

Aktionstag „gesund & mobil im Alter“ und 12. Kölner Vorsorge-Tag



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



13. März 2019

9 bis 17 Uhr, Eintritt frei!

Gürzenich Köln, Martinstraße 29 – 37

In Kooperation mit

Grußwort

Liebe Kölnerinnen, liebe Kölner,

in den letzten Jahrzehnten hat sich die Lebenssituation der älteren Menschen verändert.

Wir haben nun eine „neue Generation“, die sich durch mehr Selbständigkeit, Unabhängigkeit und Aktivität bis ins hohe

Alter auszeichnet. Die Gesundheit ist dabei eine wichtige Voraussetzung und zentraler Wunsch aller Menschen, das Leben selbstbestimmt und aktiv zu gestalten.

Als Schirmherrin freue ich mich, dass der Aktionstag „gesund & mobil im Alter“ zusammen mit dem Kölner Vorsorge-Tag Ihnen ein abwechslungsreiches Programm rund um gesundheitsbezogene sowie rechtliche und gesetzliche Fragestellungen anbieten kann. So erfahren Sie, welche Veränderungen mit dem Altwerden verbunden sind, wie Sie Ihre Mobilität und Gesundheit erhalten können, was eine Patientenverfügung und eine Betreuungsvollmacht sind und vieles mehr.

Sie haben die Möglichkeit, sich in einem persönlichen Gespräch über einen gesunden Lebensstil beraten zu lassen und bei unseren Mitmachaktionen können Sie aktiv werden und neue Angebote entdecken.

Nutzen Sie dieses informative und kostenfreie Angebot!



Henriette Reker

Oberbürgermeisterin der Stadt Köln



Foto: Martina Coyert

Aktive Lebensgestaltung

Der 12. Kölner Vorsorge-Tag findet am 13. März 2019 erneut zusammen mit „gesund & mobil im Alter“ in Kooperation mit der Stadt Köln statt!



Wer kennt nicht das Gefühl, endlich etwas tun zu müssen, um sorglos den Alltag zu genießen! Mit unseren Referenten und Ausstellern vermitteln wir Wissenswertes, damit Sie Ihre persönlichen Angelegenheiten regeln können. Die private Vorsorge ist ein wichtiger Eckpfeiler zur Umsetzung unserer eigenen Wünsche zur Lebensgestaltung!

Unser Programmangebot ist vielfältig und kompetent zugleich! Es umfasst Bestattungsvorsorge, Betreuungsvorsorge, Demenzprävention, Erbe, Patientenverfügung, Palliativversorgung etc. Das Subsidiaritätsprinzip verpflichtet jeden einzelnen zur selbstverantwortlichen Vorsorge. Nutzen Sie die Kompetenz der Experten und beratenden Institutionen!

Es ist das Ziel des 12. Kölner Vorsorge-Tages den Sinn für das Wesentliche zu vermitteln, damit man bewusst durch individuelle Vorsorge das Alter sorgenfrei und gelassen genießen kann!



Josef F. Terfrüchte

Senioren Servicedienste Köln e.V.

Mittwoch, 13. März 2019 – Programm: Aktionstag „gesund & mobil im Alter“ in Kooperation mit dem 12. Kölner Vorsorge-Tag

Zeit	Konferenzraum 3	Marsiliusaal	Kleiner Saal	Isabellensaal	Keller / Tanzraum
Beginn 09.00 Uhr (bis 9.45 Uhr)	Begrüßung: Dr. Anne Bunte (Gesundheitsamt der Stadt Köln), Josef F. Terfrüchte (Senioren Servicedienste Köln e.V.) Podiumsdiskussion zum Thema „Aktive Lebensgestaltung“: Elfi Scho-Antwerpes (Bürgermeisterin), Dr. Harald Rau (Sozialdezernent), Peter Krücker (Caritasverband), Dr. Martin Theisohn (Seniorenvertretung), Josef F. Terfrüchte (Senioren Servicedienste Köln), Moderation: Wolfgang Oelsner				
10.00 - 10.30 Uhr	„Wer rastet, der rostet“ – Ganzheitliches Gedächtnistraining (Josef Geurtz)	Arthrose an Hüfte und Kniegelenk (Prof. Dr. Holger Bähthi)	Gesundheitliche Vorsorge im Alter: Ohne Bewegung degenerieren wir (Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse)	Ethik im Krankenhaus – „Wieso? Weshalb? Darum!“ (Dipl.-Theol. Oliver Knauss)	Linedance / Agilando (Michael Ferber / Carsten Fenner)
10.45 - 11.15 Uhr	Gut essen – das Immunsystem stärken (Kerstin Bernhardt)	Herz in Gefahr? (Prof. Dr. Axel Meissner)			
11.30 - 12.00 Uhr	Wohnen für Hilfe – Wohnpartnerschaften in Köln (Heike Bermond, Sandra Wiegeler)	Wohnraumanpassung und Wohnungswechsel im Alter (Christine Bleeß, Jutta Marx)	Letztes Lebensjahr in Köln – Schlüsse für ihre eigene Vor- sorge (Prof. Dr. Raymond Voltz)	Männergesundheit (Dr. Joachim Leißner)	„fit für 100“ (Antje Baron)
12.15 - 12.45 Uhr	Großeltern im Spannungsfeld der Familie! (Christel Hermes, Annemie Wittgen)	Operationen an der Wirbelsäule – auch im Alter die Mobilität erhalten (Prof. Dr. Makoto Nakamura)		Besser länger zu Hause leben – Der umfassende Service für altersgerechtes Wohnen (Dr. Balazs Szathmary)	
13.00 - 13.30 Uhr	„Alexa“, „Hey Siri“, „OK Google“ – Mein Wunsch ist Dir Befehl! Wie können wir Sprachassistenten sinnvoll nutzen? (Michael Will)	Friedhofskultur im Wandel – Vielfältige Angebote auf Kölner Friedhöfen (Sascha Haake, Lutz Pakendorf)	Erbe, Erbschaft, Testament (Dr. Jens Fleischhauer)	Steuerliche Aspekte bei Senioren (Ralph-Wilhelm Pesch)	Ausgetrickst – Nicht mit uns! (Altentheater des FWT/ Polizei Köln)
13.45 - 14.15 Uhr	Gesund bleiben in Zeiten der Dauerbelastung – wie schütze ich mich im heutigen Zeitalter? (Katarina Cosic)				
14.30 - 15.00 Uhr	Smarte Hörsysteme – Ihr Anschluss ans Leben (Dominik Ziegler)	Die altersabhängige Makuladegeneration (PD Dr. med. Tina Schick)	„Was ihr wollt“ – das R+V Generationenkonzept (Frank Steinhagen)	Testament und Vorsorge für Alleinstehende (Dieter Trimborn v. Landenberg)	Curumba – Tanzfitness für Menschen 60+ (Katrin Hebestreit)
15.15 - 15.45 Uhr	Alt sind immer nur die Anderen – Was ist, wenn ich doch einmal Hilfe brauche? – Das Kölner Hilfesystem (LIGA AG Senioren)	Update Demenzprävention (Dr. med. Maike Tscheuschler)		Mit Bravour Älter werden (Petra Nova)	
16.00 - 16.30 Uhr	Zu viel Salz macht Bluthochdruck- medikamente teilweise wirkungslos. Wie kann ich mir helfen? (Elisabeth Ilisch)	Herausforderndes Verhalten bei Demenz (Dr. Jochen Hoffmann)	Wie kann ich aktiv Infektionen vorbeugen? (Dr. Robin Otchwemah)	Betreuung – wer, wie, wann, in welcher Form? (Betreuungsrichter a.D. Harald Reske)	„Freudvoll bewegen“ – Rundum fit von Kopf bis Fuß (Dana Polacek)

Veranstalter



Senioren Servicedienste Köln e.V.

Weinsbergstraße 138, 50823 Köln

Telefon: 0800 / 7 89 77 77 oder 0221 / 52 56 58

www.vorsorgetag.de



Stadt Köln



Gesundheitsamt der Stadt Köln

Neumarkt 15 – 21, 50667 Köln

Telefon: 0221 / 221-247 54

gesund-im-alter@stadt-koeln.de

Veranstaltungspartner

Genossenschaft Kölner Friedhofsgärtner eG

Weinsbergstraße 138, 50823 Köln

Telefon: 0221 / 52 56 58

genossenschaft@friedhofsgaertner-koeln.de



Volksbank Köln Bonn eG

Heinemannstr. 15, 53175 Bonn

Telefon: 0221 / 2003-0

info@volksbank-koeln-bonn.de



Volksbank
Köln Bonn eG

R+V Allgemeine Versicherung AG

Universitätsstraße 91, 50931 Köln

Telefon: 0221 / 9 51 64-475

thomas.wuensche@ruv.de



DIE VERSICHERUNG
MIT DEM PLUS.

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

Bartholomäus-Schink-Straße 6, 50825 Köln

Telefon: 0221 / 9 55 70-0

info@caritas-koeln.de

Caritasverband
für die Stadt Köln e.V.



für Köln

Aussteller

Apothekerverband Köln e.V.

Gustav-Heinemann-Ufer 92, 50968 Köln

Telefon: 0221 / 38 71 39

apothekerverband-koeln@t-online.de



Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen Köln

Marsilstein 4 – 6, 50676 Köln

Telefon: 0221 / 95 15 42-23

selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org



Bestattungshaus Pilartz e.K. & „Lebewohl Abschiedsbegleitung“

Herzogstraße 10, 50667 Köln

Telefon: 0221 / 25 31 91

bestattungshaus@pilartz-koeln.de



Bundesverband Gedächtnistraining e.V.

Wilhelmstr. 29, 50374 Erftstadt

Telefon: 02235 / 7 13 29

elke-will@t-online.de



Curumba –Tanzfitness (Katrin Hebestreit)

Telefon: 0174 / 900 80 61

t.k.hebestreit@t-online.de



Demenz-Servicezentrum Region Köln und das südliche Rheinland

Kölner Str. 64, 51149 Köln

Telefon: 02203 / 36 91-1 11 71

demenz-servicezentrum-koeln@alexianer.de



Deutsches Institut für angewandte Sportgerontologie e.V.

Ulrich-Brisch-Weg 1, 50858 Köln

Telefon: 0221 / 169 96 7 40

info@ff100.de



Digitale Heinzelmännchen

Michael Will, c/o COWOKI,

Dorothee-Sölle-Platz 2, 50672 Köln

Telefon: 0221 / 29 20 59 60

mw@digitale-heinzelmännchen.de



DRK Kreisverband Köln e.V.

Oskar-Jäger-Str. 101 – 103, 50825 Köln

Telefon: 0221 / 54 87-300

leitung.fb3@drk-koeln.de



Evangelisches Klinikum Köln Weyertal

Weyertal 76, 50931 Köln
Telefon: 0221 / 4 79-23 40
joerg.loeffler@evk-rheinland.de



EVANGELISCHES KRANKENHAUS
KÖLN-WEYERTAL

Feministisches Frauengesundheitszentrum

Hagazussa e.V. Köln

Roonstr. 92, 50674 Köln
Telefon: 02254 / 8 01 77 78
info@frauengesundheitszentrum-koeln.de



FEMINISTISCHES
FRAUENGESUNDHEITZENTRUM
HAGAZUSSA e.V. KÖLN

Home Instead Seniorenbetreuung GmbH & Co. KG

Toyota Allee 47, 50858 Köln
Telefon: 02234 / 9 11 04-12
silvia.bietz@homeinstead.de



Interessenvertretung 50Plus e.V.

Königsberger Str. 17/2, 69412 Eberbach
Telefon: 0176 / 63 65 76 55 oder 06271 / 7 74 56
kracht@iv50plus.de

INTERESSEN
VERTRETUNG 50+

Kliniken der Stadt Köln gGmbH

Neufelder Str. 34, 51067 Köln
Telefon: 0221 / 89 07-23 43



Kliniken Köln

Beste Medizin für alle.

KONEKTED (Kompetenznetz Ernährung Köln)

Görresstraße 9, 50674 Köln
Telefon: 0221 / 16 87 90 22
info@konekted.de



Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Marsilstein 4 – 6, 50676 Köln
Telefon: 0221 / 95 15 42 33
pflageselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org



KölnerLeben – Das Stadtmagazin

Unter Goldschmied 6, 50667 Köln
Telefon: 0221 / 221-2 75 73
lydia.schneider-benjamin@stadt-koeln.de



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

Luxemburger Str. 136, 50939 Köln
Telefon: 0221 / 42 10 23 30
info@koelner-senioren.de



Köttgen Hörakustik GmbH & Co. KG

Hohenzollernring 2 – 10, 50672 Köln
Telefon: 0221 / 2 02 32-0
info@koettgen-hoerakustik.de



Krankenhaus Porz am Rhein, Station 12
Urbacher Weg 19, 51149 Köln
Telefon: 02203 / 5 66 12 12
m.baumgaertner@khporz.de



Leo Kuckelkorn Bestattungen GmbH
Luxemburger Str. 294, 50937 Köln
Telefon: 0221 / 4494 19
info@leokuckelkorn.de



**LIGA der Kölner Wohlfahrtsverbände, AG Entlastungs-
dienste, Seniorenberatung, Seniorennetzwerke**
Oskar-Jäger-Str. 101 – 104, 50677 Köln
Telefon: 0221 / 56 95 78-20
Hermann.Josef.roggendorf@caritas-koeln.de

Freie Wohlfahrtspflege Köln



Malteser Krankenhaus St. Hildegardis
Bachemer Str. 29 – 33, 50931 Köln
Telefon: 0221 / 40 03-121
sabine.coen@malteser.org



Pax-Bank eG
Christophstraße 35, 50670 Köln
Telefon: 0221 / 1 60 15-169
joachim.klein@pax-bank.de



**Polizei Köln, Kriminalkommissariat
Kriminalprävention/Opferschutz**
Walter-Pauli-Ring 2 – 6, 51103 Köln
Telefon: 0221 / 229-96 17 oder -80 80
anja.kleck@polizei.nrw.de



Residenz am Dom
An den Dominikanern 6 – 8, 50668 Köln
Telefon: 0221 / 16 64-920
direktion@residenz-am-dom.de



Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen
Ariadnefaden – Angehörigeninitiative Köln, Blaues Kreuz Köln e.V., Bundesinitiative-Großeltern, Chronische Niereninsuffizienz, Deutsche Rheuma-Liga NRW e.V. / AG Köln, Deutscher Schwerhörigenbund, Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew, Fibromyalgie-Gruppe, Kontinenz, Marcumar, Morbus Menière, Polio-Stammtisch, PRO RETINA Deutschland e.V. Regionalgruppe Köln, Prostatakrebs, Schlaganfall, Selbsthilfegruppe für sehbehinderte Frauen

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln
Marsilstein 4 – 6, 50676 Köln
Telefon: 0221 / 95 15 42-23
selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org



Senior Experten Service (SES)
Buschstr. 2, 53113 Bonn
Telefon: 0228 / 60 90 36 03
b.tuchen@ses-bonn.de



Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria
Graseggerstraße 105, 50737 Köln
Telefon: 0221 / 974514-35
info@cellitinnen.de



Seniorenvertretung der Stadt Köln
Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln
Telefon: 0221 / 221-2 75 15
seniorenvertretung@stadt-koeln.de



**Stadt Köln / Amt für Landschaftspflege und Grünflächen
Friedhöfe und Krematorium**
Willy-Brandt-Platz 2, 50679 Köln
Telefon 0221 / 221-2 51 24
sascha.haake@stadt-koeln.de



StadtSportBund Köln e.V.
Ulrich-Brisch Weg 1, 50858 Köln
Telefon: 0221 / 92 13 00 21
stempin@stadtsportbund-koeln.de



Steinmetz und Bildhauer Genossenschaft Köln eG
August-Euler-Str. 5, 50259 Pulheim
Telefon: 02238 / 4 79 99 91
info@steinmetz-genossenschaft.de



Steuerberater-Verband e.V. Köln
Von-der-Wettern-Str. 17, 51149 Köln
Telefon: 02203 / 99 32-10
scheuerer@stbverband-koeln.de



Stiftungsverwaltung, Stadt Köln
Telefon: 0221 / 221-2 58 69
axel.haenel@stadt-koeln.de



Tanzschule Breuer
Mauritiusstraße 90 – 92, 50676 Köln
Telefon: 0221 / 21 61 61
koeln@tanzbreuer.de



Uniklinik Köln, Zentrum für Palliativmedizin

Kerpener Str. 62, 50937 Köln
Telefon: 0221 / 478-33 61
barbara.damm@uk-koeln.de



UNIKLINIK
KÖLN

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

Kerpener Str. 62, 50937 Köln
Telefon: 0221 / 478-3 07 20
info@palliativ-hospiz-koeln.de



Universität zu Köln Koordinierungsstelle Wissenschaft + Öffentlichkeit

Albertus-Magnus-Platz, 50923 Köln
Telefon: 0221 / 470-27 61
anne.loehr@uni-koeln.de



Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.

Neumarkt 12 – 14, 50667 Köln
Telefon: 0221 / 2 57 71 69
rg-rheinland@volksbund.de



VorsorgeAnwalt e.V. c/o RA Dieter Trimborn v. Landenberg

Aduchtstraße 7, 50668 Köln
Telefon: 0221 / 17 06 80 50
ra.trimborn@t-online.de



VORSORGEANWALT e.V.

Wohnen für Hilfe – Wohnpartnerschaften in Köln

Frangenheimstraße 4, 50931 Köln
Telefon: 0221 / 470 79 33
wfh-hf@uni-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

Gestaltung rheinsatz, Köln

Druck Druckhaus Süd

13-JS/53/25.000/01.2019