapl (Dipl. Lebens-u. Sozialberater)

Termin: 21. Oktober 2025, 18:00-21:00 Uhr

Kursort: Maximilianhaus
Gmundnerstraße 1b, 4800 Attnang-Puchheim

Kosten: € 15,00

Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich.

Information und Anmeldung:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Helene Kreiner-Hofinger
Tel.: 0676 87 76 24 48
helene.kreiner-hofinger@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Auszeit-Tag

„Spüren, Auftanken, Durchatmen“

Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige



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: Kennenlernen und Austausch
„Selbstsorge und Krafftanken“

Mittagspause: mit 3-Gänge-Menü im Stiftskeller

Nachmittag: stärkende Impulse

Pause: mit Kaffee und Kuchen

Abschluss: Andacht mit Segnung durch Pfarrer Maximilian

Begleitung: Mag.^a Ute Maria Winkler (Soziologin, Lebens- und Sozialberaterin, systemischer Coach)
Mag. Maximilian Pühringer (Pfarrer von Oberkappel, Neustift, Lembach)

Termin: **Samstag, 8. November 2025, 9:00-16:00 Uhr**

Ort: **Seminarzentrum Stift Schlägl**

Schlägl 1, 4160 Aigen-Schlägl

Kosten: € 60,00 (inklusive 3 Gänge Menü und Nachmittagskuchen)

Information und Anmeldung (begrenzte Teilnehmerzahl):

Caritas Oberösterreich

Servicestelle Pflegende Angehörige

Tel.: 0676 87 76 24 43

ute.maria.winkler@caritas-ooe.at

www.pflegende-angehoerige.or.at

Bewegt in der Pflege

Workshop zum Thema: die Technik der Kinästhetik entdecken

Pflegebedürftige Menschen sind häufig in ihrer Bewegung eingeschränkt. Dies stellt für sie und für pflegende Angehörige eine besondere Herausforderung dar. Durch das Konzept der achtsamen Bewegung durch Kinästhetik können sowohl



Pflegebedürftige als auch Pflegende unterstützt und entlastet werden. Workshopleiterin Evelin Riedler gibt an diesem Nachmittag einen Einblick in das Fachgebiet Kinästhetik. Sie wird alltägliche Herausforderungen ansprechen, gemeinsam mit den Teilnehmenden in Bewegung kommen und miteinander Möglichkeiten zur Bewegungsentwicklung finden. Dabei wird sie auf die individuellen Situationen eingehen, weshalb die Teilnehmezahl auf 10 Personen beschränkt ist.

Referentin: **Evelin Riedler** (Kinästhetik-Pflegeexpertin, Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin)

Termin: **Mittwoch 19. November 2025, 16:00-19:00 Uhr**

Ort: **Phyrn- Eisenwurzten- Klinikum- Steyr**
Sierningerstraße 170, Steyr

Kosten: € 35,00

Information und Anmeldung (begrenzte Teilnehmezahl):

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Birgit Freidhager
Tel.: 0676 87 76 24 47
birgit.freidhager@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Die Suche nach dem kleinen Glück

Eine adventliche Lesung mit Musik



Angehörige zu pflegen ist eine Herausforderung. Viel Kraft und Stärke bringen pflegende und betreuende Angehörige täglich auf, um den Alltag zu managen. Mehrfache Belastungen versperren oft die Sicht auf die schönen, fröhlichen und glücklichen Momente.

Hören Sie in der Lesung der Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige von humorvollen Begebenheiten, aber auch von berührenden und herausfordernden Momenten aus dem Alltag von pflegenden Angehörigen.

Begeben Sie sich mit uns auf die Suche nach dem kleinen Glück!

Referentin: **Christine Wally-Biebl** (Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige Braunau und Ried)

Termin: **Dienstag, 9. Dezember 2025, 17:00-18:30 Uhr**

Kursort: **Pfarr St. Franziskus**
Sebastianstraße 20, 5280 Braunau

Eintritt frei; freiwillige Spende erbeten.

Information und Anmeldung:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Christine Wally-Biebl
Tel.: 0676 87 76 24 39
christine.wally-biebl@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Auszeit-Tag

„Spüren, Auftanken, Durchatmen“

Ein Tag für pflegende und betreuende Angehörige

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: Einführung in die Achtsamkeitspraxis mit Achtsamkeitsyoga und Meditation

Achtsames Kochen und gemeinsames Essen in Stille

Nachmittag: Kunsttherapeutisches Arbeiten mit Ton: Finden des inneren „Helferleins“

Gemeinsamer Kaffee und Kuchen

Abschluss: Altes Verabschieden und sich auf neue Situationen ausrichten

Begleitung: Mag.^a Birgit Freidhager (Caritas-Servicestelle Pflegende Angehörige Steyr & Steyr-Land) und Sabine Braumandl MAS (Kunsttherapeutin, Supervisorin)

Termin: Freitag 18. Dezember 2025, 9:00-16:00 Uhr

Ort: Dominikanerhaus Steyr

Grünmarkt 1, 4400 Steyr

Kosten: € 50,00 (inklusive Verpflegung)

Information und Anmeldung (begrenzte Teilnahmezahl):

Caritas Oberösterreich

Servicestelle Pflegende Angehörige

Tel.: 0676 87 76 24 47

birgit.freidhager@caritas-ooe.at

www.pflegende-angehoerige.or.at

Treffpunkte in Oberösterreich

für betreuende und pflegende Angehörige

Herzlich willkommen sind alle Menschen, die in ihrem Umfeld Angehörige betreuen und pflegen. Genauso willkommen sind Menschen, die sich auf eine Pflegesituation vorbereiten wollen. Wir laden sie alle ein, zu einem unserer Treffpunkte zu kommen, um:



- Erfahrungen auszutauschen,
- sich Belastendes von der Seele zu reden,
- sich Wissen anzueignen,
- neue Wege kennen zu lernen,
- gestärkt in den Pflegealltag zu gehen und
- Gemeinschaft unter Gleichgesinnten zu erleben.

Unsere Treffpunkte finden statt in:

Alkoven, Altenfelden, Attnang-Puchheim, Eferding, Gaspoltshofen, Grieskirchen, Helfenberg, Linz (Bethlehemstraße und Liebigstraße), Laakirchen, Neuhofen, Ried, Steyr, Unterweißenbach, Wartberg und Wels (Puchberg)

Das Angebot ist vertraulich und kostenlos!

Weitere Informationen:

www.caritas-pflege.at/oberoesterreich/pflegende-angehoerige/treffpunkte

Information:

Caritas Oberösterreich
Servicestelle Pflegende Angehörige
Tel.: 0676 87 76 24 48
helene.kreiner.hofinger@caritas-ooe.at
www.pflegende-angehoerige.or.at

Psychosoziale Beratung

für pflegende und betreuende Angehörige

Die Mehrfachbelastung durch Pflege, Beruf und Familie ist eine große Herausforderung für pflegende Angehörige und deren Familien. Rund um die Uhr da sein müssen, die eigenen Bedürfnisse zurückstellen, mit den Veränderungen der Lebenssituation zurechtkommen – das sind nur einige Themen, mit denen sich pflegende Angehörige auseinandersetzen müssen.

Psychosoziale Beratung kann Ihnen helfen, wenn

- es durch die Pflege zu familiären Konflikten kommt.
- alles ausweglos scheint.
- Sie sich ausgebrannt fühlen.
- Entscheidungen zu treffen sind.
- die Beziehung zur pflegebedürftigen Person angespannt ist.
- Sie Trauerbegleitung in Anspruch nehmen möchten.
- Sie sich nach der Pflege neu orientieren müssen.



Bleiben Sie mit Ihren Sorgen und Belastungen nicht alleine. In einem persönlichen und vertraulichen Beratungsgespräch haben Sie die Gelegenheit, neue Sichtweisen und Handlungsspielräume zu entwickeln.

Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenlos!

www.pflegende-angehoerige.or.at

Soziales 

Die Servicestelle Pflegende Angehörige
wird durch das Sozialressort des
Landes OÖ unterstützt.

Unser Team der psychosozialen Berater*innen

Telefonische Erstberatung

Irmtraud Truttenberger

Schwerpunkt Finanzielles und Rechtliches

Tel.: 0676 87 76 87 91 oder irmtraud.truttenberger@caritas-ooe.at

Braunau, Ried/Innkreis

Christine Wally-Biebl, MSc

Tel.: 0676 87 76 24 39 oder christine.wally-biebl@caritas-ooe.at

Eferding

Sonja Zauner

Tel.: 0676 87 76 24 40 oder sonja.zauner@caritas-ooe.at

Grieskirchen, Linz

Mag. Martin Eilmannsberger

Tel.: 0676 87 76 24 41 oder martin.eilmannsberger@caritas-ooe.at

Hagenberg, Freistadt, Unterweißenbach

Désirée Safnauer

Tel.: 0676 87 76 24 38 oder desiree.safnauer@caritas-ooe.at

Rohrbach

Mag.^a Ute Maria Winkler

Tel.: 0676 87 76 24 43 oder ute.maria.winkler@caritas-ooe.at

Steyr

Mag.^a Birgit Freidhager

Tel.: 0676 87 76 24 47 oder birgit.freidhager@caritas-ooe.at

Vöcklabruck, Linz

Helene Kreiner-Hofinger

Tel.: 0676 87 76 24 48 oder helene.kreiner-hofinger@caritas-ooe.at

Wels

Sigrun Häubl

Tel.: 0676 87 76 24 44 oder sigrun.haeubl@caritas-ooe.at