

Ihr Beruf und die Pflege zu Hause fühlen sich an wie ein Hindernislauf?

# Schöpfen Sie neue Kraft mit unserer Kur (pAKur)!

Die Kompaktkur für berufstätige pflegende Angehörige

## UNSERE ZIELE

- 👉 Stress reduzieren.
- 👉 Erholung fördern.
- 👉 Neue Strategien im Umgang mit der täglichen Belastung entwickeln.

## UNSER ANGEBOT

Es ist keine ärztliche Überweisung notwendig. Sie können kostenlos am Kurprogramm teilnehmen.

Wir bezuschussen Ihre Übernachtungen mit 80 € pro Nacht. Zusätzliche Übernachtungskosten sowie Kosten für An- und Abreise tragen Sie selbst.

## VORAUSSETZUNGEN

- ✓ Sie sind berufstätig;
- ✓ Sie pflegen eine Person mit Pflegegrad 1-4;
- ✓ die Betreuung der zu pflegenden Person ist für den Zeitraum gesichert;
- ✓ Sie können sich in dem angegebenen Zeitraum Urlaub nehmen;
- ✓ Sie haben ein Tablet/PC mit Internetzugang und Kamera;
- ✓ Sie sind mit der wissenschaftlichen Begleitung des Projekts einverstanden.

## DATEN

### 📅 Wann?

20.04. - 30.04.26 oder 11.05. - 22.05.26

+ neun Monate digitale Begleitung

+ eine Woche Auffrischung im Januar 2027

### 📍 Wo?

Klinik "Hohes Licht" in Oberstdorf/Allgäu

## INTERESSE?

Besuchen Sie gerne unsere Homepage [www.uker.de/pspaku](http://www.uker.de/pspaku) oder schreiben Sie uns eine Mail an [pakur.ps@uk-erlangen.de](mailto:pakur.ps@uk-erlangen.de). Wir freuen uns auf Sie!



Mehr Informationen