

# HEUTE AN MORGEN GEDACHT

## Was ist PAKT?

PAKT steht für „Präventives Alltagskompetenztraining“. Damit bieten wir bedarfsgerechte und vorbeugende Beratungs- und Trainingsangebote für Seniorinnen und Senioren an, die vornehmlich noch zuhause wohnen.

## Für wen ist PAKT gedacht?

PAKT richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die selbstständig zuhause leben. Wenn Sie merken, dass Sie allmählich auf Hilfe angewiesen sind oder mit Ihren Angehörigen überlegen, wie sich ein Leben zuhause weiter gestalten lässt, können Sie von PAKT profitieren.

## Was soll erreicht werden?

Ziel des Projektes ist es, Seniorinnen und Senioren ein sicheres, lebenswertes und möglichst langes selbstständiges Leben im eigenen Zuhause zu ermöglichen (ggf. mit Unterstützung von Angehörigen, Nachbarschaft und professionellen Diensten).

## Wie kann ich teilnehmen?

Trennen Sie die angefügte Antwortkarte ab und senden Sie sie uns ausgefüllt zurück. Sie können die Antwortkarte auch in einem Briefumschlag an uns senden oder uns eine E-Mail mit Ihren Kontaktdaten schicken.

[www.pakt-caritas.de](http://www.pakt-caritas.de)

Über diese Webseite ist eine Rückmeldung ebenfalls möglich, zudem werden zahlreiche Fragen beantwortet.

## Wichtig!

Das Angebot zur Teilnahme an PAKT ist begrenzt. Nachdem Sie uns Ihre Kontaktdaten mitgeteilt haben, erhalten Sie innerhalb von vier Wochen einen Rückruf von uns, in dem wir Ihnen kurz das Projekt vorstellen, Sie Fragen klären können und wir ggf. einen Besuchstermin vereinbaren.

## Projektträger:

Caritasverband für das  
Bistum Aachen e.V.  
Kapitelstraße 3  
52066 Aachen  
[www.pakt-caritas.de](http://www.pakt-caritas.de)

fauna e.V.  
Herr Jörg Limbrock  
Stolberger Str. 23  
52068 Aachen  
Telefon: 0241-510 530-10  
Mail: [joerg.limbrock@fauna-aachen.de](mailto:joerg.limbrock@fauna-aachen.de)

## Projektpartner:

Das Projekt PAKT wird durch die Initiative „Pflege Inklusiv“ der Stiftung Wohlfahrtspflege gefördert und findet in Kooperation mit folgenden Projektpartnern statt:



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

Freie Alten- und  
Nachbarschaftshilfe Aachen

WIR GEMEINSAM

ZUHAUSE LEBEN

# ANTWORTKARTE

Bitte füllen Sie alle Felder aus und kreuzen die gewünschte Anrufzeit an.

**Beratung**

Ich interessiere mich für das PAKT-Projekt. Bitte kontaktieren Sie mich für ein persönliches Gespräch.

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Anrufzeit  8-12 Uhr  14-17 Uhr

Telefon: \_\_\_\_\_

Die Rücksendung ist für Sie kostenlos und unverbindlich. Ihre Daten werden von uns ausschließlich im Rahmen des Projektes verwendet.

fauna e. V.

Stolberger Str. 23

52068 Aachen

# MEHR EIGENSTÄNDIGKEIT SCHAFFT LEBENSQUALITÄT

Wozu laden wir Sie mit dem PAKT-Projekt ein?

PAKT ist ein Beratungs- und Unterstützungsangebot, das auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche zum Leben im Alter abgestimmt wird. Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos.

Fachkräfte aus der Pflege und Familienpflege besuchen Sie auf Wunsch zu Hause und beraten Sie zu den Themen ihres Alltags. Zusätzlich zu den Beratungen bei Ihnen zu Hause können Sie auch an Gruppenangeboten bei uns teilnehmen.

Mögliche Beratungsfragen:

- Wie bleibe ich beweglich?
- Wie ernähre ich mich gut?
- Wie kann ich Unterstützung im Haushalt oder bei der Gartenarbeit organisieren?
- Mit welchen Hilfsmitteln kann ich mir das Leben leichter machen?
- Wie kann ich mein Hobby weiter ausüben?
- Welche Vorsorge kann ich treffen, falls ich mal Pflege benötige?
- Wie kann ich mein Gedächtnis trainieren?
- Welche Angebote für Senioren gibt es in meiner Umgebung?

# MEINE MÄRKLIN

# UNSER GARTEN