



Workshop Impulse, um sich Gutes zu tun

für Personen, die Nahestehende
betreuen und/oder pflegen

25.10.25 / 30.10.25



**Sie kümmern sich um andere,
wir unterstützen Sie.**

Was erwartet Sie?

- Informationen zur **Stärkung der eigenen Ressourcen**
- Kennenlernen der eigenen **Risiko- und Schutzfaktoren**
- **Impulse** zur **Selbstfürsorge** - Ideen für Ihren Alltag
- **Austausch** im geschützten und kleinen Rahmen
- Übersicht zu unterstützenden **Angeboten im Kanton**
- Möglichkeit für den **Aufbau einer Selbsthilfegruppe**

Wann und wo?



Goldau

Samstag, 25. Oktober 2025 von 09.30 - 12.30 Uhr
oder



Pfäffikon SZ

Donnerstag, 30. Oktober 2025 von 17.00 - 20.00 Uhr

Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos.

Zur Anmeldung:

www.gesundheit-schwyz.ch/workshop



Haben Sie Fragen? Melden Sie sich gerne bei uns:

selbsthilfe@triaplus.ch oder **041 747 68 70**

www.selbsthilfeschwyz.ch