

11:20 Uhr **Vortrag: Andere pflegen – gut für sich sorgen – Gesundheitsangebote für pflegende Angehörige in Ehrenfeld**  
**Gabriele Tils**, Dipl. Psychologin

11:50 Uhr **Nutzung des Entlastungsbetrages im Zuge der Nachbarschaftshilfe**  
**Martina Romeike**, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland

12:10 Uhr **Mittagsimbiss**

13:00 Uhr **Pflegeselbsthilfe Köln und Rehabilitationsangebote für pflegende Angehörige**  
**Elisabeth Igelmund-Schmidt**, SozIalpädagogin des PariSozial Köln

13:45 Uhr **Neue digitale Angebote der AOK: Familiencoach Pflege und Online-Pflegekurse**  
**Silva Bieling** und **Yvonne Kollender**, Teamleiterin Pflege der AOK Regionaldirektion Köln

14:00 Uhr **Ausblick** und Abschluss der Veranstaltung

14:15 Uhr **Entspannungsangebot – Notfallkoffer für den Pflegealltag**  
**Esther Schurna**, Bürgerzentrum Ehrenfeld

**Beratung in der mobilen AOK-Musterwohnung Demenz**

**Informationsstände**

- Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland
- AOK Rheinland/Hamburg
- Pflegeselbsthilfe Köln

**Anmeldung:**

Per Mail: [gesundheitsversicherung@rh.aok.de](mailto:gesundheitsversicherung@rh.aok.de)  
 Per Tel.: 0211 8791-1586  
 Begrenzte Teilnehmerzahl

**Veranstaltungsort:**

Bürgerzentrum Ehrenfeld  
 Venloer Str. 429



**AUFTAKTVERANSTALTUNG  
 ZUR UNTERSTÜTZUNG PFLEGENDER  
 ANGEHÖRIGER IM VEEDERL**



**Andere pflegen – gut für sich sorgen**

**Samstag, 19.09.2020, 10:00 – 15:00 Uhr**  
**Bürgerzentrum Köln-Ehrenfeld**

Menschen, die ihre Angehörigen pflegen, unterliegen großen körperlichen und psychischen Belastungen, die auf Dauer ihre Gesundheit und ihr persönliches Wohlbefinden stark beeinträchtigen können.

Mit der Auftaktveranstaltung für ein neues Quartiersprojekt in Köln-Ehrenfeld möchte die AOK Rheinland/Hamburg und Kooperationspartner in kurzen Impulsvorträgen Wege aufzeigen, wie Sie als pflegender Angehöriger Ihre Gesundheit im Spannungsfeld zwischen Zuneigung, Pflichtgefühl, Anforderungen und eigenen Bedürfnissen schützen können. Denn nur wer gut für sich sorgt, kann den oft belastenden Situationen sowie den emotionalen und körperlichen Herausforderungen der Pflege eines Angehörigen begegnen.

Sie erhalten bei dieser Veranstaltung hilfreiche Informationen wo bzw. wie Sie Unterstützung im „Veedel“ finden, z. B. zu Entlastungsleistungen, Gesprächsgruppen und speziellen Gesundheitsangeboten.



Darüber hinaus zeigt die mobile AOK-Musterwohnung Demenz, wie der Wohnraum demenzfreundlich gestaltet werden kann, sodass er Orientierung, Sicherheit und zugleich Wohlbefinden bietet.

Die Vorstellung neuer digitaler Angebote für pflegende Angehörige rundet das Programm ab.

Gerne können Sie Ihren pflegebedürftigen Angehörigen mitbringen – ein parallel vor Ort stattfindendes Angebot wird organisiert.

**Parallel zur Veranstaltung stattfindendes Angebot für Ihre Pflegebedürftigen:**  
(durchgehend von 10:00 – 15:00 Uhr)

- **Mobilitätstraining – spielerisch Körper und Geist aktivieren**
- **Spielaktionen mit XXL-Spielen**

## AUFTAKTVERANSTALTUNG ZUR UNTERSTÜTZUNG PFLEGENDER ANGEHÖRIGER IM VEEDER

**Angehörige stärken, Kompetenzen fördern, Ängste nehmen**

10:00 Uhr **Come together bei Kaffee und Tee**

10:15 Uhr **Begrüßung**  
**Silva Bieling**, Referentin des Geschäftsbereichs Prävention/ Gesundheitssicherung der AOK Rheinland/Hamburg

10:30 Uhr **Vortrag: Wer pflegt ist nicht allein: ein Einblick in die Forschung zur Situation pflegender Angehöriger**  
**Sarah Hampel**, Wissenschaftliche Mitarbeiterin des Kuratorium Deutsche Altershilfe

11:00 Uhr **Bewegungsprogramm mit Musik**  
**Esther Schurna**, Bürgerzentrum Ehrenfeld

**„Andere pflegen – gut für sich sorgen“**