

# Caritas

Fachstelle für pflegende Angehörige

Wir  
helfen

## Erholung für pflegende Angehörige

Kraft tanken und Austausch am Mieminger Plateau



# Eine Auszeit

**Pflegende und betreuende Angehörige leisten den größten Anteil der Pflege in unserem Land. Ihr täglicher Einsatz gewährleistet die Betreuung pflegebedürftiger Menschen zu Hause. Sie übernehmen die Aufgabe oft ganz selbstverständlich mit Liebe, Hingabe und Zuwendung, geraten dabei jedoch auch an ihre Grenzen.**

Gönnen Sie sich ein paar Tage, um zur Ruhe zu kommen, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen kennenzulernen, alle Verpflichtungen hinter sich zu lassen – es einfach fein zu haben.

**Manchmal ist es schwierig, für pflegebedürftige Angehörige eine ganze Woche Ersatzpflege zu organisieren. Wir bieten daher Termine mit drei oder sechs Übernachtungen zur Auswahl an.**

**Kraft  
tanken**



“

Diese Auszeit, mit vielen Impulsen und Gesprächen, gutem Essen und Zeit für mich selbst tut einfach der Seele gut.

”

# Erholung und Austausch

Am wunderschönen Mieminger Plateau im Tiroler Oberland finden Sie Zeit für ihre eigenen Bedürfnisse abseits des Alltags. Die Caritas Erholungswochen entlasten und fördern Ihre physische und psychische Gesundheit – eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.



Dorfstraße 22  
6413 Wildermieming  
Tel +43 5264 6228  
info@hotel-jaeger.tirol  
**www.hotel-jaeger.tirol**

## Abwechslungsreiches Programm:

- Zeit für sich selbst
- Treffen in der Gruppe mit Gesprächen und Austausch
- Einzelberatungen
- Kreative und spirituelle Workshops
- Spaziergänge und Ausflüge am Mieminger Plateau
- Wellnessangebot im Haus (Sauna und Infrarotkabine)
- Hotelgarten mit Swimmingpool und Liegewiese



# Kosten, Termine und Anmeldung

	Erholungswochen Termine	Preis Selbstzahlende im EZ mit VP	Preis ÖGK-Versicherte im EZ mit VP
<b>EHW 1</b>	<b>Mo-Do   06.07. - 09.07.2026</b> Anmeldeschluss 31. Mai 2026	299.-	90.-
<b>EHW 2</b>	<b>Mo-So   07.09. - 13.09.2026</b> Anmeldeschluss 31. Juli 2026	599.-	180.-
<b>EHW 3</b>	<b>Mo-So   14.09. - 20.09.2026</b> Anmeldeschluss 31. Juli 2026	599.-	180.-

Die **ÖGK unterstützt die Teilnahme** von pflegenden Angehörigen, wenn

- die zu pflegende Person zu Hause gepflegt wird und eine Pflegestufe hat
- der/die pflegende Angehörige bei der ÖGK versichert ist.

## Kontoverbindung

Caritas der Diözese Innsbruck  
IBAN: AT61 1200 0850 1491 4300  
Verwendungszweck: EHW 1, 2 oder 3



## Information und Anmeldung

Doris Nikol, BSc  
**Fachstelle für pflegende Angehörige**

Caritas der Diözese Innsbruck  
Heiliggeiststraße 16, 6020 Innsbruck  
+43 676 8730 6220  
erholungswochen@caritas.tirol  
[www.caritas-pflege.at/tirol/pflegende-angehoerige/erholungswochen](http://www.caritas-pflege.at/tirol/pflegende-angehoerige/erholungswochen)



gefördert von



**Caritas der Diözese Innsbruck**  
caritas-tirol.at