

Jülicher Aktionstag
GUT VERSORGT IM ALTER

21. September 2024



VON 10⁰⁰ - 16⁰⁰ UHR IN DER ZITADELLE JÜLICH
EINTRITT FREI

Veranstalter:



In Kooperation mit:



Grußwort

Bürgermeister Axel Fuchs



Liebe Bürgerinnen und Bürger, sehr geehrte Damen und Herren,

ich heiße Sie herzlich willkommen zum **Jülicher Aktionstag „Gut versorgt im Alter“** in der Renaissancefestung „Zitadelle“.

Der demografische Wandel zeigt: Jülich wächst, wird älter und vielfältiger. Die Alterung der Bevölkerung ist dabei eine der größten Herausforderungen für ein zukunftsorientiertes Jülich.

Jede und jeder von uns wünscht sich, bis ins hohe Alter hinein gesund und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können. Mit der zunehmend höheren Lebenserwartung steigt jedoch auch das Risiko einer Pflegebedürftigkeit im Alter. Eine besondere Form der Erkrankung des Alters ist die Demenz. Derzeit leben in Deutschland etwa 1,4 Millionen demenziell veränderter Menschen. Auf Basis von vorsichtigen Schätzungen dürfen wir für Jülich annehmen, dass im Jahr 2040 rund 1000 an einer Demenz Erkrankte in unserer Stadt leben werden. Für den Kreis Düren liegen die Schätzungen bei 7000 demenziell veränderten Menschen.

Heute leben zwei Drittel der Erkrankten im eigenen Zuhause und werden von Angehörigen versorgt. Somit ist die Zahl der von einer Demenz Betroffenen weitaus höher. Die Versorgung, Begleitung, Betreuung und die gesellschaftliche Teilhabe demenziell veränderter Menschen, aber auch die Beratung und Entlastung ihrer pflegenden Angehörigen wird zunehmend eine herausragende Aufgabe des Gemeinwesens werden. In Jülich widmen wir uns verstärkt seit 2014 dem Thema **„Demenzfreundliche Stadt Jülich“** und der Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen in der Bewältigung des Alltags.

Jährlich bieten wir Veranstaltungen rund um den Welt-Alzheimerstag am 21. September an. Inzwischen wissen die Expertinnen und Experten aus Forschung, Medizin und Pflege, dass es vielfältige präventive Maßnahmen gibt, um Erkrankungen des hohen Alters wie z.B. Demenz, Parkinson, Altersdepression vorzubeugen. Einer gesunden Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, gesunder Bewegung und sportlicher Betätigung als auch die Pflege sozialer Kontakte bis ins hohe Alter kommen hierbei große Bedeutung zu.

Mit der Veranstaltung **„Gut versorgt im Alter“** wollen wir gemeinsam mit unseren Kooperationspartnerinnen und -partnern informieren über die vielen Möglichkeiten der Prävention. Der Jülicher Aktionstag bietet Ihnen als Besucher der Veranstaltung einen umfangreichen Einblick über die vor Ort verfügbaren Unterstützungsangebote rund um das Thema „Pflege“. Mitwirkende aus Praxis, Medizin, Pflege, Beratung, Ehrenamt und Sport vertiefen das Thema Prävention in Vorträgen, Diskussionen und Gesprächen. Im Mittelpunkt steht der Mensch als soziales Wesen mit seinen emotionalen Bedürfnissen.

Das Motto des Aktionstages lautet **„Mit Freude und Schwung den Alltag bewältigen“**. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Programm. Gemeinsam mit allen Akteuren möchten wir zeigen: Pflegebedürftige Menschen leben in der Mitte unserer Gesellschaft und wir lassen sie nicht alleine.

Vorstellung

Unsere Referentinnen und Referenten

Dr. Martine Grümmer – Ärztliche Direktorin und Chefärztin der Gerontopsychiatrie der LVR-Klinik Düren

Für sie steht der Mensch im Mittelpunkt der medizinischen Versorgung und fürsorglichen Pflege.

Dr. Klaus Maria Perrar – Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Kreis Düren e.V.

Als langjähriger Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Palliativmedizin ist er auch bekannt für sein Engagement in der Hospizbewegung.

Toni Freialdenhoven – zertifizierter Lachyoga-Trainer, Lehrer für Gesundheits- und Krankenpflegeberufe und nebenberuflicher ständiger Diakon

Sein Motto ist „Lachen ist die beste Medizin“. Er führt ein in das Lachyoga als Gute-Laune-Training für Körper, Geist und Seele.

Rieke Trumpf – Bewegungswissenschaftlerin und Gerontologin an der LVR-Klinik Köln

„Regelmäßige körperliche Aktivität verbessert die körperliche und geistige Gesundheit, steigert das Wohlbefinden und die Lebensqualität – und das bis ins hohe Alter.“ Vortrag und praktische Übungen.

Dorothee Boss – Diplomtheologin, Autorin

Seit Publikation ihres Buchs „Alleinsein – Impulse für das Ich“ (2017) Dozentin zu „Wegen aus der Einsamkeit“. Einsamkeit im Alter ist kein Schicksal. Es gibt viele Wege, um alte und neue Beziehungsnetze zu gestalten und (wieder) Zugehörigkeit und Verbundenheit zu finden

Markus Gerhold – Kriminalhauptkommissar

Er gehört dem Kriminalkommissariat für Kriminalprävention und Opferschutz der Polizei Düren an. Im Rahmen der Kriminalprävention ist er u.a. für die Senioren zuständig.

Die Pflegeberatungsstelle Kreis Düren bietet allgemeine und trägerunabhängige Pflegeberatung.

Die Wohnberatungsstelle Kreis Düren bietet Beratung zu Fördermöglichkeiten der Wohnraumanpassung.

Die Betreuungsstelle Kreis Düren informiert und berät zu Vollmachten und gesetzlicher Betreuung.

Vorträge

10⁰⁰ Uhr bis
16⁰⁰ Uhr

„Markt der Möglichkeiten“ mit Informationsständen

Professionelle und ehrenamtliche Akteure stellen ihre Angebote zur Beratung, Pflege, Selbsthilfe, Unterstützung und Entlastung im Alltag und Freizeitaktivitäten für Seniorinnen und Senioren, Pflegebedürftige und ihre Angehörigen vor. Besucher haben Gelegenheit zu Informationsgesprächen.

Ort: Pädagogisches Zentrum

10¹⁵ Uhr

Begrüßung durch Bürgermeister Axel Fuchs

Grußwort von Dr. Klaus Maria Perrar – Vorsitzender der Alzheimer Gesellschaft Kreis Düren e.V.

Ort: Pädagogisches Zentrum

10³⁰ Uhr bis
11³⁰ Uhr

Vortrag „Doch Demenz - was nun?“

Dr. Martine Grümmer, Ärztliche Direktorin der LVR Klinik Düren und Chefärztin der Abteilung für Gereontopsychiatrie

Ort: Pädagogisches Zentrum

11⁴⁵ Uhr

Themenvorträge (je 30 bis 45 min)

- Vortrag „Pflegefall - was nun?“ | [Raum 1](#)
- Vortrag „Strukturen der ambulanten palliativ-medizinischen Versorgung im Kreis Düren“ | [Raum 2](#)
- Vortrag „Lach-Yoga“ | [Raum 3](#)
- Vortrag „Aktiv im Alter – wie Bewegung die Gesundheit stärkt“ | [Raum 4](#)
- Vortrag „Bestimmen Sie Ihr Leben selbst bis zum Schluss – Vorsorge treffen“ | [Raum 5](#)

Ort: Vortragsräume 1 – 5, Südflügel rechtes Foyer

12³⁰ bis 13³⁰ Uhr

Mittagspause mit Cafeteria und buntem Programm

Vorträge

| | |
|--------------------------|---|
| 1330 Uhr | Themenvorträge (je 30 bis 45 min) <ul style="list-style-type: none">• Vortrag „Wohnraumanpassung im Alter“ Raum 1• Vortrag „Im Alter sicher leben“ Raum 2• Vortrag „Begegnungen wagen, Verbundenheit finden – Wege aus der Einsamkeit“ Raum 3• Vortrag „Aktiv im Alter – Wie Bewegung die Gesundheit stärkt.“ Raum 4 Ort: Vortragsräume 1 – 4, Südflügel rechtes Foyer |
| 1445 Uhr bis 1545 Uhr | Vortrag „Lebensmüdigkeit im Alter“ <p>Dr. Klaus Maria Perrar Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Palliativmedizin; mit anschließender Diskussion</p> Ort: Pädagogisches Zentrum |
| Rahmenprogramm | |
| 1000 Uhr bis 1600 Uhr | Home Instead - Zuhause umsorgt <p>Vorstellung der Ernährungsinitiative „Wir machen aus Einsamkeit Zweisamkeit“ und Individuelle und offene Pflegeberatung</p> 1330 Uhr Gesunde Ernährung im Alter mit AI Fitness Ort: Vortragsraum 6, Nordflügel des Foyers |
| 1030 Uhr bis 1530 Uhr | Caféteria, Verkauf von Kaffee und Kuchen Ort: linkes Foyer des Pädagogischen Zentrums |
| 1200 Uhr bis 1500 Uhr | Pizza von Felix Backwerk <p>aus dem mobilen Pizza-Steinofen</p> Ort: Außenbereich vor dem PZ |
| 1230 Uhr | Musik und Bewegung zur Mittagszeit <ul style="list-style-type: none">• Querflöten-Ensemble und Zauberpfeifen-Ensemble der Musikschule Jülich• „Fit bis ins hohe Alter“ Bewegung mit AI Fitness Ort: Pädagogisches Zentrum |
| 1430 Uhr | „Zum Tanzen sind wir nie zu alt“ mit Tanzschule Baulig |

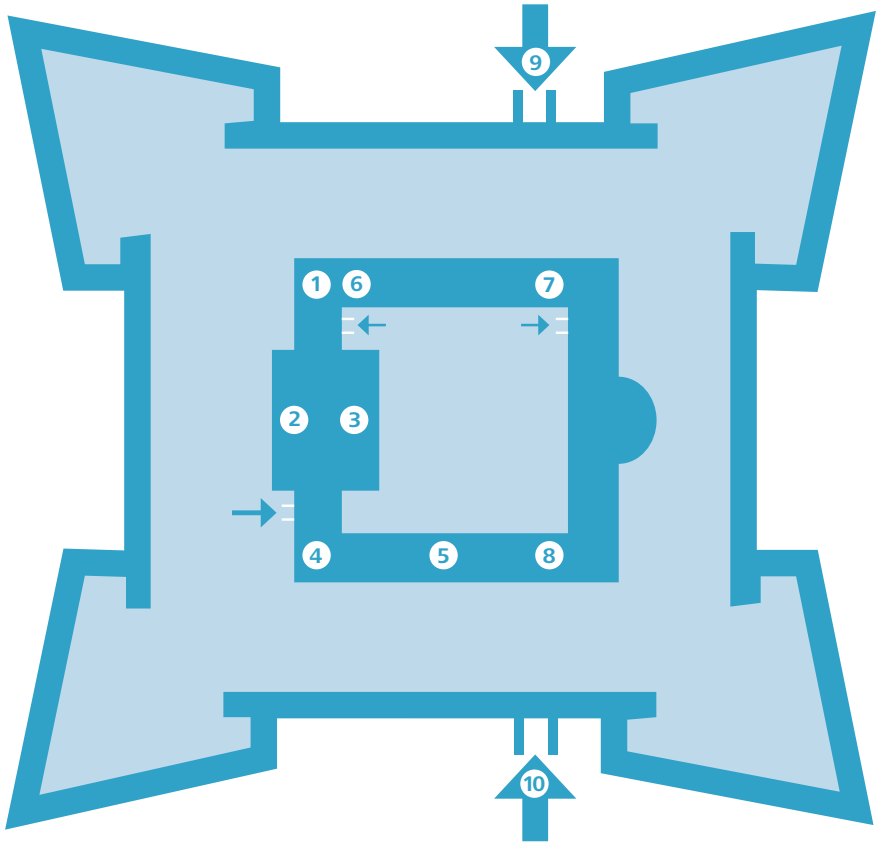
Zur Orientierung

P1

Parkplätze:
Am Wallgraben
Breslauer Str. /
Ecke Kurfürstenstr.



Behindertenparkplätze:
Zitadelle
Aussenhof Nord



- 1 Foyer | WC | Cafeteria
- 2 Informationsstände
- 3 Pädagogisches Zentrum
- 4 Foyer | WC | Garderobe
- 5 Vortragsräume 1 - 5

- 6 Vortragsraum 6
Home Instead Beratung
- 7 Seitenflügel Nord
- 8 Seitenflügel Süd
- 9 Zugang über Nordtor / Am Wallgraben
- 10 Zugang über Südtor / Pasqualini-Brücke

P2

Parkplätze:
Parkdeck Zitadelle

Mitwirkende Institutionen und Netzwerkpartner

ADTV Tanzschule Baulig

AI Fitness

Aktionsbündnis „Lokale Allianz für die demenzfreundliche Stadt Jülich“

Alzheimer Gesellschaft Kreis Düren e.V.

Bonifatius Wohnen mit Pflege GmbH

Caritasverband Düren – Jülich e.V., Fachbereich Ambulante Pflege und Betreuung

Caritasverband Düren – Jülich e.V., Tagespflege St. Georg & St. Hildegard

Christliches Sozialwerk Jülich e.V.

compassio Rheinland GmbH & Co KG

DRK Kreisverband Jülich e.V.

Der Paritätische NRW, Selbsthilfekontaktstelle Kreis Düren

Ehrenamtliche Demenzlotsen der Stadt Jülich

Fachstelle Demenz des Caritasverband Düren-Jülich e.V.

Gesundheitsstudio Power Point GmbH

Home Instead - Betreuung & Alltagsbegleitung AT GmbH

Hospizbewegung Düren - Jülich e.V.

Jülicher Tagespflege „Lebensfreude“

Krankenhaus Jülich, Altersmedizin und Versorgung

Kreis Düren, Koordinationsstelle Pro Seniorinnen und Senioren

Kreis Düren, Pflegeberatung, Wohnberatungsstelle, Betreuungsstelle

LVR-Klinik Düren, Gerontopsychiatrische Tagesklinik

Musikschule der Stadt Jülich

Post Apotheke Jülich

Schlossplatz Apotheke Jülich

Seniorenbeirat der Stadt Jülich

Senioren-Park carpe diem GmbH

Stadt Jülich, Fachbereich für Sozialplanung, Demografie, Inklusion und Integration

Stadt Jülich, Fachbereich für Quartiersentwicklung und Mehrgenerationen

St. Elisabeth Ambulanter Pflegedienst GmbH

St. Elisabeth Tagespflege GmbH

St. Gereon Seniorendienste

In Kooperation mit:



PFLEGE UND BETREUUNG ZUHAUSE *- einfach persönlicher*



Betreuung zuhause
und außer Haus



Hilfe bei der
Grundpflege



Familien- und
Kinderbetreuung



Demenz-
betreuung



Aktivierende
Hauswirtschaft

Vereinbaren Sie jetzt Ihr kostenfreies Erstgespräch



T: 02461 916229-0

Home Instead Kreis Düren • Düsseldorf Str. 18 • 52428 Jülich

Kontakt

Stadt Jülich
Fachbereich für Sozialplanung,
Demografie, Inklusion
und Integration

Beatrix Lenzen
Große Rurstr. 17
52428 Jülich
Tel.: 02461 63 239
E-mail: Blenzen@juelich.de

Herausgeber: Der Bürgermeister
Stadt Jülich - Fachbereich für Sozialplanung,
Demografie, Inklusion und Integration
Große Rurstraße 17 / 52428 Jülich
Tel. (02461) 63-239 / www.juelich.de