

## PAKT im Überblick

**Grundlage** – Vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklungen liegt es nahe, hochaltrigen Menschen – entsprechend der Wünsche der meisten Betroffenen – einen möglichst langen und möglichst selbstständigen Verbleib in der privaten Häuslichkeit zu ermöglichen. Dies setzt jedoch sowohl stabile häusliche, familiäre, wohngemeinschaftliche und nachbarschaftliche Systeme als auch angemessene wohnortnahe, professionelle Infrastrukturen sowie persönliche Kompetenzen voraus. Um rechtzeitig Bedarfe in dieser Hinsicht zu erkennen und notwendige sowie passende Angebote gestalten zu können, sind neue, präventiv ausgerichtete Beratungs- und Unterstützungsangebote vonnöten. PAKT setzt an diesem Punkt an.

**Ziel** – Förderung und Erhaltung der selbstständigen Lebensführung in der eigenen Häuslichkeit durch individuell abgestimmte Beratungs-, Schulungs- und Trainingsangebote bei Menschen mit Unterstützungsbedarfen in der gesundheits- und pflegebezogenen Alltagsgestaltung.

**Durchführung** – In Form von aufsuchenden, individuellen Angeboten wurden 2018 an drei Projektstandorten über 120 Seniorinnen und Senioren begleitet. Die Fachkräfte sprachen mit den Seniorinnen und Senioren ausführlich über ihre Lebenssituation, Bedürfnisse und Wünsche, passten Beratungs- und Unterstützungsangebote individuell an. Diese Form der Beratung und Unterstützung aus einer Hand ist bislang einmalig für ein Konzept zum präventiven Hausbesuch in Deutschland.

**Themen und Inhalte** – „Wie bleibe ich beweglich?“, „Wie trainiere ich mein Gedächtnis?“, „Welche Angebote für Seniorinnen und Senioren gibt es in meiner Umgebung?“

Diesen und hunderten weiteren Fragen sind die Fachkräfte in ihrer Arbeit nachgegangen. Die Basis bildeten hierbei die drei Themenschwerpunkte „Mein Zuhause“, „Meine Gesundheit“ und „Meine Aktivitäten“.

## Kosten

Die Fachtagung zum Abschluss des PAKT-Projektes wird für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kostenfrei sein.

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum 06. September 2019 verbindlich unter folgendem Link an:

<https://www.caritas-ac.de/anmeldung-abschluss-des-projektes-pakt>

## Kontakt:

Lisa Rongen  
Projektverwaltung PAKT  
Tel. +49 241 431 136  
Fax +49 241 431 2984  
Mail: [lrongen@caritas-ac.de](mailto:lrongen@caritas-ac.de)

## Anreise

**Forum M** – Veranstaltungsforum  
Buchkremerstr. 1-7  
52062 Aachen

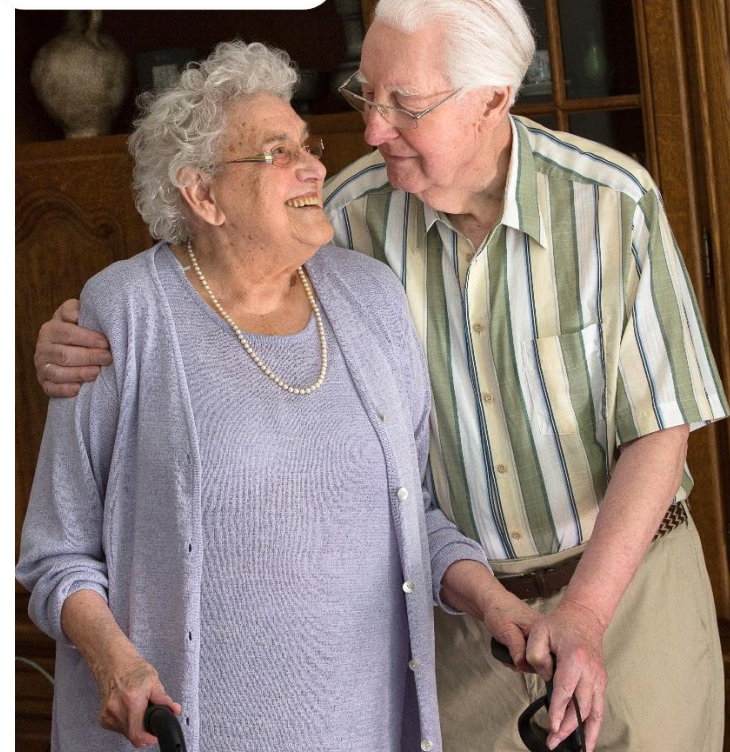
*Mit der Bahn:* Aachen Hbf, Buslinien Richtung Innenstadt/ Bushof, Haltestelle: Eisenbrunnen  
*Mit dem Auto:* A4 Richtung Aachen, Aachener Kreuz auf A544 Richtung Europaplatz, Beschilderung Innenstadt folgen  
(Parkmöglichkeiten in den umliegenden Parkhäusern)



Caritasverband für das Bistum Aachen e.V.  
Caritasverband für die Region Heinsberg e.V.  
Caritasverband Region Mönchengladbach e.V.



**pakt**   
Mein Alter gestalten.



## Ein PAKT fürs Alter

Mehr Lebensqualität, Eigenständigkeit und Sicherheit im Alter mit dem PAKT-Projekt

## Einladung

**Fachtag zum Abschluss** des PAKT-Projektes am 24. September 2019 im Forum M in Aachen – Präventives Alltags-Kompetenz-Training 2016-2019



# MEHR EIGENSTÄNDIGKEIT SCHAFFT LEBENSQUALITÄT


## Ein PAKT fürs Alter

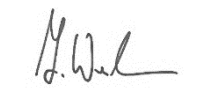
Im Herbst 2016 fiel in Aachen der Startschuss für das Pflege-Präventionsprojekt PAKT. PAKT steht für Präventives Alltags-Kompetenz-Training und ist ein individuelles, präventiv ausgerichtetes und aufsuchendes Begleitprogramm für Seniorinnen und Senioren zur Stärkung eines selbstständigen und gesunden Lebens zuhause.

Das spannende und innovative Praxis- und Forschungsprojekt wurde in Kooperation zwischen dem Caritasverband für das Bistum Aachen e.V., dem Deutschen Institut für angewandte Pflegeforschung e.V. (DIP) und drei örtlichen Partnern (Aachen, Heinsberg und Mönchengladbach) in den Jahren 2016 bis 2019 konzipiert, erprobt und evaluiert.

Wir freuen uns darauf, Ihnen am 24. September 2019 die Ergebnisse des Projektes präsentieren zu können und zusammen mit vielen Akteuren der beteiligten Projektpartner, der PAKT-Fachkräfte und der teilnehmenden Seniorinnen und Senioren Möglichkeiten zum Austausch und Rückblick zu drei Jahren PAKT zu geben.

Für das Projektteam:

  
Prof. Dr. Wittrahm

  
Prof. Dr. Weidner

## Fachtag – 24. September 2019

### Vormittag

09:30 Uhr **Ankommen bei Kaffee und Tee**

10:00 Uhr **Begrüßung**  
*Burkard Schröders*  
Diözesancaritasdirektor,  
DiCV Aachen

10:10 Uhr **Rückblick: Ein PAKT für Lebensqualität im Alter**  
*Miriam Aldenhoven*  
Projektreferentin PAKT-Projekt  
DiCV Aachen

10:30 Uhr **Überblick über die Ergebnisse**  
*Kerstin Heitzer und Christina Weber*  
Wiss. Mitarbeiterinnen beim  
Deutsches Institut für angewandte  
Pflegeforschung, DIP

11:00 Uhr **Vom präventiven Hausbesuch zum PAKT-Projekt**  
*Prof. Dr. Frank Weidner*  
Direktor, Deutsches Institut für  
angewandte Pflegeforschung, DIP

11:30 Uhr **Für ein gesundes Leben im hohen Alter - Anthropologische und Gerontologische Grundlagen des PAKT-Projektes**  
*Prof. Dr. Andreas Wittrahm*  
Bereichsleiter Facharbeit und  
Sozialpolitik, DiCV Aachen

12:00 Uhr **Austausch und Rückfragen zum Vormittag**

### Mittag

12:15 Uhr **Mittagsimbiss mit den PAKT-Fachkräften**  
Informationsstände, Geschichten, Fakten, PAKT zum Ausprobieren, Anekdoten, Erfahrungen und vieles mehr

### Nachmittag

13:45 Uhr **Ergebnisse und Erkenntnisse im Detail**  
*Kerstin Heitzer und Christina Weber,*  
DIP

14:45 Uhr **Austausch und Diskussion**

15:15 Uhr **Ausblick und Zukunftsvisionen zu PAKT**  
*Prof. Dr. Andreas Wittrahm,* DiCV  
Aachen

15:30 Uhr **Ausklang und Ende**

## WIR ZUSAMMEN - HEUTE AN MORGEN GEDACHT

