

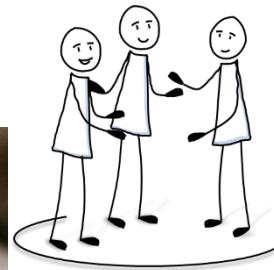
## „Ich pflege eine/n Angehörige/n ... UND MICH?!“

### Vortrag und Gesprächsrunde

**Selbstfürsorge**  
Wie kann mir  
das gelingen?

**Unterstützungs- und  
Entlastungsangebote**  
für Pflegebedürftige  
und deren Angehörige  
**im Vogtlandkreis**

mit  
Frau Wächter,  
Selbsthilfekontaktstelle Pflege



**Wann?** Mittwoch, 14. Januar 2026,  
09:00 Uhr – 12:00 Uhr

**Wo?** DRK-Schulungszentrum; Oelsnitz, August-Bebel-Str.31

**Wir bitten um Anmeldung unter: 03741- 148578. Vielen Dank!**

Selbsthilfekontaktstelle Pflege  
Caritasverband Vogtland e.V.  
Bergstraße 39 - 08523 Plauen  
Tel. 03741 / 148578  
E-Mail: [selfsthilfe@caritas-vogtland.de](mailto:selfsthilfe@caritas-vogtland.de)

**caritas**  
vogtland



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch  
Steuermittel auf der Grundlage des vom  
Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.