

# Angebote 2026

Für betreuende und pflegende Angehörige  
in Oberösterreich



## Sehr geehrte Leser\*innen!

Wir freuen uns, wenn unsere ausgewählten Bildungsangebote Ihr Interesse wecken – und wir Sie bei der einen oder anderen Veranstaltung begrüßen dürfen.

Um all unsere Angebote für pflegende und betreuende Angehörige auch künftig finanzieren zu können, sind wir auf Spenden angewiesen. Die Caritas Servicestelle erhält vom Land OÖ eine Förderung zur Abdeckung der Personalkosten, alle weiteren Ausgaben – etwa für Räumlichkeiten, Materialien oder Organisation – werden ausschließlich durch Spenden gedeckt.

Jede Spende, so klein sie auch sein mag, hilft uns, pflegende und betreuende Angehörige weiterhin zuverlässig zu begleiten, zu beraten und zu entlasten. Wenn es Ihnen möglich ist, einen Beitrag zu leisten, freuen wir uns sehr darüber – und sagen von Herzen Danke!

### Spendenkonto:

IBAN: AT20 3400 0000 0124 5000

Empfänger: Caritas für Menschen in Not

Kennwort: „23005“ oder „Pflegende Angehörige“



Herzlichen DANK für Ihre Spende!

Sonja Zauner

Leitung Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige



## **„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 Angebotsheft wollen wir Sie als pflegende\*n Angehörige\*n 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

## Übersicht Veranstaltungen 2026

Wenn die Seele Hilfe braucht, online .....	10.02.2026
Die Weisheit der Demenz, Hagenberg .....	11.02.2026
Ein Stück gemeinsam gehen, Braunau .....	24.02.2026
 Demenz und Du: Demenz verstehen – Mensch bleiben, Podcast .....	 ab März 26
Pflege – Was nun? Braunau .....	5.03.2026
P.A.U.L.A. Kursreihe, Linz .....	9.03.2026
Kinästhetik,,Ried im Innkreis .....	16.03.2026
P.A.U.L.A. Kursreihe, Hagenberg .....	21.03.2026
Die Weisheit der Demenz, Gaspoltshofen .....	27.03.2026
Pflege - was nun? Rohrbach .....	27.03.2026
Auszeit-Tag, Vöcklabruck .....	28.03.2026
 Ich achte gut auf mich, Braunau .....	 22.04.2026
Die Kraft der Natur, Altenfelden .....	13.04.2026
Die Weisheit der Demenz, Alkoven .....	17.04.2026
Auf kreativen Wegen zu mir selbst, Steyr .....	17.04.2026
Schläfst du schon, oder grübelst du noch? Attnang- Puchheim .....	21.04.2026
P.A.U.L.A. Kursreihe, Linz .....	27.04.2026
 Zwischen Fürsorge und Erschöpfung, online .....	 12.05.2026
Auszeit-Tag, Wels .....	18.05.2026
 Krafttanken in der Natur, Pesenbachtal .....	 8.06.2026
P.A.U.L.A. Kursreihe, Ried .....	9.06.2026
 Die Weisheit der Demenz, Mauthausen .....	 8.09.2026
In Liebe begleiten, Uttendorf .....	23.09.2026
Demenzvortrag, online .....	24.09.2026
P.A.U.L.A. Kursreihe, Mauthausen .....	26.09.2026
 Auszeit-Tag, Rohrbach .....	 3.10.2026
Gelassenheit in schwierigen Situationen, Ried .....	7.10.2026
Schläfst du schon, oder grübelst du noch? Altenfelden .	12.10.2026
Auszeit-Tag, Hagenberg .....	17.10.2026
P.A.U.L.A. Kursreihe, Linz .....	19.10.2026
Auszeit-Tag, Uttendorf .....	20.10.2026
P.A.U.L.A. Kursreihe, Rohrbach .....	24.10.2026
 Die Suche nach dem kleinen Glück, online .....	 16.12.2026

# P.A.U.L.A.

Pflegerische Angehörige Unterstützen – Lernen – Austauschen

Kursreihe für Angehörige von Menschen mit Demenz

Sie bemerken, dass ihr Familienmitglied mit dem Alltag nicht mehr zurechtkommt. Es werden Namen, Vereinbarungen, alltägliche Dinge vergessen. Vielleicht gibt es zudem Schuldzuweisungen. Als Angehörige\*r stehen Sie vor dem Konflikt, ob Sie auf diese Schwächen hinweisen oder ob Sie es besser bleiben lassen sollen.



## Wissen hilft!

P.A.U.L.A. bietet drei Kurstreffen mit jeweils 3,5 Einheiten oder zwei Kurstreffen mit jeweils 5 Einheiten, immer im Abstand von mehreren Wochen.

Erfahrene und ausgebildete Demenz-Fachkräfte

- vermitteln Hintergrundinformation zu Demenz
- zeigen Kommunikationsmöglichkeiten mit an Demenz erkrankten Personen auf
- geben Anregungen für die jeweilige konkrete Situation

Die Zeit zwischen den Kurstreffen bietet die Möglichkeit, Gelerntes und Erfahrenes zu erproben. Die Erfahrungen werden beim folgenden Treffen besprochen, Inhalte können vertieft und Fragen neu gestellt werden.

**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](http://www.pflegeinfo-ooe.at))

# **Unsere P.A.U.L.A. Kurse in Oberösterreich:**

## **Bezirk Freistadt**

**Samstag, 21. März und 25. April 2026, jeweils 9:00-13:00 Uhr**

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

Referentin: Hildegard Nachum (Validationsmasterin nach Feil)

**Samstag, 26. Sept. und 10. Okt. 2026, jeweils 9:00-13:00 Uhr**

Ort: Pfarre Mauthausen, Veranstaltungssaal  
Pfarrplatz 2, 4310 Mauthausen

Referentin: Petra Pömer (Gruppenleiterin in Validation nach Feil)

### **Information und Anmeldung**

0676 87 76 24 38 oder [pang.freistadt@caritas-ooe.at](mailto:pang.freistadt@caritas-ooe.at)

## **Bezirk Linz Stadt**

**Montag, 9. und 23. März, 13. April. 2026, jeweils 16:30-19:00 Uhr**

**Montag, 27. April, 18. Mai und 1. Juni 2026, jeweils 16:30-19:00 Uhr**

**Montag, 19. Okt., 9. und 23. Nov. 2026, jeweils 16:30-19:00 Uhr**

Ort: Seniorenwohnhaus Karl Borromäus  
Eingang Harrachstr. 23, 4020 Linz

Referentin: Jennifer Nieke MHPE (DGKP, Geriatriische Fachkraft und Fachkraft für Palliative Care, Validationsanwenderin und Validationsgruppenleiterin nach Feil, Kontinenz- und Stomaberaterin)

### **Information und Anmeldung**

0676 87 76 24 48 oder [pang.voecklabruck@caritas-ooe.at](mailto:pang.voecklabruck@caritas-ooe.at)

## **Bezirk Ried**

**Dienstag, 9. Juni und 30. Juni 2026, jeweils 14:00-18:00 Uhr**

Ort: Pfarre Riedberg

Pfarrplatz 1, 4910 Ried i. Innkreis

Referentin: Nicole Gattermann (zert. Validationslehrerin nach Feil)

### **Information und Anmeldung**

0676 87 76 24 39 oder [pang.ried@caritas-ooe.at](mailto:pang.ried@caritas-ooe.at)

## **Bezirk Rohrbach**

**Samstag, 24. Okt. und 14. Nov. 2026, jeweils 9:00-13:00 Uhr**

Ort: Caritas Zentrum, Begegnungsraum 1. OG

Gerberweg 6, 4150 Rohrbach-Berg,

Referentin: Alina Nachum (zert. Validationslehrerin nach Feil)

### **Information und Anmeldung**

0676 87 76 24 43 oder [pang.rohrbach@caritas-ooe.at](mailto:pang.rohrbach@caritas-ooe.at)

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

**[www.caritas-ooe.at/pang](http://www.caritas-ooe.at/pang)**

# Wenn die Seele Hilfe braucht

## Interaktiver Impulsvortrag mit Selbstreflexion, Diskussion und Übungen zum Mitnachhause-Nehmen



Pflegende Angehörige stehen vielfältigen Herausforderungen gegenüber. Die eigenen Bedürfnisse kommen dabei häufig zu kurz. An diesem Abend haben pflegende Angehörige die Möglichkeit, eigene sensible Themenfelder zu reflektieren sowie eigene Frühwarnzeichen und Alarmsignale kennen zu lernen. Damit erweitern sie ihren persönlichen Handlungsspielraum.

### Folgende Inhalte werden besprochen:

- Begriffsdefinitionen Stress, Herausforderung, Überforderung, Krise
- die Belastungs-Ampel
- die besondere Rolle als pflegende\*r Angehörige
- Einflussfaktoren auf den Umgang mit Krisen: Persönlichkeitseigenschaften, Selbstwirksamkeit, Resilienz, persönliche Ressourcen, Kohärenzgefühl, etc.
- Bewältigungsmöglichkeiten mit Methoden für den eigenen Alltag zur Stabilisierung und Stärkung

**Referentin:** **Mag.<sup>a</sup> Martina Amon** (klinische Psychologin, Gesundheits- u. Notfallpsychologin, Arbeits- u. Organisationspsychologin)

**Termin:** **Dienstag, 10. Februar 2026, 18:00-19:30 Uhr**

**Kursort:** **Online via ZOOM**

**Kosten:** € 10,00

**Anmeldung unter [www.caritas-ooe.at/pang](http://www.caritas-ooe.at/pang) bzw. mit QR-Code:**

### Information

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Tel.: 0676 87 76 24 43  
[pang.rohrbach@caritas-ooe.at](mailto:pang.rohrbach@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://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. Validationsmasterin nach Naomi Feil)

**Termin:** **Mittwoch, 11. Februar 2026, 18:30-20:00 Uhr**

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

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

### Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirk Rohrbach  
Tel.: 0676 87 76 24 38  
[pang.freistadt@caritas-ooe.at](mailto:pang.freistadt@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)

# Ein Stück gemeinsam gehen

## Bewegte Auszeit für Angehörige



An drei Terminen ist es möglich mitten im Alltag eine kleine Auszeit zu genießen.

Bei einem Spaziergang durch die Natur gibt es gedanken- anregende kleine Impulse zur Selbstliebe.

In entspanntem Tempo wird gemeinsam die Braunauer Au

erkundet. Dabei wird auch die Kraft der Natur für unsere Gesundheit genutzt.

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

**Termine:** **24. Februar, 24. März, 21. April 2026, 10:00-11:30 Uhr**

**Kursort:** **Braunauer Au**  
Treffpunkt: Stiegenabgang zur Au bei der Stadtkirche

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

**Anmeldung:** jeweils bis 9 Uhr am selben Tag

### Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirke Ried und Braunau  
Tel.: 0676 87 76 24 39  
[pang.ried@caritas-ooe.at](mailto:pang.ried@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)

# 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 bzw. auch schon davor gut informiert sind. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über wesentliche Unterstützungsleistungen und Anlaufstellen in der Betreuung und Pflege im Bezirk Braunau, um im Bedarfsfall schnell reagieren zu können. Zudem gibt es Infos zum Thema Pflegegeld und zu Möglichkeiten zur Vereinbarung von häuslicher Pflege und Erwerbstätigkeit.



**Referent\*in:** **Stefanie Weigerstorfer** (Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige, Chatberatung und Pflegeinformationsplattform)  
**Christine Wally-Biebl MSc** (Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige Ried, Braunau)

**Termin:** **5. März 2026, 18:30-20:00 Uhr**

**Kursort:** **ZIMT Braunau, Kaserngasse 2, 5280 Braunau**

**Kosten:** **Eintritt frei; freiwillige Spenden erbeten**

### Information und Anmeldung bis 1.3.2026

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirke Ried und Braunau  
Tel.: 0676 87 76 24 39  
[pang.ried@caritas-ooe.at](mailto:pang.ried@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)

# Kinästhetik Workshop

## Wie achtsame Bewegungsabläufe den Pflegealltag erleichtern



Pflegebedürftige Menschen sind häufig in ihrer Bewegung eingeschränkt. Dies stellt für sie und ihre Angehörigen eine besondere Herausforderung dar. Durch das Konzept der achtsamen Bewegung durch Kinästhetik können sowohl Pflegebedürftige als auch Pflegende

unterstützt und entlastet werden: Bei Pflegenden können dank Kinästhetik körperliche Beschwerden und Überlastungsschäden reduziert werden. Gleichzeitig können pflegebedürftige Menschen ihre Bewegungsmöglichkeiten bestmöglich erhalten.

Kinästhetik-Trainerinnen aus dem Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried geben an diesem Nachmittag einen Einblick in das Fachgebiet der Kinästhetik. Sie werden alltägliche Herausforderungen ansprechen, gemeinsam mit den Teilnehmenden in Bewegung kommen und miteinander Möglichkeiten zur Bewegungsentwicklung finden.

**Begleitung:** **Schardinger Anna** (Diplomkrankenschwester, praktizierende Kinästhetiktrainerin)  
**Humer Silvia** (Diplomkrankenschwester, praktizierende Kinästhetiktrainerin)

**Termin:** **Mittwoch, 25. Februar 2026, 16:00-18:00 Uhr**

**Ort:** **Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried**  
Schloßberg 1, 4910 Ried i. Innkreis

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

### Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirke Ried und Braunau  
Tel.: 0676 87 76 24 39  
pang.ried@caritas-ooe.at  
www.pflegende-angehoerige.or.at

# Demenz und Du:

## Demenz verstehen – Mensch bleiben Radiosendung und Podcast

Demenz verändert das Leben – für Betroffene ebenso wie für Angehörige. In unserer Sendereihe „Demenz und Du“ geben wir unter dem Motto „Demenz verstehen – Mensch bleiben“ Einblick in den Alltag mit Demenz, sprechen mit Expertinnen und pflegenden Angehörigen. Wir erzählen Geschichten, die berühren, aufklären und Mut machen. Wir zeigen auf, wie Betroffene und Angehörige ihr Leben mit Demenz gut bewältigen können. Denn jeder Mensch zählt – egal, ob mit oder ohne Demenz.



**Expert\*innen:** Dr.<sup>in</sup> Lieba-Samal, Hildegard Nachum,  
Mag.<sup>a</sup> (FH) Eirene Braden, Mag.<sup>a</sup> Roswitha Reisinger,  
Martina Prieschl, Sonja Zauner und Mag. Martin  
Eilmannsberger

**Termin:** **Ab März 2026** im Freien Radio Freistadt [www.frf.at](http://www.frf.at)  
und unbefristet als Podcast im Online-Archiv  
auf <https://cba.media/podcast/demenz-und-du>

Gestaltet von der Caritas Oberösterreich, Servicestelle Pflegende Angehörige, [www.netzwerkpflege.at](http://www.netzwerkpflege.at)

**Kosten:** **kostenfrei**

### Information

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bethlehemstraße 56-58  
Tel.: 0676 87 76 24 49  
[pang@caritas-ooe.at](mailto:pang@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://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. Validationsmasterin nach Naomi Feil)

**Termin:** **Freitag, 27. März 2026, 19:30-21:00 Uhr**

**Kursort:** **Pfarrsaal Gaspoltshofen**  
Pfarrhofweg 3, 4673 Gaspoltshofen

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

Kooperationsveranstaltung mit dem Treffpunkt Gaspoltshofen.  
Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung.

### Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirk Grieskirchen  
Tel.: 0676 87 76 24 41  
[pang.grieskirchen@caritas-ooe.at](mailto:pang.grieskirchen@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)



# 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 bzw. auch schon davor gut informiert sind. Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über wesentliche Unterstützungsleistungen und Anlaufstellen in der Betreuung und Pflege im Bezirk Rohrbach, um im Bedarfsfall schnell reagieren zu können. Zudem gibt es Infos zum Thema Pflegegeld und zu Möglichkeiten zur Vereinbarung von häuslicher Pflege und Erwerbstätigkeit.

**Referent\*innen:** **Mag.<sup>a</sup> Ute Maria Winkler** (Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige Rohrbach)  
**Mag. Thomas Jäger** (Leitung AK-Stelle Rohrbach)

**Termin:** **27. März 2026, 18:00-19:30 Uhr**

**Kursort:** **AK Rohrbach**  
Ehrenreitherweg 17, 4150 Rohrbach-Berg

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

### Information und Anmeldung bis 24.3.2026

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirk Rohrbach  
Tel.: 0676 87 76 24 43  
[pang.rohrbach@caritas-ooe.at](mailto:pang.rohrbach@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://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: Ankommen, Kennenlernen und Austausch.  
Impulse zu „Selbstsorge und Krafttanken“
- Mittagspause: Wir bestellen das Essen beim Italiener
- Nachmittag: Spaziergang Puchheimer Au, Keltenbaumkreis und  
Basilika Maria Puchheim mit Impulsen zu „Durchatmen –  
Loslassen – zu mir Kommen – Leichtigkeit (er-)leben“
- Ausklang: Mit Kaffee und Kuchen

**Begleitung:** Helene Kreiner-Hofinger (Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige Vöcklabruck)  
Johanna Stöger (Caritas-Treffpunktleiterin, Attnang-Puchheim)

**Termin:** **Samstag, 28. März 2026, 9:00-16:00 Uhr**

**Ort:** **Attnang-Puchheim**

**Kosten:** € 60,00, inklusive Verpflegung

#### Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Tel.: 0676 87 76 24 48  
[pang.voecklabruck@caritas-ooe.at](mailto:pang.voecklabruck@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://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:** **Montag, 13. April 2026, 19:00-21:00 Uhr**

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

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

Kooperationsveranstaltung mit dem Treffpunkt Altenfelden, Stammtisch Sarleinsbach, der Gesunden Gemeinde OÖ und dem Sozialsprengel oberes Mühlviertel.

### Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirk Rohrbach  
Tel.: 0676 87 76 24 43  
[pang.rohrbach@caritas-ooe.at](mailto:pang.rohrbach@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://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. Validationsmasterin nach Naomi Feil)

**Termin:** **Freitag, 17. April 2026, 18:00-20:30 Uhr**

**Kursort:** **Pfarrsaal Alkoven**  
Kirchenstraße 19, 4072 Alkoven

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

Kooperationsveranstaltung mit dem Treffpunkt Alkoven.  
Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung.

### Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirk Eferding  
Tel.: 0676 87 76 24 40  
[pang.eferding@caritas-ooe.at](mailto:pang.eferding@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)



# Auf kreativen Wegen zu mir selbst

## Workshop zum Thema Selbstfürsorge und Kreativität

Pflegende Angehörige sind oft so sehr für die zu betreuende Person da, dass sie Gefahr laufen, sich selbst zu vergessen. Es bleibt meist wenig Raum für die eigene Fürsorge und Erholung. Mit diesem Workshop möchten wir Ihnen einen Tag der Ruhe, Kreativität und Selbstfürsorge anbieten: eine Verschnaufpause zum Innehalten und Kraft tanken.



Sie werden malen, schneiden, kleben, schreiben, reisen, atmen, sich achtsam bewegen, sich austauschen – kurz: sich selbst einfach Gutes tun. Für all dies sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die Erfahrung zeigt: nach solch einem Workshop kommt man bei sich selbst an und wird wieder hellhöriger für die inneren Kraftquellen.

**Begleitung:** **Ingeborg Christl** (Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungs-therapeutin i.A. unter Supervision)  
**Felicitas Tholey** (Diplompädagogin, LSB, Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige Steyr)

**Termin:** **Freitag, 17. April 2026, 9:00-16:00 Uhr**

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

**Kosten:** € 45,00 (mit Pausenverpflegung, ohne Mittagessen)

### Information und Anmeldung bis 10.4.2026

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle für Pflegende Angehörige  
Bezirke Steyr und Steyr Land  
[pang.steyr@caritas-ooe.at](mailto:pang.steyr@caritas-ooe.at)  
Tel.: 0676 87 76 24 47  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)

# Schläfst du schon oder grübelst du noch?

## Vortrag zum Thema Schlaf und Gesundheit



Beinahe jeder Mensch hat es schon erlebt. Man liegt im Bett, macht die Augen zu und hofft darauf, dass der Schlaf ganz natürlich über einen kommt. Doch irgendwie funktioniert es nicht. Gedanken schwirren herum und lassen sich nicht abschalten, man wälzt sich hin und her, und gefühlt liegt man Stunden im Bett, wacher als je zuvor.

Rund ein Drittel seiner Lebenszeit verbringt der Mensch damit, sich im Schlaf zu regenerieren und zu erholen. Aber was passiert eigentlich genau beim Schlafen, und ab wann spricht man von gestörtem Schlaf? In diesem interaktiven Vortrag geht es um die Bedeutung von Schlaf für die körperliche und psychische Gesundheit sowie um Strategien und Verhalten, welche schlafförderlich sind und den Kopf endlich zur Ruhe kommen lassen. Zudem werden die häufigsten Schlafstörungen und mögliche therapeutische Maßnahmen vorgestellt.

**Referent:** **Luca Merl, MSc** (Klinischer Psychologe, Arbeitspsychologe, Klärungshelfer, Schlafberater nach IP Institut Proschlaf)

**Termin:** **Dienstag, 21. April 2026, 19:00-21:00 Uhr**

**Kursort:** **Pfarrheim Attnang**  
Keplerstraße 1, 4800 Attnang-Puchheim

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

### Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirke Vöcklabruck und Gmunden  
Tel.: 0676 87 76 24 48  
[pang.voecklabruck@caritas-ooe.at](mailto:pang.voecklabruck@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)

# Ich achte gut auf mich!

## Vortrag zum Thema Selbstfürsorge in stressigen Zeiten

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.<sup>a</sup> Johanna Leitner** (Dipl. Cranio-Sacral-Praktikerin, Resilienztrainerin)

**Termin:** **Mittwoch, 22. April 2026, 19:30-21:00 Uhr**

**Kursort:** **Pfarrgemeinde St. Franziskus**  
Sebastianistrasse 20, 5280 Braunau am Inn

**Kosten:** € 12,00

### **Information und Anmeldung bis 17.04.2026**

Caritas Oberösterreich

Servicestelle Pflegende Angehörige

Bezirke Ried und Braunau

Tel.: 0676 87 76 24 39

[pang.ried@caritas-ooe.at](mailto:pang.ried@caritas-ooe.at)

[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)

# Zwischen Fürsorge und Erschöpfung

## Interaktiver Onlinevortrag zum Thema Überlastung erkennen und sensibel ansprechen



Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag Enormes – oft bis an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. In diesem interaktiven Vortrag erfahren Sie, wie Sie Anzeichen von Überlastung bei pflegenden Angehörigen frühzeitig erkennen und betroffene Personen taktvoll darauf ansprechen können. Gemeinsam werden Strategien erarbeitet, um sensibel, respektvoll und

unterstützend ins Gespräch zu kommen – ohne zu verletzen oder zu bevormunden.

**Referentin:** **Christina Mittendorfer** (Dipl. LSB, Systemische Coach, Supervisorin und Strukturaufstellerin, Akad. Demenzexpertin)

**Termin:** **Dienstag, 12. Mai 2026, 18:00-19:30 Uhr**

**Kursort:** **Online via ZOOM**

**Kosten:** € 10,00

**Anmeldung unter [www.caritas-ooe.at/pang](http://www.caritas-ooe.at/pang) bzw. via QR Code:**

### Information

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirk Rohrbach  
Tel.: 0676 87 76 24 43  
[pang.rohrbach@caritas.ooe.at](mailto:pang.rohrbach@caritas.ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://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  
Finanzielle und rechtliche Informationen zu  
Unterstützungsmöglichkeiten im Pflegealltag
- Mittagspause: Gemeinsames Essen
- Nachmittag: Kraft tanken und Stressabbau durch einfache Übungen,  
die ganz leicht in den Alltag integrierbar sind

**Begleitung:** Irmtraud Truttenberger (Dipl. Sozialarbeiterin)  
Sigrun Häubl (LSB, Entspannungs-/Achtsamkeitstrainerin)

**Termin:** Montag, 18. Mai 2026, 9:00-16:00 Uhr

**Ort:** Pfarre St. Franziskus, Wels

**Kosten:** € 60,00 (Verpflegung inklusive)

#### Information und Anmeldung bis 8.5.2026

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Tel.: 0676 87 76 24 44  
pang.wels@caritas-ooe.at  
www.pflegende-angehoerige.or.at



# Krafttanken in der Natur

## Workshop zum Thema Selbstfürsorge



Pflegende Angehörige sind oft mit der Pflege ihrer Angehörigen so beschäftigt, dass sie Gefahr laufen, sich selbst zu vergessen. Doch woher kommt dann die Kraft, die sie brauchen? Wo können sie auftanken? An diesem „Nachmittag für mich“ Lernen Sie Kraftplätze in der Natur kennen. Orte der Kraft sind Plätze, die über besondere

Energien verfügen und auf unterschiedliche Ebenen von Körper, Geist und Seele besonders spürbar sind. Übungen und Rituale auf Kraftplätzen bringen uns in Kontakt mit den Lebens- und Heilkräften der Natur. Kneippanwendungen unterstützen die Selbstheilungskräfte. Im Anschluss kehren wir im Curhaus Bad Mühlacken ein. Festes Schuhwerk ist erforderlich.

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

**Termin:** **Montag, 8. Juni 2026, 13:00-17:00 Uhr**

**Treffpunkt:** Parkplatz Eingang Pesenbachtal  
4101 Feldkirchen an der Donau

**Kosten:** € 25,00 (ohne Verpflegung)

### Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirk Eferding  
Tel.: 0676 87 76 24 40  
pang.eferding@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 nach Naomi Feil)

**Termin:** **Dienstag, 8. September 2026, 18:30-20:00 Uhr**

**Kursort:** **Veranstaltungssaal Pfarre Mauthausen**  
Pfarrplatz 2, 4310 Mauthausen

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

### Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirk Freistadt  
Tel.: 0676 87 76 24 38  
[pang.freistadt@caritas-ooe.at](mailto:pang.freistadt@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)

# In Liebe begleiten

## Austauschrunde für pflegende und begleitende Angehörige



Mit der Übernahme der Pflege eines nahen Angehörigen beginnt für die betroffenen Familienmitglieder meist ein neuer, arbeitsintensiver Lebensabschnitt.

Deshalb ist es für diese Menschen wichtig, Hilfe für sich selbst in Anspruch zu nehmen – um gesund zu bleiben und die Pflegesituation gut zu schaffen.

An diesem Nachmittag werden Erfahrungen ausgetauscht, Antworten auf Fragen rund um die Pflegesituation gegeben, und es wird über Entlastungsmöglichkeiten informiert.

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

**Termin:** **Mittwoch, 23. September 2026, 16:00-18:00 Uhr**

**Kursort:** **Helpfauerhof Uttendorf**  
Helpfau 2, 5261 Uttendorf-Helpfau

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

### Information und Anmeldung bis 22.9.2026

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirke Ried, Braunau  
Tel.: 0676 87 76 24 39  
[pang.ried@caritas-ooe.at](mailto:pang.ried@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)

# Mensch bleiben – trotz Demenz

## Online Vortrag zum Thema Demenz und Validation

Es ist bedeutsam, dass kognitiv gesunde Menschen nicht erwarten, dass sich der Mensch mit einer demenziellen Veränderung unserer Realität anpasst. Die betroffene Person erlebt ihre Welt anders. Deshalb ist es hilfreich, den Perspektivenwechsel zu



wagen: Wir holen die Person mit einer demenziellen Veränderung nicht unsere Welt – wir besuchen sie in ihrer.

Der Vortrag gibt eine Einführung in die Technik der Validation nach Naomi Feil und beantwortet u.a. folgende Fragen: Was ist Demenz? Wie können Kommunikation und ein gutes Miteinander trotz demenzieller Veränderung gelingen?

**Referentin:** Alina Nachum (Validationslehrerin i.A. nach Naomi Feil)

**Termin:** Donnerstag, 24. September 2026, 19:00-20:30 Uhr

**Kursort:** Online via ZOOM

**Keine Teilnahmegebühr** (Dieser Online-Vortrag ist unser Beitrag zum Weltalzheimertag am 21.09.2026)

**Anmeldung unter [www.caritas-ooe.at/pang](http://www.caritas-ooe.at/pang) bzw. via QR Code:**

### Information

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirk Rohrbach  
Tel.: 0676 87 76 24 43  
[pang.rohrbach@caritas-ooe.at](mailto:pang.rohrbach@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://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:    Krafttanken mit stärkenden Impulsen
- Abschluss:      Andacht mit Segnung durch Pfarrer Maximilian

**Begleitung:**    Mag.<sup>a</sup> Ute Maria Winkler (Soziologin, LSB)  
                    Désirée Safnauer (LSB, Ernährungsberaterin, TCM)

**Termin:**          **Samstag, 3. Oktober 2026, 9:00-16:00 Uhr**

**Ort:**                **Caritas Zentrum Rohrbach**

**Kosten:**          € 60,00 (Verpflegung inklusive)

#### Information und Anmeldung bis 28.9.2026

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Tel.: 0676 87 76 24 43  
[pang.rohrbach@caritas-ooe.at](mailto:pang.rohrbach@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)

# Gelassenheit in schwierigen Situationen

## Workshop für pflegende und betreuende Angehörige

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. Auf Dauer kann dies zu permanentem Unbehagen, Burnout und ernsten gesundheitlichen Problemen führen. 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 schwierigen Situationen gut umgehen zu können. Zudem lernen Sie Übungen zur Förderung von Ruhe, Gelassenheit und Souveränität kennen.



**Referentin:** Dr. Gerhard Kapl (Dipl. Lebens- und Sozialberater, Trainer)

**Termin:** Mittwoch, 7.10.2026, 16:30-20:00 Uhr

**Kursort:** Pfarre Riedberg  
Pfarrplatz 1, 4910 Ried i. Innkreis

**Kosten:** € 15,00

### Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirke Ried und Braunau  
Tel.: 0676 87 76 24 39  
[pang.ried@caritas-ooe.at](mailto:pang.ried@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)

# Schläfst du schon oder grübelst du noch?

## Vortrag zum Thema Schlaf und Gesundheit



Beinahe jeder Mensch hat es schon erlebt. Man liegt im Bett, macht die Augen zu und hofft darauf, dass der Schlaf ganz natürlich über einen kommt. Doch irgendwie funktioniert es nicht. Gedanken schwirren herum und lassen sich nicht abschalten, man wälzt sich hin und her, und gefühlt liegt man Stunden im Bett, wacher als je zuvor.

Rund ein Drittel seiner Lebenszeit verbringt der Mensch damit, sich im Schlaf zu regenerieren und zu erholen. Aber was passiert eigentlich genau beim Schlafen, und ab wann spricht man von gestörtem Schlaf? In diesem interaktiven Vortrag geht es um die Bedeutung von Schlaf für die körperliche und psychische Gesundheit sowie um Strategien und Verhalten, welche schlafförderlich sind und den Kopf endlich zur Ruhe kommen lassen. Zudem werden die häufigsten Schlafstörungen und mögliche therapeutische Maßnahmen vorgestellt.

**Referent:** **Luca Merl, MSc** (Klinischer Psychologe, Arbeitspsychologe, Klärungshelfer, Schlafberater nach IP Institut Proschlaf)

**Termin:** **Dienstag, 12. Oktober 2026, 19:00-21:00 Uhr**

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

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

### Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirk Rohrbach  
Tel.: 0676 87 76 24 43  
[pang.rohrbach@caritas-ooe.at](mailto:pang.rohrbach@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://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: Pflege leichter machen: einfache praktische Handgriffe, die den Alltag erleichtern und den eigenen Körper schonen
- Mittagspause: Gemeinsames gemütliches Mittagessen
- Nachmittag: Selbstfürsorge-Rituale und Atemübungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen

**Begleitung:** Lisa Hartl (Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Cranio Sacral)

**Termin:** **Samstag, 17. Oktober 2026, 9:00-16:00 Uhr**

**Ort:** **Tageszentrum Hagenberg,**

**Kosten:** € 60,00 (inkl. Mittagessen)

#### Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Tel.: 0676 87 76 24 38  
[pang.freistadt@caritas-ooe.at](mailto:pang.freistadt@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://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 sie meist hinten an. Dabei ist es bei dieser herausfordernden Aufgabe besonders wichtig, auch gut auf die eigene Gesundheit zu achten und kleine

Auszeiten in den Alltag einzubauen. Denn wer sich nicht ausreichend erholt, dem droht Erschöpfung. Die Caritas Servicestelle Pflegende Angehörige bietet deshalb diesen Auszeit-Tag zur Stärkung an.

#### Programm:

- Vormittag: „Erntezeit“: Impulse für ein wertschätzendes Zurückblicken auf das vergangene Jahr. Dabei werden persönliche gewürdigt für ein gutes und gesundes Weitergehen
- Mittagspause: Im Gasthaus Helpfauerhof
- Nachmittag: Stärkende Übungen für den Alltag mit meditativem Ausklang

**Begleitung:** Christine Wally-Biebl MSc (Lebens- und Sozialberaterin)  
Diana Reitenbach (Lebens- und Sozialberaterin, Lebens- und Trauerbegleiterin, Tanzpädagogin)

**Termin:** **Dienstag, 20. Oktober 2026** von 10:00-16:00 Uhr

**Ort:** **Begegnungsraum Uttendorf**

**Kosten:** € 60,00 (Verpflegung inklusive)

#### Information und Anmeldung

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Tel.: 0676 87 76 24 39  
[pang.ried@caritas-ooe.at](mailto:pang.ried@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://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:** **Mittwoch, 16. Dezember 2026, 18:00-19:00 Uhr**

**Kursort:** **online via Zoom**

**Kosten:** **kostenfrei**

**Anmeldung unter [www.caritas-ooe.at/pang](http://www.caritas-ooe.at/pang)**

### **Information**

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Bezirk Rohrbach  
Tel.: 0676 87 76 24 43  
[pang.rohrbach@caritas-ooe.at](mailto:pang.rohrbach@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://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 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/Sarleinsbach, Attnang-Puchheim, Eferding, Gaspoltshofen, Grieskirchen, Linz (Bethlehemstraße und Liebigstraße), Laakirchen, Neuhofen, Ried, Steyr, Unterweißenbach, Wartberg, Wels - Puchberg (Schwerpunkt ME/CFS, Post Covid oder Post Vac)

**Das Angebot ist vertraulich und kostenlos!**

### Weitere Informationen

**[www.caritas-pflege.at/oberoesterreich/pflegende-angehoerige/treffpunkte](http://www.caritas-pflege.at/oberoesterreich/pflegende-angehoerige/treffpunkte)**

### Information

Caritas Oberösterreich  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Tel.: 0676 87 76 24 48  
[pang.voecklabruck@caritas-ooe.at](mailto:pang.voecklabruck@caritas-ooe.at)  
[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://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 auseinander setzen 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.

**[www.pflegende-angehoerige.or.at](http://www.pflegende-angehoerige.or.at)**

➔ **NEU: Chat-Beratung**, montags und mittwochs, 9:00-11:00 Uhr und donnerstags von 13:30-15:30 Uhr im Live-Chat per WhatsApp unter 0676 7896 082 oder [www.caritas-ooe/chatberatung](http://www.caritas-ooe/chatberatung)

**Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenlos!**

**Telefonische Erstberatung** (Schwerpunkt Finanzielles und Rechtliches)

Irmtraud Truttenberger

Tel.: 0676 87 76 87 91 oder pang.erstberatung@caritas-ooe.at

**Braunau, Ried/Innkreis**

Christine Wally-Biebl, MSc

Tel.: 0676 87 76 24 39 oder pang.ried@caritas-ooe.at

**Eferding**

Sonja Zauner

Tel.: 0676 87 76 24 40 oder pang.eferding@caritas-ooe.at

**Grieskirchen, Linz**

Mag. Martin Eilmannsberger

Tel.: 0676 87 76 24 41 oder pang.grieskirchen@caritas-ooe.at

**Hagenberg, Freistadt, Unterweißenbach**

Lisa Hartl

Tel.: 0676 87 76 24 38 oder pang.freistadt@caritas-ooe.at

**Rohrbach**

Mag.<sup>a</sup> Ute Maria Winkler

Tel.: 0676 87 76 24 43 oder pang.rohrbach@caritas-ooe.at

**Steyr**

Felicitas Seyfried-Tholey

Tel.: 0676 87 76 24 47 oder pang.steyr@caritas-ooe.at

**Vöcklabruck, Linz**

Helene Kreiner-Hofinger

Tel.: 0676 87 76 24 48 oder pang.voecklabruck@caritas-ooe.at

**Wels**

Sigrun Häubl

Tel.: 0676 8776 24 44 oder pang.wels@caritas-ooe.at

Wir brauchen Ihre Hilfe, um helfen zu können.

Spenden für pflegende Angehörige:

IBAN: **AT20 3400 0000 0124 5000**

Empfänger: Caritas für Menschen in Not

Kennwort: „23005“ oder „Pflegende Angehörige“

**DANKE**