



Zeit für  
mich!

# Aktionstag für pflegende Angehörige

in Köln, Bonn, Rhein-Sieg-Kreis, Leverkusen  
und dem Rhein-Erft-Kreis

**Samstag,  
28. August 2021**

Kooperationspartner:



Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN



# Inhalt Präsenzveranstaltungen

- KÖLN**      **Aktionstag: „Zeit für mich – Zeit für Begegnung“**  
Vorträge, Aktionen und Theater für pflegende Angehörige
- Markt der Möglichkeiten**  
Beratung, Kontakte und Austausch für pflegende Angehörige
- HÜRTH**      **Open Air-Veranstaltung: „Zeit für mich“**  
Informationen und Aktionen für pflegende Angehörige

# Inhalt Onlineveranstaltungen

- 9.30 bis**      **Selbsthilfe für pflegende Angehörige –**  
**10.00 Uhr**      **Vorstellung des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe**  
                      **Leverkusen**
- 10.00 bis**      **Selbsthilfe für pflegende Angehörige –**  
**10.30 Uhr**      **Vorstellung der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe**  
                      **Bonn und Rhein-Sieg-Kreis**
- 10.30 bis**      **Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige**  
**11.30 Uhr**
- 11.00 bis**      **Pflege gemeinsam – nicht alleine:**  
**12.00 Uhr**      **Möglichkeiten der Unterstützung bei häuslicher Pflege**
- 12.30 bis**      **Was steht uns zu: Leistungen aus der Pflegeversicherung**  
**13.30 Uhr**
- 13.30 bis**      **Entlastung finden: Kuren für Pflegende Angehörige**  
**14.30 Uhr**

# Präsenz- Veranstaltung Köln

## Aktionstag: „Zeit für mich – Zeit für Begegnung“

Vorträge, Aktionen und Theater  
für pflegende Angehörige

### UHRZEIT

10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

### ORT

Quäker Nachbarschaftsheim  
im Norbert-Burger-Bürgerzentrum  
Kreutzer Str. 5 – 9, 50672 Köln

### ORGANISATION

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln  
und das südliche Rheinland  
und Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln

### KONTAKT

Telefon: 0 22 03/358 95 10 oder 0 22 03/358 95 11,  
E-Mail: [region-koeln@rb-apd.de](mailto:region-koeln@rb-apd.de)

## ABLAUF

### Präsenzveranstaltung Köln

- 10:00 Uhr**      **Ankommen**
- 10:15 Uhr**      **Begrüßung** durch *Änne Türke (Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Region Köln und das südliche Rheinland)* und *Elisabeth Igelmund-Schmidt (Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln)*
- 10:30 Uhr**      **Vortrag – Bewegung im Alter**  
(Vorstellung verschiedener Bewegungsangebote)  
*Frau Schurna (BütZe), Frau Bieling (AOK), Frau Tils*
- 11:10 Uhr**      **Vortrag – Unterstützung pflegender Angehöriger**  
durch 24 h Haushalts- und Betreuungskräfte  
*(Pflegeteams NRW)*
- 11:50 Uhr**      **Vortrag – Betreuungsrecht**
- 12:30 Uhr**      **Vortrag – Vereinbarkeit von Pflege und Beruf,**  
*Friederike Mittnacht (Pflegeberatung compass)*
- 13:00 Uhr**      **Mittagsimbiss**  
Nutzung des Außenbereichs mit Markt der Möglichkeiten

**Fortsetzung nächste Seite**

## ABLAUF

### Präsenzveranstaltung Köln

14:00 Uhr

#### Theaterstück – „Über die Trauer hinaus“

(Schauspiel und Figurenspiel) mit anschließendem  
offenen Gesprächsangebot mit dem Publikum

*Sonja Lenneke*

Zwei Menschen auf dem Weg der Trauer.  
Halt suchend, dem Sturm der Gefühle ausgeliefert.  
Zwischen Festhalten und Loslassen gelingt nach und nach  
der Abschied, gemeinsam und jedem auf seine Weise.  
Trauer wandelt sich in Kraft, beide wagen neue Schritte  
in das Leben.

Ohne Worte, nur über die Handlung der Figuren,  
werden Beziehung und Entwicklung sichtbar, werden  
Stimmungen erzählt. Die Inszenierung stellt sich der Tiefe  
des Themas und weicht auch dem Schmerz nicht aus.  
Es entsteht Raum, sich mit den Themen Tod und Trauer  
auseinanderzusetzen.



Foto: S. Außem

15:30 Uhr

#### Ausblick und Abschluss der Veranstaltung

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung  
jederzeit möglich. Bitte bringen Sie für die Innenberei-  
che eine eigene Mund-Nasen-Maske mit.

# Präsenz- Veranstaltung Köln

## Markt der Möglichkeiten

Beratung, Kontakte und Austausch  
für pflegende Angehörige

### UHRZEIT

10.00 – 16.00 Uhr

### ORT

Quäker Nachbarschaftsheim  
Außenbereich  
Kreutzer Str. 5 – 9, 50672 Köln

### ORGANISATION

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln  
und das südliche Rheinland  
und Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Köln

### KONTAKT

Telefon: 02203/358 95 10 oder 02203/358 95 11,  
E-Mail: [region-koeln@rb-apd.de](mailto:region-koeln@rb-apd.de)

## **ABLAUF**

### **Markt der Möglichkeiten**

**10:00 Uhr  
bis  
16.00 Uhr**

**Thementisch Beratung**

**Thementisch Wohnen**

**Thementisch Selbsthilfe**

**Thementisch Tagespflege**

**Thementisch Familiäre Pflege**

**Thementisch Häusliche Unterstützungsdienste**

**Thementisch Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz**

#### **Weiteres im Außenbereich:**

- Treffpunkt zum Austausch mit Imbissangeboten und Getränken
- **Rikscha fahren mit „Radeln im Alter“**



Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung jederzeit möglich.

**Open Air-Veranstaltung  
„Zeit für mich“**

**Informationen und Aktionen  
für pflegende Angehörige**

**UHRZEIT**

**11.00 – 16.00 Uhr**

**ORT**

**Otto-Räcke-Platz  
(Rathausplatz) Hürth**

**ORGANISATION**

**Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Rhein-Erft-Kreis,  
Alzheimer Gesellschaft Rhein-Erft-Kreis**



## ABLAUF

### Präsenzveranstaltung Hürth

11:00 Uhr  
bis  
16.00 Uhr

#### **Eröffnung durch den Landrat Frank Rock**

Musikalische Unterstützung durch den  
Musikkorps Blau Weiß

#### **Verschiedene Musikbeiträge**

(Shanty Chor Hürth, Folklore Ensemble Hürth)

#### **Mitmachaktionen**

mit dem Tanzkreis TANZ MIT BLEIB FIT, leichte Gymnastik,  
HIP HOP Tanz mit Teilnehmern des Jugendzentrums Hürth,  
Mitmachtänze für alle (Macarena, Jerusalem) Vorführungen  
wie Rollatortraining mit der Verkehrswacht Bonn

**Einbeziehung von Tieren** bei der Seniorenbetreuung mit  
der Gruppe Tierfreunde aus Elsdorf und Besuchshund Trixie.

#### **Einblicke in tiergestützte Ergotherapie**

mit Therapiehund Rio

#### **Verschiedene Info- Stände**

- Info Stand der Caritas: Kuren für pflegende Angehörige
- Sanitätshaus Rahm
- Infostände der APK Soziale Dienste, der WIR gGmbH Gruppe Füreinander, Kreissportbund, Brücke der Kulturen
- Stand Familienhelfer und Alltagsbegleiter

Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne Anmeldung  
jederzeit möglich.  
Für Speisen und Getränke ist gesorgt.

# HINWEIS FÜR ALLE PRÄSENZVERANSTALTUNGEN

## Maßnahmen zum Infektionsschutz vor Covid-19

Zur Teilnahme an den Veranstaltungen benötigen Sie einen „3G-Nachweis“. „3G“ bedeutet getestet, geimpft oder genesen. Der Nachweis ist möglich durch:

- ein negatives Testergebnis (max. 48 Std. alt, kein Selbsttest)
- Nachweis über vorangegangene Coronavirus-Infektion
- Impfausweis bzw. digitales Impfzertifikat (ab 14 Tage ab der 2. Impfung mit einem in der EU zugelassenen Impfstoff bzw. Erstimpfung mit Johnson & Johnson)

Bitte halten Sie die allgemeinen Abstands- und Hygieneregeln ein. In Innenräumen muss eine Mund-Nasen-Maske getragen werden. Am Sitzplatz darf diese abgenommen werden.

Für den Besuch in Innenräumen werden Ihre Kontaktdaten erfasst. Wir behalten uns eine Änderung dieser Regeln vor, sollten neue rechtliche Auflagen für die Durchführung von Veranstaltungen dies erforderlich machen.

## Foto- und Filmaufnahmen

Aufgrund der berechtigten Interessen der Veranstalter (Art. 6 Abs. 1 Satz 1 DSGVO) werden auf den Präsenzveranstaltungen Foto- und Filmaufnahmen gemacht. Die Fotos und Videos werden durch die jeweiligen Veranstalter in Druck- und Online-Medien zum Zwecke der Dokumentation und Berichterstattung sowie zur Bewerbung weiterer thematisch ähnlicher Veranstaltungen verwendet.

# Online- Veranstaltung

9:30 bis 10:00 Uhr

## VORTRAG

### **Selbsthilfe für pflegende Angehörige – Vorstellung des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Leverkusen**

#### **REFERENTIN**

**Sandra Blackburn**

(Fachkraft Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Leverkusen, Der Paritätische)

#### **KURZBESCHREIBUNG**

Frau Sandra Blackburn (Fachkraft Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Leverkusen, Der Paritätische) informiert in einem digitalen Informationsvortrag über die Aufgaben und das Angebot des Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Leverkusen. Zudem erfahren die Zuhörer\*innen, warum es Voraussetzung ist, sich zunächst selbst zu pflegen, bevor man andere Personen pflegen kann.

#### **ANMELDUNG**

E-Mail: [pflegeselbsthilfe-lev@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-lev@paritaet-nrw.org) oder  
Telefon: 0 2171/79 98 316

Der Zugangslink wird zeitnah vor Veranstaltungsbeginn versendet.  
(Veranstaltungsplattform: Zoom)

Die Teilnahme ist mit dem Computer, Laptop, Tablet oder dem Smartphone sowie per Telefoneinwahl möglich.

#### **ORGANISATION**

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Leverkusen

# Online- Veranstaltung

10:00 bis 10:30 Uhr

## VORTRAG

### **Selbsthilfe für pflegende Angehörige - Vorstellung der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Bonn und Rhein-Sieg Kreis**

#### **REFERENTIN**

**Angela Fechner**

(Diplom-Psychologin, Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn)

#### **KURZBESCHREIBUNG**

Ist eine Selbsthilfe-Gruppe etwas für mich? Angela Fechner und Lena Schütter (Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn) zeigen auf, warum ein Gesprächskreis für pflegende Angehörige helfen und entlasten kann und informieren über Selbsthilfeangebote in der Region sowie über die Aufgaben und das Angebot der Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe

#### **ANMELDUNG**

E-Mail: [pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org) oder  
Telefon: 0 228/949 333 44

Der Zugangslink wird zeitnah vor Veranstaltungsbeginn versendet.  
(Veranstaltungsplattform: Zoom)

Die Teilnahme ist mit dem Computer, Laptop, Tablet oder dem Smartphone sowie per Telefoneinwahl möglich.

#### **ORGANISATION**

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn

# Online- Veranstaltung

10:30 bis 11:30 Uhr

## VORTRAG

### Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige

#### REFERENTEN

**Anke Herkenrath**

(Pflegerberaterin, pronova BKK)

#### KURZBESCHREIBUNG

Frau Anke Herkenrath (Pflegerberaterin, pronova BKK) stellt dar, wie Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige durch die Pflegeberatung aussehen können. Zudem informiert sie über Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige im Rahmen der Pflegeversicherung. Im Anschluss an den Informationsvortrag wird es Gelegenheit zum Austausch und für Fragen geben.

#### ANMELDUNG

E-Mail: [pflegeselbsthilfe-lev@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-lev@paritaet-nrw.org) oder  
Telefon: 0 21 71/79 98 316

Der Zugangslink wird zeitnah vor Veranstaltungsbeginn versendet.  
(Veranstaltungsplattform: Zoom.)

Die Teilnahme ist mit dem Computer, Laptop, Tablet oder dem Smartphone sowie per Telefoneinwahl möglich.

#### ORGANISATION

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Leverkusen

# Online- Veranstaltung

11.00 bis 12.00 Uhr

## VORTRAG

### **Pflege gemeinsam - nicht alleine: Möglichkeiten der Unterstützung bei häuslicher Pflege**

#### REFERENTIN

**Karin Schneider** („GepflegtPflegen“)

#### KURZBESCHREIBUNG

„Der Tag hat 24 Stunden – den (Pflege-)Alltag gemeinsam bewältigen“.  
In einer Übersicht werden mögliche Unterstützungsangebote in der Region allgemein und speziell die Angebote von Frau Karin Schneider – GepflegtPflegen – Königswinter vorgestellt. Damit soll pflegenden Angehörigen nicht nur die Vielfalt an Möglichkeiten je nach individueller Situation vorgestellt werden, sondern es werden auch Entscheidungsmöglichkeiten gegeben, welche Form der Hilfen/ Unterstützung für mich/ die Familie in der aktuellen Situation passend und richtig ist. Oberstes Ziel bildet hier die Stabilisierung der häuslichen Situation zum Wohle und gemäß der Bedürfnisse aller Beteiligten indem die psychische, emotionale, physische und finanziell-organisatorische Belastung reduziert wird.

#### ANMELDUNG

Die Teilnahme ist kostenlos möglich. Eine Anmeldung ist erforderlich.  
E-Mail: [pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org), Telefon: 0 228/949 333 44

Der Zugangslink wird zeitnah vor Veranstaltungsbeginn versendet.  
(Veranstaltungsplattform: Zoom.)

Die Teilnahme ist mit dem Computer, Laptop, Tablet oder dem Smartphone sowie per Telefoneinwahl möglich.

#### ORGANISATION

Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Rhein-Sieg-Kreis und Bonn

# Online- Veranstaltung

12.30 bis 13.30 Uhr

## VORTRAG

**Was steht uns zu:  
Leistungen aus der Pflegeversicherung**

### REFERENTIN

**Anna-Maria Schickler**

(Pflegeberaterin und Case Managerin COMPASS Private Pflegeberatung)

### KURZBESCHREIBUNG

Anna Maria Schickler gibt einen informativen Überblick über Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige. Vorgestellt werden u.a. Einsatzmöglichkeiten für den Entlastungsbetrag, Verhinderungs- und Kurzzeitpflege und Inhalte aus dem Pflegezeitgesetz. Im Anschluss an den Informationsvortrag wird es Gelegenheit zum Austausch und für Fragen geben.

### ANMELDUNG

Die Teilnahme ist kostenlos möglich. Eine Anmeldung ist erforderlich.

E-Mail: [pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org)

Telefon: 0 228/949 333 44

Der Zugangslink wird zeitnah vor Veranstaltungsbeginn versendet.

(Veranstaltungsplattform: Zoom.)

Die Teilnahme ist mit dem Computer, Laptop, Tablet oder dem Smartphone sowie per Telefoneinwahl möglich.

### ORGANISATION

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Bonn

# Online- Veranstaltung

13.30 bis 14.30 Uhr

## VORTRAG

### Entlastung finden: Kuren für pflegende Angehörige

#### REFERENTIN

**Susanne Schlotmann**

(Kurberaterin, Caritasverband Rhein-Sieg e.V.)

#### KURZBESCHREIBUNG

Susanne Schlotmann informiert über die Schritte zur Kur:

- Kontaktaufnahme zur Kurberatung
- Bestätigung durch Arzt/Ärztin über die Notwendigkeit einer Kurmaßnahme
- gemeinsam mit der Kurberatungsstelle wird der Kurantrag ausgefüllt.

#### ANMELDUNG

Die Teilnahme ist kostenlos möglich. Eine Anmeldung ist erforderlich.

E-Mail: [pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org](mailto:pflegeselbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org)

Telefon: 0 228/949 333 44

Der Zugangslink wird zeitnah vor Veranstaltungsbeginn versendet.

(Veranstaltungsplattform: Zoom.)

Die Teilnahme ist mit dem Computer, Laptop, Tablet oder dem Smartphone sowie per Telefoneinwahl möglich.

#### ORGANISATION

Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe Rhein-Sieg-Kreis und Bonn