



## PFLEGE-PAUSE – das Frühstück für pflegende Angehörige –

### Herzliche Einladung

**Wann?** einmal im Monat,  
dienstags, 9:30 – 11:30 Uhr

**Wo?** Caritas – Beratungsraum  
Bergstraße 39, 08523 Plauen



Kosten-  
beitrag:  
5 €

### Angehörige kommen in gemütlicher Frühstücks- Atmosphäre miteinander ins Gespräch und ...

- tauschen Erfahrungen aus dem Pflegealltag miteinander aus,
- finden Verständnis von Menschen, welche sich in ähnlichen Situationen finden,
- geben sich untereinander Informationen und praktische Tipps zur Bewältigung des Alltags,
- teilen miteinander schöne Erlebnisse und bekommen so auch Abstand zur Pflegesituation.

Selbstfürsorge heißt nicht:  
„Ich zuerst!“, sondern  
„Ich auch.“

**Wir sind jederzeit offen für neue  
Gäste, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich.**

Nächste Termine:

**27.01./ 17.02./ 24.03./ 21.04./ 26.05./ 23.06. 2026**

### Anmeldung:

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



## PFLEGE-PAUSE – das Frühstück für pflegende Angehörige –

### Herzliche Einladung

**Wann?** einmal im Monat,  
dienstags, 9:30 – 11:30 Uhr

**Wo?** Caritas – Beratungsraum  
Bergstraße 39, 08523 Plauen



Kosten-  
beitrag:  
5 €

### Angehörige kommen in gemütlicher Frühstücks- Atmosphäre miteinander ins Gespräch und ...

- tauschen Erfahrungen aus dem Pflegealltag miteinander aus,
- finden Verständnis von Menschen, welche sich in ähnlichen Situationen finden,
- geben sich untereinander Informationen und praktische Tipps zur Bewältigung des Alltags,
- teilen miteinander schöne Erlebnisse und bekommen so auch Abstand zur Pflegesituation.

Selbstfürsorge heißt nicht:  
„Ich zuerst!“, sondern  
„Ich auch.“

**Wir sind jederzeit offen für  
neue Gäste, eine Anmeldung ist jedoch erforderlich.**

#### Nächste Termine:

**27.01./ 17.02./ 24.03./ 21.04./ 26.05./ 23.06. 2026**

### Anmeldung:

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