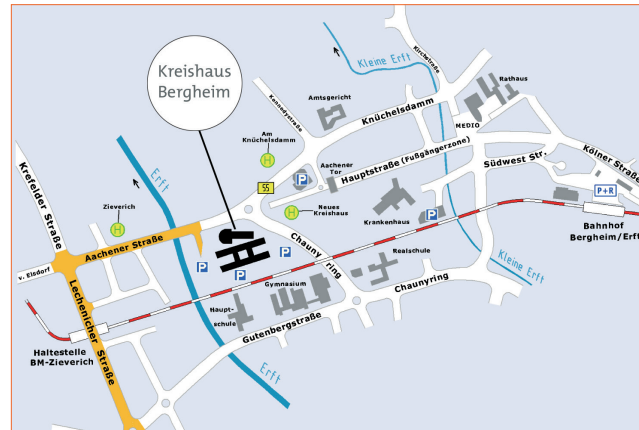


Rhein-Erft-Kreis, Der Landrat  
 Amt für Betreuung, Pflege und Senioren  
 Abt. Pflege und Leben im Alter  
 Willy-Brandt-Platz 1  
 50126 Bergheim

# 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 Taxacher  
 Willy-Brandt-Platz 1  
 50126 Bergheim

Tel.: (0 22 71) 83-15173

Fax: (0 22 71) 83-35015

E-Mail: [pflege@rhein-erft-kreis.de](mailto:pflege@rhein-erft-kreis.de)

## Bewegen, begegnen, berühren!

Erlebnisse und Ergebnisse  
 im Projekt Aktive Ruhepause

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

Freitag, 24. April 2026,  
 Kreistagsgebäude des Rhein-Erft-Kreises,  
 großer Sitzungssaal (KT E.1)



## Bewegen, begegnen, berühren!

### Erlebnisse und Ergebnisse im Projekt Aktive Ruhepause zur präventiven Gesundheitsförderung pflegender Angehöriger

Sie übernehmen Verantwortung, spenden Nähe, investieren Kraft und Zeit in die Pflege. Oft über Jahre hinweg kümmern sich pflegende Angehörige um das Wohl und die Gesundheit anderer. Doch ihre eigene Gesundheit gerät im Pflegealltag allzu leicht aus dem Blick.

Angehörigenpflege kann körperlich wie seelisch sehr belasten. Insbesondere die pflegenden Angehörigen von Menschen mit Demenz sehen sich unter dem dauerhaften Druck, ständig in Bereitschaft zu sein. Zeit für sich selbst, für eigene Interessen, Erholung und Austausch mit anderen scheint kaum möglich. Es drohen Überforderung und Einsamkeit, psychische und körperliche Gesundheitsprobleme.

Im Rhein-Erft-Kreis wollen wir **hinsehen, helfen und handeln**. Deshalb wurde vor drei Jahren das Projekt **Aktive Ruhepause** zur präventiven Gesundheitsförderung pflegender Angehöriger ins Leben gerufen. Ein vielfältiges Angebot für Entlastung und Selbstfürsorge bietet ihnen Gelegenheit, sich zu **bewegen**, zu **begegnen** und zu **berühren**. Das Angebot wird am Bedarf und an den Wünschen der Pflegenden ausgerichtet.

Herzlich laden wir Sie ein, bei unserer Fachtagung in Mitmachaktionen auch selbst zu erleben, wie wohl-tuend gemeinsames Bewegen/Begegnen/Berühren wirkt. Wir möchten Perspektiven aufzeigen, um die Situation pflegender Angehöriger zu verbessern.

Auf Ihre Teilnahme freuen wir uns.



Frank Rock  
Landrat



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

## Programm

- 10.00 Uhr Begrüßung**  
1. stellvertretende Landrätin, Frau Gudrun Baer und Dr. med. Sibylle Schreckling (Vorsitzende Alzheimer Gesellschaft Rhein-Erft-Kreis e. V.)
- 10.15 Uhr Aktive Ruhepause: Projektidee und Ergebnisse**  
Dr. Sportwiss. Georg Schick
- 10.30 Uhr Selbstfürsorge durch Begegnung**  
Dr. med. Sibylle Schreckling über das Mehrgenerationenprojekt mit Schülern (Filmbeitrag), die Selbsthilfegruppe Rotbachklaaf (Erfahrungsbericht) und den Angehörigenchor
- 10.45 Uhr Resilienz und Bewegung**  
Dr. Sportwiss. Georg Schick bietet Mitmachaktion
- 11.15 Uhr Kaffeepause**
- 11.30 Uhr Gesundheitsförderung durch Eurythmie**  
Iris Poloczek-Jordan bietet Mitmachaktion
- 12.15 Uhr Emotionale Aktivierung bei Tierbegegnung und Berührung**  
Nicole Antoine, Umweltpädagogin zeigt praktische Beispiele
- 12.45 Uhr Aktive Ruhepause: Fazit und Perspektiven**  
Dr. Sportwiss. Georg Schick
- 13.00 Uhr Verabschiedung**  
Dr. med. Sibylle Schreckling



Ort

PLZ

Anschrift

Vorname

Name

Teilnahmebescheinigung erwünscht

Ich nehme an der Veranstaltung am 24.04.2026 teil.

Folgende Personen bringe ich zu der Veranstaltung mit: