

Rhein-Erft-Kreis, Der Landrat
 Amt für Betreuung, Pflege und Senioren
 Abt. Pflege und Leben im Alter
 Willy-Brandt-Platz 1
 50126 Bergheim

Rückantwort

So erreichen Sie uns:



- Fahren Sie über die Autobahn 61
- Abfahrt: Bergheim Süd, links auf die K 22
- am Kreisverkehr die erste Ausfahrt auf die K 19
- am nächsten Kreisverkehr rechts Richtung Thorr
- über den nächsten Kreisverkehr und die Bahnlinie hinweg
- am großen Kreisverkehr (Tankstelle) rechts abbiegen
- Rechts sehen Sie nach ca. 400m das Kreishaus mit Parkmöglichkeiten.

Anmeldung und Kontakt

Rhein-Erft-Kreis, Der Landrat
 Abt. Pflege und Leben im Alter, Natascha Lükschen
 Willy-Brandt-Platz 1
 50126 Bergheim

Tel.: (0 22 71) 83-15173

Fax: (0 22 71) 83-35015

E-Mail: pflge@rhein-erft-kreis.de

Auch ich bin wichtig!

Wege der Selbstfürsorge für pflegende
 Angehörige von Menschen mit Demenz

Fachtagung für pflegende Angehörige,
 Demenzbetroffene, Interessierte und
 alle an der Pflege Beteiligten

Mittwoch, 17. April 2024,
 Kreishaus Bergheim,
 großer Sitzungssaal
 (KT E.1)



Auch ich bin wichtig!

Angehörigenpflege ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die als sinnstiftend und bereichernd erlebt werden kann. Sie stellt aber die pflegenden Angehörigen fortwährend vor Herausforderungen – das verursacht oft körperliche, psychische und soziale Belastungen.

Pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz sehen sich besonders stark belastet: Die Pflege kostet sie Kraft, besonders aber das Gefühl, ständig in Bereitschaft zu sein. Doch die allermeisten Pflegenden empfinden ihre Aufgabe als lohnend. Unter günstigen Bedingungen kann die persönliche Nähe in der Pflege die Beziehung sogar verbessern und eine Bereicherung bedeuten.

Um sich für ihre Aufgabe zu stärken, brauchen die Pflegenden Unterstützung, Beratung, emotionalen Beistand und Angebote der Selbstfürsorge. Deshalb wurde das Projekt **Aktive Ruhepause** zur präventiven Gesundheitsförderung pflegender Angehöriger im Rhein-Erft-Kreis ins Leben gerufen.

Herzlich laden wir Sie ein, bei unserer Fachtagung die positiven **Wirkungen körperlicher Aktivität** zu erleben und sich in spannenden **Mitmachaktionen für Körper, Seele und Geist** selbst zu erfahren. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir in regen Austausch treten und Perspektiven aufzeigen, das Pflegeverhältnis zu verbessern.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Frank Rock
Landrat



Dr. Sibylle Schreckling
Alzheimer Gesellschaft
Rhein-Erft-Kreis e. V.

Programm

- 10.00 Uhr Begrüßung**
Landrat Frank Rock und
Dr. med. Sibylle Schreckling (Vorsitzende
Alzheimer Gesellschaft Rhein-Erft-Kreis e. V.)
- 10.20 Uhr Der Erinnerung eine Stimme geben**
Kornelia Deuter (Gesang) und
Lena Langemann (Klavier)
- 11.00 Uhr Resilienz – So macht Bewegung stark!**
Dr. Sportwiss. Georg Schick (Referent)
- 12.00 Uhr Mittagspause**
- 13.00 Uhr Gruppenangebote**
- Chor-Workshop:
Singen für pflegende Angehörige**
Kornelia Deuter
- Bewegung, Koordination und
neue Bewegungsformen: Eurhythmie**
Dr. med. Sibylle Schreckling mit
Rehasportgruppe Füreinander
- Erlebnistänze zum Mitmachen für alle**
Ursula Uedelhoven
- 16.00 Uhr Ausklang**
Schlussrunde, Erfahrungsaustausch
und Verabschiedung



Ort

PLZ

Anschrift

Vorname

Name

Teilnahmebescheinigung erwünscht

Ich nehme an der Veranstaltung am 17.04.2024 teil.

Folgende Personen bringe ich zu der Veranstaltung mit: