



Stadt Köln

Aktionstag „gesund & mobil im Alter“ 14. Kölner Vorsorge-Tag



**Eintritt
frei!**

**Donnerstag, 21. März 2024
9 – 17:15 Uhr
Gürzenich Köln,
Martinstraße 29 – 37**

In Kooperation mit



Grußwort

Sehr geehrte Kölner*innen,

dass der Aktionstag „gesund & mobil im Alter“ als Kooperation mit dem Kölner Vorsorgetag inzwischen einen festen Platz in unserem Kalender hat, finde ich ganz wunderbar. Das Thema ist aktueller denn je. Zuletzt hat uns die Corona-Krise bewusstmacht, wie wichtig Gesundheit auch im hohen Alter ist. Nur mit ihr ist eine selbstbestimmte Teilhabe am Leben möglich.



Wenn Sie sich das Programm des Aktionstages und des Kölner Vorsorgetages ansehen, werden Sie feststellen, dass hier sowohl für die Älteren als auch deren Angehörige vielfältige Informationen angeboten werden. An den Ständen der Ausstellenden und in den Vorträgen erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit erhalten und Ihre Aktivität fördern können. Sie finden alles Wichtige zu Themen wie Vorsorge, Pflege, Patientenverfügung, Vollmachten, Erbschaft, es gibt aber auch Tanz- und Bewegungsangebote, die Sie alle zum Mitmachen einladen. Ich wünsche und Ihren Angehörigen viel Freude und wertvolle, neue Erkenntnisse!

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink that reads "Henriette Reker". The script is cursive and fluid.

Henriette Reker
Oberbürgermeisterin der Stadt Köln

Grußwort

Liebe Besucher*innen,

herzlich willkommen zu unserer Veranstaltung, die wie in jedem Jahr den Anspruch hat, Ihnen ein breitgefächertes Angebot zu bieten. Unser Appell an Sie: Sorgen Sie gut für sich! Was können Sie in Ihrem Leben ergänzen, um sich fitter zu fühlen und sich selbstbewusster durch den Alltag zu bewegen? Fehlt es Ihnen, gut vernetzt zu sein? Würde sich ein Gefühl der Sorglosigkeit einstellen, wenn Sie konkret Vorsorge treffen, in finanzieller Hinsicht, aber vielleicht auch im Hinblick auf die Frage: Wie möchte ich beigesetzt werden? Fühlen Sie sich durch ein Informationsdefizit verunsichert rund um Themen wie das E-Rezept oder die digitale Patienten-Akte? Sind Sie gesundheitlich eingeschränkt und auf der Suche nach konkreten Hilfsangeboten?



Wir freuen uns, dass Sie sich die Zeit nehmen, um mehr darüber herauszufinden, wie sich das Älterwerden in einer selbstbestimmten Art und Weise vielfältig gestalten lässt. Wir hoffen, dass Sie heute viele wertvolle Einblicke gewinnen!

Herzlichen Gruß

A handwritten signature in black ink that reads "Andrea Ecke".

Andrea Ecke, 1. Vorsitzende
Senioren Servicedienste Köln e.V.

**Donnerstag, 21. März 2024 – Programm:
Aktionstag „gesund & mobil im Alter“ in Kooperation**

mit dem 14. Kölner Vorsorge-Tag

Zeit	Marsiliussaal	Konferenzraum 3
09:30 – 11:00 Uhr	Begrüßung Live-Musik: Bonner Saxophon Ensemble	
11:30 – 12:15 Uhr	Malteser Hausnotruf – Hilfe auf Knopfdruck (Sebastian Staden, Daniela Buchloh)	(Finanzielle) Unterstützungsleistungen für ältere Menschen (Lydia Schneider-Benjamin)
12:30 – 13:15 Uhr	Angebote zur Unterstützung im Alltag für Pflegebedürftige (Nadine Diederich-Cujai)	Darmkrebsvorsorge – sicher ist sicher (Erich Grohmann)
13:30 – 14:15 Uhr	Der Buddy – ein neues Unterstützungsangebot für Schwerstkranken und ihnen Nahestehende (Johanna Tückmantel, Ina Veith)	Bildung im Alter – Wir nehmen unsere Bildung selbst in die Hand (Thomas Boxberger)
14:30 – 15:15 Uhr	Friedhofskultur im Wandel – Das passende Angebot für die eigene Vorsorge (Benjamin Aderholt, Lutz Pakendorf)	Positive Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf Stimmung und Gedächtnis (Prof. Dr. P. Häussermann)
15:30 – 16:15 Uhr	Die Krebsberatungsstelle Köln stellt sich vor (Renate Küster)	Altersblindheit verhindern: Neue Therapieoptionen bei altersabhängiger Makuladegeneration (Prof. Dr. Tim U. Krohne)
16:30 – 17:15 Uhr	Das Kölner FriedhofsMobil – Lebensfreude durch Mobilität (Andrea Ecke)	Brauche ich ein Testament? Was passiert, wenn ich nichts tue? (Rechtsanwalt Jörg-Henning von Winterfeld)

Donnerstag, 21. März 2024 – Programm:
Aktionstag „gesund & mobil im Alter“ in Kooperation mit dem 14. Kölner Vorsorge-Tag

Zeit	Kleiner Saal	Isabellensaal
09:30 – 11:00 Uhr	Begrüßung Live-Musik: Bonner Saxophon Ensemble	
11:30 – 12:15 Uhr	Wohnraumanpassung: Zuhause wohnen bleiben durch barrierereduzierende Umbaumaßnahmen (Miriam Bremm, Niklas Tönnihsen)	Morgengymnastik für Senior*innen – Mer bleive in Bewäjung! (Sportbildungswerk Köln)
12:30 – 13:15 Uhr	Erbe, Erbschaft, Testament (Notar Dr. Jens Fleischhauer)	fit für 100 „Sturzprophylaxe im 4. Lebensabschnitt“ (DlfaS e.V.)
13:30 – 14:15 Uhr	Cybercrime – Aktuelle Bedrohungen Was kann ich dagegen tun? (Eric Dieden, Michael Will)	Rechtssicher vorsorgen – Tipps für die Praxis (Dieter Trimborn v. Landenberg, Olaf Behnk)
14:30 – 15:15 Uhr	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung (Rechtsanwalt Markus Wehner)	Gedächtnistraining für Jung und Alt – Ein Mitmachvortrag (Petra Hartmann-Sadrina)
15:30 – 16:15 Uhr	Smarte Hörsysteme – Ein Überblick über die Vorteile und Möglichkeiten moderner Hörgeräte (Alexander Wolf)	Die Leber wächst mit ihren Aufgaben? So kann Essen und Trinken uns helfen! (Karen Nespethal)
16:30 – 17:15 Uhr	Bestattungsvorsorge – Ein Tabuthema oder wichtige Weichenstellung? (Marc Zillken)	Tanz- und Bewegungskonzept 55+ (ADTV & CreaDance Tanzzentrum Weißhausstraße)

Veranstaltungspartner

Genossenschaft Kölner Friedhofsgärtner eG

T: 0221 525658

genossenschaft@friedhofsgaertner-koeln.de



Volksbank Köln Bonn eG

T: 0221 2003-0

info@volksbank-koeln-bonn.de



Malteser Hilfsdienst e.V.

T: 0221 6909-4835

ingeborg.plitt-truemppler@malteser.org



Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

T: 0221 95570-0

info@caritas-koeln.de



Aussteller

Die Alltagshilfe

T +49 0800 2120200

info@alltagshilfe.de



Amt für Soziales, Arbeit und Senioren, Zentrales Beratungstelefon für Senioren und Menschen mit Behinderung

T: 0221 221-27400

beratungstelefon@stadt-koeln.de



Stadt Köln

ADTV & CreaDance Tanzzentrum Weißhausstraße

T: 0221 442420

info@tanzschule-koeln.de



Bestattungshaus Hoffmann

T: 0221 617262

hoffmann@bestattungshaushoffmann.de



Bietmann Rechtsanwälte Steuerberater PartmbB

T: 0221 925700-0

koeln@bietmann.eu



Ein Buddy für Schwerstkranke und Zugehörige

T: 0221 2924714-0

info@buddy-koeln.de



**Bundesverband Gedächtnistraining e.V.,
Arbeitskreis Köln**

T: 02202 56561
gtbihn@gmx.de



Caring Community Köln

T: 0163 6747498
info@caringcommunity.koeln



**Deutsches Institut für angewandte
Sportgerontologie e.V. – „fit für 100“**

T: 0221 16996740
info@ff100.de



Digitale Heinzelmännchen

T: 0221 29205960
MW@Digitale-Heizelmaennchen.de



**Die ALTERnativen – lesbisch, schwul, trans –
bei rubicon e.V.**

T: 0221 276699945
andrea.bothe@rubicon-koeln.de



DRK Köln e. V.

T: 0221 9319033
seniorenarbeit@drk-koeln.de



**Endlich. Palliativ und Hospiz im
Dr. Mildred Scheel Haus UK Köln e.V.**

T: 0221 47896916

info@palliativ-hospiz-koeln.de



Gesundheitsamt Köln

gesund-im-alter@stadt-koeln.de



Stadt Köln

Hand in Hand Seniorenbetreuung

T: 0173 2987660

info@handinhand-koeln.de



Helpal GmbH

T: 0172 1302279

jpgdc@helpal.de



Home Instead Seniorenbetreuung GmbH & Co. KG

T: 02234 91104-0

koeln-west@homeinstead.de



Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfe

T: 0221 56957828

Marie-Bernadette.vonBoeselager@caritas-koeln.de



Kompetenznetz Ernährung Köln

T: 0221 16879022

info@konekted.de



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

T: 0221 95154233

pflageselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org



Köttgen Hörakustik GmbH & Co. KG

T: 0221 202320

info@koettgen-hoerakustik.de



ginko Stiftung für Prävention

T: 0208 3006950

info@ginko-stiftung.de



LebensWert e. V. – Krebsberatungsstelle

T: 0221 478-97184

info@lebenswert-krebsberatung.de



Leo Kuckelkorn Bestattungen GmbH

T: 0221 449419

marcel.annes@leokuckelkorn.de



LVR Klinik Köln

T: 0221 8993201

RKK.Sekretariat-Gerontopsychiatrie@lvr.de



Polizei Köln, Kriminalprävention/Opferschutz

T: 0221 229-8655

kriminalpraevention.koeln@polizei.nrw.de



Verkehrsunfallprävention/Opferschutz

T: 0221 229-6161

verkehrssicherheitsarbeit.koeln@polizei.nrw.de

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland

T: 02203 3589510

region-koeln@rb-apd.de



Residenz am Dom

T: 0221 1664-905

info@residenz-am-dom.de



Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

T: 0221 95154216

selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org



Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen:

Fibromyalgie, Dialyse, Inkontinenz, Großeltern, die ihre Enkelkinder nicht sehen dürfen, Genesende Co-Abhängige, Schlaganfall, Morbus Bechterew, Krebserkrankung, Darmkrebs und Stoma, Poliomyelitis, Schwerhörigkeit, Sehbehinderung, Sucht, Rheuma, Speiseröhren- und Magenerkrankung

Senior Experten Service (SES)

T: 0228 260903603

b.tuchen@ses-bonn.de



Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria

T: 0221 974514-915

info@cellitinnen.de



Seniorennetzwerke, Seniorenberatung und präventive Hausbesuche, Häusliche Unterstützungsdienste/ Demenznetzwerke

T: 0221 569578-20

alter-im-quartier@caritas-koeln.de

Freie Wohlfahrtspflege Köln



Seniorenvertretung der Stadt Köln

T: 0221 221-27515

seniorenvertretung@stadt-koeln.de



SportBildungswerk Köln

T: 0221 921300-13

info@sportbildungswerk.de



**Stadt Köln – Amt für Integration und Vielfalt /
Interkulturelle Zentren Köln**

T: 0221 221-25124

britta.hollmann@stadt-koeln.de



Stadt Köln



**Stadt Köln – Amt für Landschaftspflege
und Grünflächen / Friedhofsverwaltung**

T: 0221 221-25124

karin.schneider@stadt-koeln.de



Stadt Köln

Stadt Köln – KölnerLeben – Das Stadtmagazin

T: 0221 221-27573

koelnerleben@stadt-koeln.de



Stadt Köln, Stiftungen

stiftungen@stadt-koeln.de



Stadt Köln

StadtSportBund Köln e.V.

T: 0221 92130045

info@stadtsportbund-koeln.de



Stortz Köln GmbH

T: 0172 2817537

anamariacorredera@stortz-koeln.de



Verein „Für Menschen mit Schluckstörungen e.V.“

T: 0221 84614392

info@verein-schluckstoerungen.de



**Vernetzungsstelle Seniorenernährung NRW –
Verbraucherzentrale NRW**

T: 0211 91380 8788

seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw



VHS Köln

T: 0221 221-22616

thomas.boxberger@stadt-koeln.de



Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V.

T: 0221 2577169

rg-rheinland@volksbund.de



VorsorgeAnwalt e.V.

T: 0221 29426175

info@vorsorge-anwaelte.koeln



Wohnen für Hilfe

T: 0221 4707933

wfh-hf@uni-koeln.de

**wohn mobil, Beratungsstelle für
Wohnraumanpassung und Wohnungswechsel**

T: 0221 5603414

dockter-kausen@parisozial-koeln.de



Zentrum für Palliativmedizin der Uniklinik Köln

T: 0221 478-3361

info-palliativzentrum@uk-koeln.de



Veranstalter



Senioren Servicedienste Köln e. V.

T: 0221 5691048-17

www.vorsorgetag.de



Stadt Köln

Gesundheitsamt der Stadt Köln

T: 0221 221-24754

gesund-im-alter@stadt-koeln.de



Anreise

Sie erreichen den Gürzenich Köln mit den KVB-Linien 1, 5, 7, 9, 106, 132, 133 bis Haltestelle „Heumarkt“.



Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

**Gesundheitsamt
Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Gestaltung
Zentrale Dienste der Stadt Köln

Bildnachweis
Jacob Ammentorp Lund

Druck
SAXOPRINT GmbH

13-Si/53/1.500/03.2024

