

Pressemitteilung

Wohlverdiente Auszeit, die neue Kraft gibt

Erholungswochen für pflegende Angehörige sorgen für notwendige Entlastung

Der tägliche Einsatz für pflegebedürftige Angehörige ist körperlich und psychisch fordernd – viele stoßen dabei an ihre Grenzen. Umso wichtiger ist es, auch auf die eigene Gesundheit zu achten. Die Erholungswochen der Caritas bieten pflegenden Angehörigen eine mehrtägige Auszeit vom Betreuungsalltag – kombiniert mit professioneller Beratung und abwechslungsreichen Freizeitangeboten.

Erholung und Austausch am Mieminger Plateau

Die Teilnehmer*innen können einige Tage durchatmen, zur Ruhe kommen und Abstand vom Alltag gewinnen. Gleichzeitig entsteht Raum für Begegnungen mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen. In der erholsamen Umgebung des Mieminger Plateaus finden sie Zeit für sich und ihre eigenen Bedürfnisse. Die Auszeit entlastet spürbar und stärkt die körperliche wie psychische Gesundheit – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Kosten & Anmeldung

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) unterstützt pflegende Angehörige, sofern sie dort versichert sind und eine Person mit Pflegestufe zu Hause betreuen. In diesem Fall fällt für die Angehörigen nur ein geringer Selbstbehalt an.

Organisatorin Doris Nikol, BSc, von der Fachstelle für pflegende Angehörige der Caritas Tirol erklärt eine Neuerung: „Oft ist es schwierig, für eine ganze Woche Ersatzpflege zu organisieren. Daher bieten wir heuer Termine mit drei oder sechs Übernachtungen zur Auswahl an.“

Termine 2026

- Mo, 6. Juli – Do, 9. Juli (Anmeldeschluss: 31. Mai)
- Mo, 7. September – So, 13. September (Anmeldeschluss: 31. Juli)
- Mo, 14. September – So, 20. September (Anmeldeschluss: 31. Juli)

Anmeldung & Information

Doris Nikol, BSc

Fachstelle für pflegende Angehörige

Telefon: +43 676 8730 6220

E-Mail: erholungswochen@caritas.tirol