



# Wenn der Kopf nicht schlafen will - Selbstsorge im Betreuungsalltag

Anlässlich des **Welt-Alzheimertags** lädt das **Demenznetz Köln-West** Sie herzlich ein:

 **Donnerstag, 18. September 2025**

 **10:00 bis 14:00 Uhr**

 **Diakonie Köln und Region - Palanter Straße - Treffpunkt für Senior:innen**  
**Palanterstraße 13, 50937 Köln-Sülz**  
Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln: Haltestelle „Lindenburg“ KVB-Linie 9

Freuen Sie sich auf:

**Begegnungen bei Brezeln & Kaffee,  
Informationen zu Betreuungsangeboten,  
Impulse und Austausch**

**11:00 Uhr: Informationen zur Schlafgesundheit mit Dr. Sabrina Han, Schlafcoach**  
**12:00 Uhr: Musik mit Jochen ten Hoewel**

mit dabei:

**Seniorenberatung, Demenzentlastungsdienst, PRO RETINA, Kölsch Hätz  
und weitere**

Erfahren Sie, wie Sie Ihren Schlaf verbessern und neue Energie für den Alltag gewinnen.  
Informieren Sie sich über Selbstsorge und den Umgang mit Belastungen  
– besonders im Alltag mit **Menschen mit Demenz**.

Weitere Informationen:  0221/ 94 97 60 14  [Demenz.Koeln@malteser.org](mailto:Demenz.Koeln@malteser.org)

