



# IMPULSE FÜR DEN BETREUUNGSALLTAG UND DAS EIGENE WOHLBEFINDEN

**PRO  
SENECTUTE**

| Kanton Zürich



**uster**  
Wohnstadt am Wasser

**REIHE «INFO 60PLUS»**

**WO: STADTHOFSAAL**

**WANN: 10. SEPTEMBER 2024, 14 UHR**

Vortrag für betreuende und pflegende Angehörige von  
Dr. phil. Bettina Ugolini, Leiterin Beratungsstelle Leben im Alter,  
Zentrum für Gerontologie Zürich.

Der Vortrag ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

# IMPULSE FÜR DEN BETREUUNGSALLTAG UND DAS EIGENE WOHLBEFINDEN

Die Betreuung und Pflege von Angehörigen kann sehr bereichern und erfüllen. Die meisten Angehörigen übernehmen ganz selbstverständlich erste Hilfestellungen. Mit zunehmender Dauer und Intensität kann diese Aufgabe aber auch sehr anspruchsvoll und belastend werden. Für die Pflege eigener Bedürfnisse und sozialer Kontakte fehlt dann plötzlich Zeit.

**Dr. phil. Bettina Ugolini** beschäftigt sich seit langer Zeit mit den Anliegen und Aufgaben von Angehörigen. Sie zeigt Möglichkeiten auf, wie die Betreuung und Pflege gelingen kann und gibt Impulse, wie Sie als pflegende Angehörige Ihr Wohlbefinden und Ihre Kräfte trotzdem pflegen können.

Dr. phil. Bettina Ugolini ist Leiterin der Beratungsstelle «Leben im Alter» am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Sie ist auch Buchautorin und bekannt aus Beiträgen vom SRF.

**Hinweis:** Im Oktober können sich betreuende und pflegende Angehörige unter fachkundiger Leitung von Dr. phil. Bettina Ugolini an drei Kursabenden vertieft mit ihrer Aufgabe und ihrem eigenen Wohlbefinden auseinandersetzen. Beachten Sie die separate Ausschreibung oder melden Sie sich bei der Fachstelle Alter.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

**Information und Auskunft:** Silvia Kölliker, Stadt Uster, Fachstelle Alter, 044 944 74 59, [silvia.koelliker@uster.ch](mailto:silvia.koelliker@uster.ch)