LICHTBLICK FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

WANN? 06.10.2026
09:30 - 12:00 Uhr

WO? Albrecht Dürer GS
(KISS Selbsthilfekontaktstelle &
KPSH Kontaktstelle für PFLEGE
SELBST HILFE im Erzgebirgskreis)
Postplatz 2
08280 Aue-Bad Schlema

WER? Pflegende An- und Zugehörige

Erleben Sie einen Vormittag im Austausch mit Gleichgesinnten. Erhalten Sie wertvolle Impulse im Umgang mit Supermarkt-Apps, gestalten Sie Ihr eigenes Aromaöl oder erfahren Sie mehr über das Thema Selbstfürsorge im Pflegealltag.

Eine Veranstaltung des FV JKuSz Aue e. V. und der AWO Erzgebirge gGmbH mit Unterstützung der Fachservicestelle Sachsen.

KONTAKTSTELLE KPSH FÜR PFLEGE SELBST HILFE

Wir sind hier.
AWO Erzgebirge

Freistaat Sachsen

Diese Veranstaltung wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts.

PROGRAMMPLANUNG

09:30 UHR Ankommen bei Kaffee und Kuchen

10:00 UHR Begrüßung und einleitende Worte

10:30 UHR - 11:30 UHR Workshop-Phase

Workshop 1: Umgang mit Supermarkt-Apps

Der Workshop vermittelt praxisnah, wie digitale Geräte sicher und datensparsam eingerichtet werden können. Anhand konkreter Beispiele auf Ihren Handys/Tablets (bitte mitbringen!) zeigen wir, welche verbraucherfreundlichen Einstellungen möglich sind und wie sich Datenschutz im Alltag einfach umsetzen lässt. Teilnehmende erhalten direkt anwendbare Tipps für mehr Sicherheit im Umgang mit digitalen Geräten.

Workshop 2: Herstellen von Aromaölen

Nutzen Sie die natürliche Kraft von Pflanzen für Gesundheit und Wohlbefinden. Dieser Workshop vermittelt praxisnah die Methode zur Herstellung eigener, naturbelassener Aromaöle. Neben dem handwerklichen Prozess steht das gemeinsame Erleben im Vordergrund, bei dem das achtsame Arbeiten mit Kräutern als bewusste, meditative Auszeit vom stressigen Alltag genutzt wird.

Workshop 3: Selbstfürsorge

In diesem Workshop erlernen wir gemeinsam praktische, leicht umsetzbare Entlastungs- und Achtsamkeitsübungen, die Ihnen auch in stressigen Momenten wieder zu mehr Balance verhelfen.

11:30 UHR Verabschiedung und freier Austausch

Eine Veranstaltung des FV JKuSz Aue e. V. und der AWO Erzgebirge gGmbH mit Unterstützung der Fachservicestelle Sachsen.

KONTAKTSTELLE KPSH FÜR PFLEGE SELBST HILFE

Wir sind hier. AWO Erzgebirge

Freistaat Sachsen

Diese Veranstaltung wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushalts.