



**Stadt Köln**



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

Mittwoch, 29. März 2023

9 – 17:30 Uhr (Einlass ab 8 Uhr),

Gürzenich Köln, Martinstraße 29 – 37

**Eintritt frei!**

In Kooperation mit



## Grußwort

Sehr geehrte Kölner\*innen,

ich freue mich, dass der Aktionstag „gesund & mobil im Alter“ in Kooperation mit dem 13. Kölner Vorsorgetag 2023 endlich wieder stattfinden kann. Denn Gesundheit bis ins hohe Alter und die selbstbestimmte Teilhabe am Leben ist wichtig – sowohl für ältere Menschen als auch deren Angehörige.



Der Aktionstag bietet Ihnen eine Vielzahl an Angeboten, wie Sie Ihre Gesundheit erhalten oder verbessern können. An den Informationsständen und in den Vorträgen erhalten Sie Anregungen, Tipps und Unterstützungsmöglichkeiten für viele Lebenslagen. Sie erwarten Informationen rund um die Themen gesund und aktiv Älterwerden, Vorsorge sowie über gesetzliche und rechtliche Rahmenbedingungen im Bereich Pflege, Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht. Bei den Mitmachaktionen können Sie aktiv werden und neue Angebote entdecken. Nutzen Sie unser kostenloses Angebot. Wir freuen uns auf Sie!

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

Henriette Reker

Oberbürgermeisterin der Stadt Köln

## Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Rückblick auf die vergangenen Jahre stimmt uns vieles nachdenklich. Das anhaltende Pandemiegeschehen und der Krieg in Europa stellen uns vor Herausforderungen und sind verbunden mit Sorgen und Ängsten. Wir sind sehr dankbar, dass der 13. Kölner Vorsorge-Tag in diesem Jahr unter dem Motto „Selbstbestimmt im Alter – Was ist mir wichtig“ stattfinden kann. Was bedeutet es zur Generation 60+ zu gehören? Es ist gut und stimmt zuversichtlich, sich frühzeitig die eigenen Wünsche und Vorstellungen aber auch die Möglichkeiten der Unterstützung bewusst zu machen.



Seit dem Jahr 2018 arbeiten wir partnerschaftlich mit dem Gesundheitsamt der Stadt Köln zusammen. Dank dieser gelungenen Kooperation hat sich die Bandbreite der Aussteller und Vorträge noch erweitert. Ein herzliches Dankeschön an alle Beteiligten für die großartige Unterstützung!

Alles hat seine Zeit! – Im Rahmen der letzten Mitgliederversammlung habe ich meine Amtszeit als erster Vorsitzender beendet. Ich wünsche dem neuen Vorstand, der in Zukunft auch diesen Aktionstag mitgestaltet, gutes Gelingen!

A handwritten signature in black ink, which appears to read "J. Terfrüchte". The signature is written in a cursive style.

Senioren Servicedienste Köln e.V.

Josef F. Terfrüchte, 1. Vorsitzender a.D.

## **Mittwoch, 29. März 2023 – Programm: Aktionstag „gesund & mobil im Alter“ in Kooperation mit dem**

<b>Zeit</b>	<b>Marsiliusaal</b>
9:00 – 9:45 Uhr	<b>Die Vorsorgevollmacht – selbstbestimmt leben bis zum Schluss</b> (Olaf Behnk, Dieter Trimborn v. Landenberg)
10:00 – 11:00 Uhr	<b>Kleiner Saal</b> <b>Begrüßung durch</b> <b>Oberbürgermeisterin Henriette Reker</b>
11:30 – 12:15 Uhr	<b>(Finanzielle) Unterstützungsleistungen für ältere Menschen</b> (N.N.)
12:30 – 13:15 Uhr	<b>Behandlungsmöglichkeiten der Arthrose</b> (Prof. Dr. med. Holger Bähis)
13:30 – 14:15 Uhr	<b>„Gesund Altern“ mit Freude älter werden</b> (Dr. Johannes Nießen)
14:30 – 15:15 Uhr	<b>Gesund im Alter – wie stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft</b> (Dr. rer. medic. Sibylle Mulhaupt)
15:30 – 16:15 Uhr	<b>Alt sind immer nur die Anderen – Vorstellung der Programme der offenen Senior*innenarbeit Köln</b> (Katharina Pucher, Christof Wild)
16:30 – 17:15 Uhr	<b>Brauche ich ein Testament? Was passiert, wenn ich nichts tue?</b> (N.N.)

---

## 13. Kölner Vorsorge-Tag

---

### Konferenzraum 3

---

**Wohnraumanpassung: Zuhause wohnen bleiben durch barriere-reduzierende Umbaumaßnahmen**

(Jutta Marx, Dietmar Frings)

---

### Kleiner Saal

**Podiumsgespräch: „Selbstbestimmt im Alter – Was ist mir wichtig?“**

**Teilnehmende: Dr. Harald Rau, Dr. Regina Görner, Heinz Grüne, Volker Scherzberg | Moderation: Anke Bruns**

---

**Von Trojanern, Viren und anderen Bösewichten – wie kann ich mich davor schützen?**

(Polizei Köln, Michael Will)

---

**Angebote zur Unterstützung im Alltag für Pflegebedürftige**

(Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland)

---

**Friedhofskultur im Wandel – Vielfältige Angebote auf Kölner Friedhöfen**

(Sascha Haake, Lutz Pakendorf)

---

**Gesunde Aspekte einer mediterranen Ernährung im Alter – Auf Herz und Nieren geprüft!**

(Barbara Contzen)

---

**Altersblindheit verhindern: Neue Therapieoptionen bei altersabhängiger Makuladegeneration**

(Prof. Dr. Tim Krohne)

---

**Die Kölner\*innen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer stärken – von der Wissenschaft zur Caring Community Köln**

(Priv.-Doz. Dr. Dr. Julia Strupp, Karin Ohler)

---

**Mittwoch, 29. März 2023 – Programm:**  
**Aktionstag „gesund & mobil im Alter“ in Kooperation mit dem**

<b>Zeit</b>	<b>Kleiner Saal</b>
9:00 – 9:45 Uhr	
10:00 – 11:00 Uhr	<b>Kleiner Saal</b> <b>Begrüßung durch</b> <b>Oberbürgermeisterin Henriette Reker</b>
11:30 – 12:15 Uhr	<b>Erbe, Erbschaft, Testament</b> (Dr. Jens Fleischhauer)
12:30 – 13:15 Uhr	<b>Telefonbetrug? Trickdiebstahl in den eigenen vier Wänden? So etwas kann mir nicht passieren! Sicher?</b> (Seniorenberatung Polizei Bonn)
13:30 – 14:15 Uhr	<b>Malteser Herzenswunsch – Wunscherfüller mit Herz</b> (Ina Plitt-Trümpler, Kerstin von Rappard)
14:30 – 15:15 Uhr	<b>Smarte Hörsysteme – ein Überblick über die Vorteile und Möglichkeiten</b> (N.N.)
15:30 – 16:15 Uhr	<b>Steuerliche Aspekte bei Senioren</b> (Dipl.-Kfm. StB Ralph W. Pesch)
16:30 – 17:15 Uhr	<b>Tagespflege der Caritas für die Stadt Köln – Entlastung für pflegende Angehörige</b> (Baris Groos)

---

## 13. Kölner Vorsorge-Tag

---

### Isabellensaal

---

#### Fit und sicher mit dem Rollator unterwegs – Rollatortraining

(Lars Lechler)

---

### Kleiner Saal

#### Podiumsgespräch: „Selbstbestimmt im Alter – Was ist mir wichtig?“

Teilnehmende: Dr. Harald Rau, Dr. Regina Görner,  
Heinz Grüne, Volker Scherzberg | Moderation: Anke Bruns

---

#### fit für 100

(Antje Baron)

---

#### Agilando und TanzFit – Gesund mit Spaß

(Tanzschule Breuer)

---

#### Curumba – Tanzfitness 60+

(Katrin Hebestreit)

---

#### Gedächtnistraining für Jung und Alt

(Petra Hartmann-Sadrina)

---

#### Das schmeckt dem Herzen

(Dipl. oec. Troph. Karen Nespethal)

---

#### Tanz- und Bewegungskonzept 55+

(ADTV & CreaDance Tanzzentrum Weißhausstraße)

---

## Veranstaltungspartner

### Genossenschaft Kölner Friedhofsgärtner eG

Telefon: 0221 525658

genossenschaft@friedhofsgaertner-koeln.de



### Volksbank Köln Bonn eG

Telefon: 0221 2003-0

info@volksbank-koeln-bonn.de



### Malteser Hilfsdienst e. V.

Telefon: 0221 6909-4835

ingeborg.plitt-truempler@malteser.org



### Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

Telefon: 0221 95570-0

info@caritas-koeln.de





## Aussteller

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

Telefon: 0221 221-27400

beratungstelefon@stadt-koeln.de



**Stadt Köln**

### ADTV & CreaDance Tanzzentrum Weißhausstraße

Telefon: 0221 442420

info@tanzschule-koeln.de



### Bestattungshaus Hoffmann

Telefon: 0221 617262

hoffmann@bestattungshaushoffmann.de



### Bundesverband Gedächtnistraining, Arbeitskreis Köln

Telefon: 02202 56561

gtbihn@gmx.de



### Caring Community Köln

Telefon: 0163 6747498

info@caringcommunity.koeln



### Curumba – Tanzfitness 60+

Telefon: 0174 9008061

t.k.hebestreit@t-online.de



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

Telefon: 0221 16996740

info@ff100.de



**DIfaS**  
Deutsches Institut für  
angewandte Sportgerontologie e.V.

---

## Digitale Heinzelmännchen

Telefon: 0221 29205960

MW@Digitale-Heizelmaennchen.de



---

## DRK Köln e. V.

Telefon: 0221 9319033

seniorenarbeit@drk-koeln.de



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Kreisverband Köln e.V.

---

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

Telefon: 0221 47896916

info@palliativ-hospiz-koeln.de



im Dr. Mildred Scheel Haus

---

## Feministisches Frauengesundheitszentrum Hagazussa e. V.

Telefon: 0221 8017778

info@frauengesundheitszentrum-koeln.de



FEMINISTISCHES  
FRAUENGESUNDHEITZENTRUM  
HAGAZUSSA e.V. KÖLN

---

## Gesundheitsamt Köln

gesund-im-alter@stadt-koeln.de



**Stadt Köln**

---

## Home Instead Seniorenbetreuung GmbH & Co. KG

Telefon: 02234 91104-0

koeln-west@homeinstead.de



*Zuhause umorgt*

---

## Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit e.V. (KSG)

Telefon: 0221 42102330

info@koelner-senioren.de



---

## Kompetenznetz Ernährung Köln

Telefon: 0221 16879022 | info@konekted.de



---

## Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Telefon: 0221 95154233

pflegeselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org



---

## Köttgen Hörakustik GmbH & Co. KG

Telefon: 0221 202320

info@koettgen-hoerakustik.de



---

## Landesfachstelle Prävention / ginko Stiftung für Prävention

Telefon: 0208 3006931 | info@ginko-stiftung.de



---

## LebensWert e. V. – Psychoonkologie, Leben mit Krebs (Krebsberatungsstelle)

Telefon: 0221 478-97184

info@lebenswert-krebsberatung.de



---

## Polizei Köln, Kriminalprävention/Opferschutz

Telefon: 0221 229-8655

kriminalpraevention.koeln@polizei.nrw.de

## Verkehrsunfallprävention/Opferschutz

Telefon: 0221 229-6161

verkehrssicherheitsarbeit.koeln@polizei.nrw.de



---

## Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland

Telefon: 02203 3589510

region-koeln@rb-apd.de



---

## Residenz am Dom

Telefon: 0221 1664-905

info@residenz-am-dom.de



---

## Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Telefon: 0221 95154223

selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org



---

## Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen:

Fibromyalgie, Chronische Niereninsuffizienz, Inkontinenz, Großeltern, die ihre Enkelkinder nicht sehen dürfen, Morbus Menière, Senior\*innen, Schlaganfall, Morbus Bechterew, Krebserkrankung, Poliomyelitis, Schwerhörigkeit, Erworbene Hirnschädigungen, Speiseröhrenerkrankungen, Rheuma, Sehbehinderung

---

## Senior Experten Service (SES)

Telefon: 0228 260903603 | b.tuchen@ses-bonn.de



---

## Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria

Telefon: 0221 974514-915

info@cellitinnen.de



---

## Seniorennetzwerke, Seniorenberatung und präventive Hausbesuche, Häusliche Unterstützungsdienste/ Demenznetzwerke

Telefon: 0221 569578-20 | alter-im-quartier@caritas-koeln.de

---

## Freie Wohlfahrtspflege Köln



---

## Seniorenvertretung der Stadt Köln

Telefon: 0221 221-27515

seniorenvertretung@stadt-koeln.de



---

**SportBildungswerk Köln**  
Telefon: 0221 921300-13  
info@sportbildungswerk.de



---

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

Telefon: 0221 221-25124  
karin.schneider@stadt-koeln.de



**Stadt Köln**

---

**Stadt Köln – KölnerLeben – Das Stadtmagazin**

Telefon: 0221 221-27573  
koelnerleben@stadt-koeln.de



---

**Stadt Köln, Stiftungen**

stiftungen@stadt-koeln.de



**Stadt Köln**

---

**StadtSportBund Köln e. V.**

Telefon: 0221 92130028  
info@stadtsportbund-koeln.de



---

**Steuerberater-Verband e. V. Köln**

Telefon: 02203 9930-90  
info@stbverband-koeln.de



Steuerberater-Verband e.V. Köln  
Verband der steuerberatenden und wirtschaftsprüfenden Berufe

---

**Tanzschule Breuer Köln**

Telefon: 0221 216161  
koeln@tanzschule-breuer.de



---

**Universität zu Köln, Koordinierungsstelle  
Wissenschaft + Öffentlichkeit**

Telefon: 0221 4702761 | anne.loehr@uni-koeln.de



---

**Uniklinik Köln, Zentrum für Palliativmedizin**

Telefon: 0221 478-3361

info-palliativzentrum@uk-koeln.de



UNIKLINIK  
KÖLN

---

**Verein „Für Menschen mit Schluckstörungen e.V.“**

Telefon: 0221 84614392

info@verein-schluckstoerungen.de



---

**Vernetzungsstelle Seniorenernährung –  
Verbraucherzentrale NRW**

Telefon: 0211 3809088

seniorenverpflegung@verbraucherzentrale.nrw



---

**Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e. V.**

Telefon: 0221 2577169

rg-rheinland@volksbund.de



---

**VorsorgeAnwalt e.V.**

Telefon: 0221 29426175

info@vorsorge-anwaelte.koeln



---

**Wohnen für Hilfe**

Telefon: 0221 4707933 | wfh-hf@uni-koeln.de

---

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

Telefon: 0221 5603421 | blees@parisozial-koeln.de

## Veranstalter



### **Senioren Servicedienste Köln e. V.**

Telefon: 0800 7 89 7777 oder 0221 52 56 58

[www.vorsorgetag.de](http://www.vorsorgetag.de)



## **Stadt Köln**

### **Gesundheitsamt der Stadt Köln**

Telefon: 0221 221-247 54

[gesund-im-alter@stadt-koeln.de](mailto:gesund-im-alter@stadt-koeln.de)

### **Anreise**

Sie erreichen den Gürzenich Köln

mit den U-Bahnlinien 1 und 5, Haltestelle „Heumarkt“.



# Stadt Köln

**Die Oberbürgermeisterin**

Gesundheitsamt

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Satz

rheinsatz, Köln

Druck

medienzentrum süd, Köln

13-Si/53/15.000/01.2023