



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:

22.09./ 20.10./ 24.11./ 15.12. 2026

Anmeldung:

Caritasverband Vogtland e.V.
Bergstraße 39 - 08523 Plauen
Tel. 03741 / 148578
E-Mail: 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:

22.09./ 20.10./ 24.11./ 15.12. 2026

Anmeldung:

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