



Plus Sommerfestspezial  
am 11. Juli um 14:30  
Uhr im Pfarrheim Erlöser

**Tanzen! Tanzen! Tanzen!**

**Ein Nachmittag voller Lebensfreude**

Erleben Sie einen besonderen Tanznachmittag voller Musik, Energie und Gemeinschaft! Der Kölner Stefan Kleinstück, bekannt für seine bundesweite Initiative „Wir tanzen wieder!“, lädt Sie ein, die Magie des Tanzens neu zu entdecken.

Kleinstück engagiert sich dafür, Menschen durch Tanz Freude und Leichtigkeit zu schenken – ein Angebot, das insbesondere Menschen mit Demenz zugutekommt, ohne das Thema in den Vordergrund zu stellen.

**Termine: 13. März, 19. Juni, 18. Dezember, 15:00–16:30 Uhr (freitags)**

**Ort: Bürger- und Vereinszentrum Rath/Heumar, Kurt-Henn-Platz 1, 51107 Köln**

**Anmeldung: AKF e.V., Hermine Urbaniak,**

**Tel.: 0221 98948308, [hermine.urbaniak@akf-pflege.de](mailto:hermine.urbaniak@akf-pflege.de).**

**Kosten: Keine. Spenden Sie gerne für die gute Sache.**

Sie können sich für einzelne Termine oder die ganze Veranstaltungsreihe anmelden.

Ein besonderer Dank gilt unseren Unterstützern:



Sparkasse Köln/Bonn DE45 3705 0198 1009 5028 55  
BIC COLSDE33XXX



**Zeit für Pflege.**



Dr. Ulrike Winn-Boerner,  
Leitung Betreuung

## Ein offenes Ohr und ein sicherer Raum

## Stammtisch für Angehörige von Menschen mit Demenz

Sie als Angehörige von demenziell veränderten Menschen erleben im täglichen Leben häufig schwierige und belastende Situationen, die an den eigenen Ressourcen zerrren. Es steht Ratlosigkeit im Raum, Fragen tauchen auf und Tipps und Tricks werden dringend gebraucht. Bei unserem Angehörigenstammtisch haben Sie die Gelegenheit, sich in vertrauter Runde über das Erlebte auszutauschen, mit anderen Menschen in ähnlichen Situationen zu sprechen und sich Hinweise zuholen.

Kommen Sie gerne dazu.

**Termin: Jeden 3. Dienstag im Monat ab 16:00 Uhr**

**Ort: Trattoria Perino, Rösrather Str. 582, 51107 Köln**

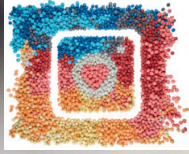
**Anmeldung: AKF e.V. Dr. Ulrike Winn-Boerner,**

**Tel.: 0176 10864109, [ulrike.winn-boerner@akf-pflege.de](mailto:ulrike.winn-boerner@akf-pflege.de).**

**Kosten: Das erste Begrüßungsgetränk ist inklusive.**

Sollten Sie während der Zeit des Stammtisches eine Betreuung benötigen, sagen Sie gerne Bescheid. Wir checken die freien Betreuungszeiten unserer freiwilligen Helferinnen und Helfer so, dass Ihr Angehöriger gut aufgehoben ist.

Sparkasse Köln/Bonn DE45 3705 0198 1009 5028 55  
BIC COLSDE33XXX



Hermine Urbaniak,  
Referentin für  
Öffentlichkeitsarbeit

## Instagram

### Basiskurs - Ich will es endlich wissen!

Bleiben Sie am Puls der Zeit! In einer kleinen Gruppe von nur zwei Personen entdecken Sie die Welt von Instagram – speziell für Anfängerinnen und Anfänger. Ganz ohne Vorkenntnisse lernen Sie, Beiträge zu lesen und Ihren ersten eigenen Post zu erstellen. Schritt für Schritt und in entspannter Atmosphäre zeigen wir Ihnen, wie Sie digital den Anschluss behalten und neue Möglichkeiten entdecken. Der Kurs ist ebenso für Menschen mit einer leichten Demenz geeignet. Probieren Sie es aus – es ist nie zu spät.

#### Kurs 1:

**Termin: 28. April 2026, 09:30–11:00 Uhr**

#### Kurs 2:

**Termin: 06. Okt. 2026, 09:30-11:00Uhr**

**Ort: AKF e.V., Rösrather Str. 618, 51107 Köln**

**Anmeldung: AKF e.V. Hermine Urbaniak,**

**Tel.: 0221 98948308, [hermine.urbaniak@akf-pflege.de](mailto:hermine.urbaniak@akf-pflege.de).**

**Kosten: Keine! Spenden Sie gerne für die gute Sache.**

**Voraussetzung: Eigenes Smartphone, iPhone oder Android muss vorhanden sein.**

Wenn über den Kursinhalt hinaus Unterstützung gebraucht wird, können Termine kostenfrei vereinbart werden.

Sparkasse Köln/Bonn DE45 3705 0198 1009 5028 55  
BIC COLSDE33XXX



Alten-, Kranken-  
und Familienpflege

**Zeit für Pflege.**



**Kurse 2026**

**Gedächtnistraining**

**Training mit Freude statt Leistungsdruck**

Jutta Spahn, zert.  
Trainerin  
für ganzheitliches  
Gedächtnistraining

Unser ganzheitliches Gedächtnistraining stärkt nicht nur das Gehirn, sondern den ganzen Menschen. Mit Spielen für die Sinne, kreativen Übungen und viel Lachen entsteht Raum für Begegnung, Freude und Aktivität.

**Kurs 1:** mittwochs, 08., 15., 22., 29. April, 06. Mai 2026,  
10-11.30 Uhr  
Haus Baden, Fockerweg 6, 51107 Köln

**Kurs 2:** mittwochs, 26. Aug., 02., 09., 16., 23. Sep. 2026,  
10-11.30 Uhr  
Pfarrheim Erlöserkirche, Erlöserkirchstr. 8, 51107 Köln

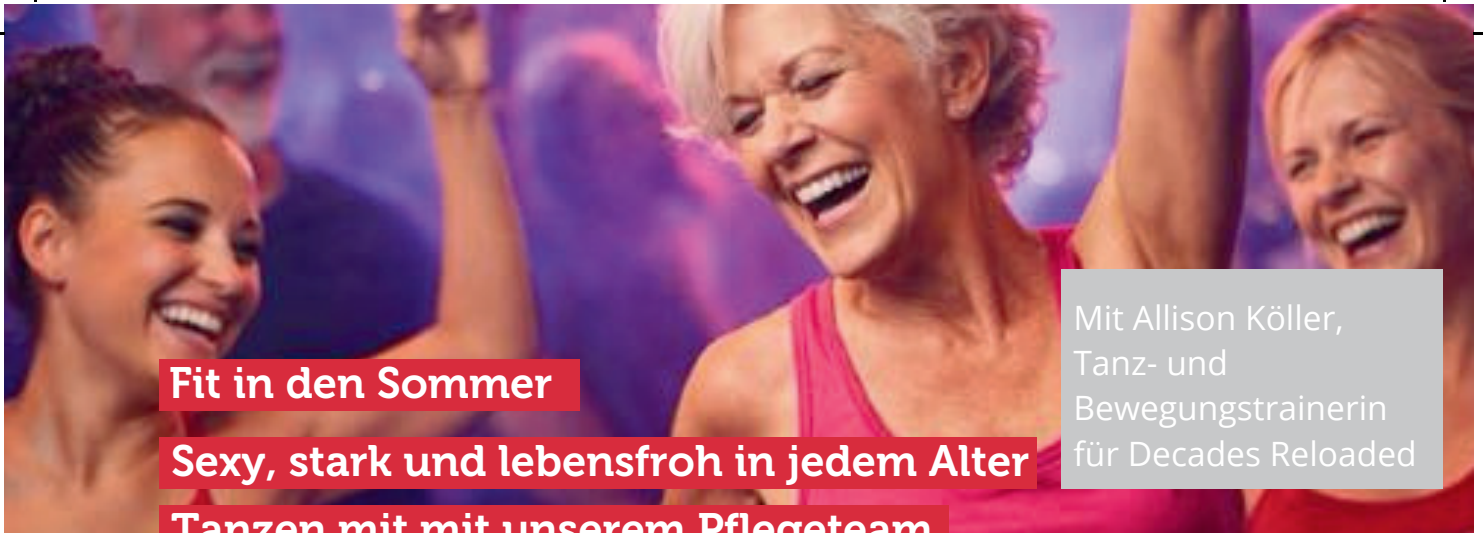
**Kurs 3:** mittwochs, 07., 14., 21., 28., Okt., 04. Nov. 2026  
10-11.30 Uhr  
Pfarrheim Erlöserkirche, Erlöserkirchstr. 8, 51107 Köln

**Kurs 4:** mittwochs, 18., 25. Nov., 02., 09., 16. Dez. 2026  
10-11.30 Uhr  
Pfarrheim Erlöserkirche, Erlöserkirchstr. 8, 51107 Köln

Anmeldung: AKF e.V. Jutta Spahn,  
Tel.: 0152 08262474, [jutta.spahn@akf-pflege.de](mailto:jutta.spahn@akf-pflege.de).  
Kosten: Keine! Spenden Sie gerne für die gute Sache.

Ein besonderer Dank gilt:





**Fit in den Sommer**

**Sexy, stark und lebensfroh in jedem Alter**

**Tanzen mit unserem Pflegeteam**

Mit Allison Köller,  
Tanz- und  
Bewegungstrainerin  
für Decades Reloaded

Auch unsere Pflegekräfte brauchen zwischendurch eine kleine Auszeit – eine halbe Stunde, um Kraft zu tanken, den Kopf frei zu bekommen und neue Energie zu sammeln. Genau dafür haben wir dieses Angebot ausgewählt.

Wir tanzen zu bekannten Musicals aus früheren Jahrzehnten, mit einfachen Dance Moves. Man ist sofort mittendrin, erkennt Bewegungen wieder und muss sich kaum Schrittfolgen merken. Das Format eignet sich für alle Altersgruppen – auch für Menschen, bei denen das Gedächtnis nicht mehr ganz so zuverlässig ist. Es bietet die Gelegenheit, dass Pflegekräfte und Patientinnen und Patienten gemeinsam in Bewegung kommen – getragen von Musik und Gemeinschaft.

**Termin: freitags, 5., 12., 26. Juni und 03. Juli 2026, 09 - 09:30 Uhr**

**Ort:**

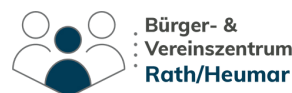
**Bürger- und Vereinszentrum, Kurt-Henn-Platz 1, 51107 Köln**

**Anmeldung: AKF e.V. Hermine Urbaniak,**

**Tel.: 0221 98948308, [hermine.urbaniak@akf-pflege.de](mailto:hermine.urbaniak@akf-pflege.de).**

**Kosten: Sie sind eingeladen!**

Ein besonderer Dank gilt  
für die besondere Unterstützung:



Bürger- &  
Vereinszentrum  
Rath/Heumar



Alten-, Kranken-  
und Familienpflege

**Zeit für Pflege.**

In Kooperation mit:



**Vortragsduett:**

**Demenz vorbeugen -**

**Was kann ich selbst tun?**

Änne Türke,  
Regionalbüro Alter,  
Pflege und Demenz

Prof. Dr. Onur,  
Leitender Oberarzt  
der Uniklinik Köln

Was schützt unser Gedächtnis? Welche Gewohnheiten helfen wirklich – und wie lassen sie sich ganz konkret in den Alltag integrieren? Diesen Fragen widmen sich Änne Türke und Prof. Dr. Özgür Onur in einem besonderen Vortragsduett. Im lebendigen Miteinander und mit vielen Beispielen zeigen sie: Prävention beginnt oft bei den eigenen Gewohnheiten – und kleine Schritte können viel bewirken. Anschaulich und verständlich machen die beiden Mut, hinzuschauen, auszuprobieren und ins Gespräch zu kommen. **Ein Abend für Alle.**

### **Einstimmung ab 16:30 Uhr:**

Sie sind herzlich eingeladen, als kleine Einstimmung einen Mitmach-Parcours zur Gedächtnisaktivierung zu entdecken. An verschiedenen Stationen – wie kleine Marktstände – können Gedächtnisübungen ausprobiert werden. Mit Spaß und Humor!

**Termin: Mo., 30. November 2026 18:00 - 19:30 Uhr**

**Ort: Städtische Gemeinschaftsgrundschule Volberger Weg,  
Volberger Weg 17, 51107 Köln**

**Tel.: AKF e.V. Hermine Urbaniak,**

**Tel.: 0221 98948308, [hermine.urbaniak@akf-pflege.de](mailto:hermine.urbaniak@akf-pflege.de).**

**Kosten: Sie sind eingeladen!**

Ein besonderer Dank gilt unseren Unterstützern:



Alten-, Kranken-  
und Familienpflege

**Zeit für Pflege.**