

„Pflege-Pause“ - Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Die Pflege eines geliebten Menschen ist eine Herzensaufgabe - doch sie kostet Kraft. Oft bleiben die eigenen Bedürfnisse dabei auf der Strecke. Wir laden Sie ein, regelmäßig mit anderen pflegenden Angehörigen ins Gespräch zu kommen.

Was erwartet Sie?

Unser Gesprächskreis ist ein geschützter Raum, in dem Sie Kraft tanken können. Wir bieten Ihnen eine Mischung aus fachlicher Unterstützung und persönlichem Austausch:

Emotionaler Rückhalt: Erfahren Sie, dass Sie mit Ihren Herausforderungen nicht allein sind.

Fachliche Impulse: Kurzvorträge von Experten zu Themen wie Stressbewältigung und Resilienz oder auch zu pflegefachlichen Themen wie z.B. die Pflegeversicherung.

Offener Austausch mit Gleichgesinnten: In lockerer Atmosphäre tauschen Sie sich bei Getränken und Snacks über alles aus, was Ihnen auf dem Herzen liegt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wenn Sie jedoch sicher wissen, dass Sie dabei sind, freuen wir uns über eine kurze Rückmeldung an die jeweilige Volkshochschule oder an Frau Lovasi.

Wann & Wo?

Damit sich der Besuch gut in Ihren Alltag integrieren lässt, finden die Treffen direkt vor Ort in Ihrer Nähe statt. Unser Gesprächskreis startet im Juni ganz neu und wird anschließend regelmäßig stattfinden:

„Pflege-Pause“ in Delitzsch

Ort: Volkshochschule Delitzsch
Wittenberger Str. 1, Delitzsch
Raum: 206
Datum: 02.06.2026
Zeit: 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

„Pflege-Pause“ in Torgau

Ort: Volkshochschule Torgau
Puschkinstraße 3, Torgau
Raum: 004
Datum: 04.06.2026
Zeit: 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

„Pflege-Pause“ in Oschatz

Ort: Volkshochschule Oschatz
Am Zeugamt 4, Oschatz
Raum: 152
Datum: 03.06.2026
Zeit: 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

„Pflege-Pause“ in Eilenburg

Ort: Volkshochschule Eilenburg
Dr.-Külz-Ring 9, Eilenburg
Raum: 2.27
Datum: 08.06.2026
Zeit: 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Bei Fragen hilft Ihnen gern Pflegekoordinatorin Lilly Lovasi

Telefon: 03421 758 6203

E-Mail: pflegekoordination@lra-nordsachsen.de



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

