

Aktionstage „gesund & mobil im Alter“ und 11. Kölner Vorsorge-Tag



**Aktionstage**  
**„gesund & mobil im Alter“**  
**11. Kölner Vorsorge-Tag**



**6. und 7. März 2018**  
**9:30 bis 17 Uhr, Eintritt frei!**  
**Gürzenich Köln**

In Kooperation mit

### **Gesundheitsamt der Stadt Köln**

Neumarkt 15–21

50667 Köln

Telefon: 0221 / 221-24754

gesund-im-alter@stadt-koeln.de

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

Weinsbergstraße 138

50823 Köln-Ehrenfeld

Telefon: 0800 / 7897777

info@senioren-servicedienste-koeln.de



unterstützt durch die  
**Familie-Ernst-Wendt-Stiftung**



### **Die Oberbürgermeisterin**

Gesundheitsamt

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Fotos

fotolia, Stadt Köln

Gestaltung

rheinsatz, Köln

Druck

Dieter Fuchs, Unternehmensberater, Printmedien

## Grußwort

Liebe Kölnerinnen  
und Kölner,

in jeder Lebensphase gesund  
zu bleiben und am Leben  
teilzuhaben ist ein zentraler  
Wunsch aller Menschen –  
auch im Alter.



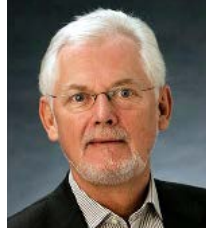
Sehr dankbar bin ich für die Kooperation der  
Aktionstage „gesund & mobil im Alter“ mit  
dem 11. Kölner Vorsorge-Tag, denn so konnten  
das Gesundheitsamt der Stadt Köln und der  
Verein Senioren Servicedienste Köln für Sie ein  
abwechslungsreiches Programm mit Informa-  
tionsständen, Vorträgen und Mitmachaktionen  
zusammenstellen.

Mein besonderer Dank gilt allen Institutionen,  
Organisationen, Verbänden und Vereinen, die  
mit ihren Angeboten diese Veranstaltung über-  
haupt erst möglich machen.

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

Henriette Reker  
Oberbürgermeisterin der Stadt Köln

### Verantwortlich Vorsorge treffen ... für das eigene Leben!



Am 6. und 7. März 2018 findet der 11. Kölner Vorsorgetag erstmalig zusammen mit den Aktionstagen „gesund & mobil im Alter“ in Kooperation mit dem Gesundheitsamt der Stadt Köln statt.

Wir Menschen werden älter! Das erfüllt uns mit Dankbarkeit! Können wir aber auch gut versorgt unseren Lebensabend genießen? Herausforderungen, wie Krankheit oder Behinderung machen es nötig, rechtzeitig Vorsorge zu treffen! So können wir die Verantwortung für unser Leben vollständig tragen und dies ganz nach dem Motto: Schön, dass alles geregelt ist!“

Mit unseren Referenten und Ausstellern haben wir ein 2-tägiges Programm aufgestellt, das sich sehen lassen kann. Wir freuen uns, dass wir u.a. Prof. Dr. Ingo Froböse für das Thema „Gesundheit bis ins hohe Alter – Zufall oder eine Frage der Vorsorge?“ gewinnen konnten. Auch weitsichtige Regelungen in Bezug auf Testament, Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht, Erbschaft und Bestattung können große Erleichterung und Zufriedenheit bringen.

Das Ziel von „gesund & mobil im Alter“ und dem 11. Kölner Vorsorgetag ist es, Ihnen individuelle und praktische Anregungen zu geben – für ein beherztes Handeln statt zögerliches Abwarten!

  
Josef F. Terfrüchte,

Senioren Servicedienste Köln e.V.

Dienstag, 6. März 2018 – Programmablauf: Aktionstage „gesund & mobil im Alter“ in Kooperation mit dem Kölner Vorsorge Tag

Zeit	Konferenzraum 1	Konferenzraum 2	Konferenzraum 3	Marsiliussaal	Kleiner Saal	Isabellensaal
Beginn 9.30 Uhr						
10.00 – 10.45 Uhr	Wer rastet, der rostet (Marlene Zarth)	Hörtraining schafft Kommunikation (Dominik Ziegler)	„4 Pfoten für Sie“ – Hunde-Besuchsdienst für Menschen mit Demenz (Änne Türke)	Was ist, wenn ich nicht mehr kann? – Neuerungen im Betreuungs- und Familienrecht (Harald Reske)	Film-Vorführung: „Drei Damen und ihr Chauffeur“ – Die Idee des Kölner Friedhofsmobils (Josef F. Terfrüchte)	
11.00 – 11.45 Uhr	Begrüßung und Eröffnung im Kleinen Saal – <b>Oberbürgermeisterin Henriette Reker, Dr. Anne Bunte, Josef F. Terfrüchte, Seniorenvertretung der Stadt Köln</b>					
12.00 – 12.30 Uhr	Lebensqualität und die Befindlichkeit verbessern bei Bluthochdruck/nachlassender Nierenfunktion (Elisabeth Ilisch)	Wohnen für Hilfe – Wohnpartnerschaften in Köln (Sandra Wiegler, Heike Bermond)	Was bei der Einnahme von Medikamenten zu beachten ist (Iris Zeien)	Was tun bei Schmerzen in Hüfte oder Kniegelenk? (Prof. Holger Bähthis)	Gesundheit bis ins hohe Alter – Zufall oder eine Frage der Vorsorge? (Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse)	
12.45 – 13.15 Uhr						AGILANDO – Der Solotanzspaß 50+ (Carsten Fenner)
13.30 – 14.00 Uhr	Männergesundheit (Dr. Joachim Leißner)	Senior Experten Service – weltweit im Einsatz (Dr. Wolf-Rüdiger Dingels)	Klartext Nahrungsergänzungsmittel (Angela Clausen, Dr. Sigrid Röchter)	Mit Bravour älter werden (Petra Nova)	„Das letzte Lebensjahr“ (Prof. Dr. Raymond Voltz)	
14.15 – 14.45 Uhr	Neue Perspektiven in der Diagnostik und Therapie der altersabhängigen Makuladegeneration (Dr. Tina Schick)	Notwendigkeit und Voraussetzungen des Behindertentestaments (Matthias Weber)	„Wie verwende ich eine Vorsorgevollmacht?“ (Dieter Trimborn v. Landenberg)	Pflegevorsorge und Umwandlung von Vermögen in lebenslange Liquidität (Peter Stracke)		„Wir tanzen wieder!“ – Alle sind dabei! (Stefan Kleinstück)
15.00 – 15.30 Uhr	Gesund und gut hören im Alter (Dagmar Bendel)	Pflegende Angehörige – Selbsthilfegruppe erleben (Cornelia Martini)	Friedhofskultur im Wandel – Angebote auf Kölner Friedhöfen (Sascha Haake, Lutz Pakendorf)	Vorbeugung und Früherkennung von Demenz: Präventive Maßnahmen gegen demenzielle Erkrankungen (Dr. Jochen Hoffmann)	Erbe, Erbschaft, Testament (Dr. Jens Fleischhauer, Manfred Kampermann)	
15.45 – 16.15 Uhr				Moderne Seelsorge im Alter am Beispiel der Einrichtungen der Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria (Diakon Wolfgang Allhorn)		„Mach mit – bleib fit“ (Dana Polacek)

Mittwoch, 7. März 2018 – Programmablauf: Aktionstage „gesund & mobil im Alter“ in Kooperation mit dem Kölner Vorsorge Tag

Zeit	Konferenzraum 1	Konferenzraum 2	Konferenzraum 3	Marsiliusaal	Kleiner Saal	Isabellensaal
Beginn 9.30 Uhr						
10.00 – 10.30 Uhr	Selbstständig trotz Seheinschränkung (Regina Beschta)	Redewendungen im Alter (Dr. Hanspeter Rieder)	Impfschutz im Alter (Prof. Dr. Gerhard Wiesmüller)	Die Wohnung altersgerecht anpassen (Dietmar Frings)	Erbe, Erbschaft, Testament (Dr. Jens Fleischhauer, Manfred Kampermann)	
10.45 – 11.15 Uhr				Mit öffentlichen Fördermitteln Ihren Wohnkomfort erhöhen – Tipps & Tricks zur Beantragung (Ina Das)		„Singen macht Spaß – Singen macht froh“ (Ellen Spiegel)
11.30 – 12.00 Uhr	Engage in Age – Aktiv im Alter (Gertrud Rost)	PPS – was ist das? (Ruth-Ellen Schöpfer)	Friedhofskultur im Wandel – Angebote auf Kölner Friedhöfen (Sascha Haake, Lutz Pakendorf)	Herz in Gefahr – Koronare Herzerkrankungen (Dr. Axel Meissner)	Vorsorgeregulungen für Alleinstehende (Dieter Trimborn v. Landenberg)	
12.15 – 12.45 Uhr						„Fit für 100“ (Antje Baron)
13.00 – 13.30 Uhr	Grummeln im Bauch (Anja Krumbe)	Herzlich Willkommen in unserem Sozialen Ehrenamt (Ina Plitt-Trümppler)	Trinken – Wenn das Durstgefühl nachlässt (Dr. Martina Baggelmann, Hilde Schmitz-Krahm)	Abgezockt? Nicht mit uns... (Jürgen Waniek)	Steuerliche Aspekte bei Senioren (Ralph-Wilhelm Pesch)	
13.45 – 14.15 Uhr						Westerntanz: Square Dance und Line Dance (Thomas Werner)
14.30 – 15.00 Uhr	Social Media für die Generation 50Plus (Beatrix von Kalben)	Schmerzen überall – wie komme ich ohne Medikamente aus (Helene Michels)	Mit Demenzkranken richtig sprechen (Manuela Gemmel)	Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht, Vorsorgevollmacht – was muss ich beachten (Karin Gollan, Dr. Barbara Schulte)	Pflegevorsorge und Umwandlung von Vermögen in lebenslange Liquidität (Peter Stracke)	
15.15 – 15.45 Uhr						Zumba Gold – Das Fitnessprogramm 50+ (Carsten Fenner)
16.00 – 16.30 Uhr	TaschenGeldBörse Ostheim/ Neubrück – Jugendliche helfen Älteren (Heike Wagner)	Fit im Alter – Gesund essen, besser leben (Monika Vogelpohl)	Zu alt für eine Operation? Minimalinvasive Operationstechniken: Schonend und sicher (Dr. Marcus Overhaus)	Demenzprävention – was ist heute möglich? (Prof. Dr. med. Frank Jessen)	Was ist, wenn ich nicht mehr kann? – Neuerungen im Betreuungs- und Familienrecht (Harald Reske)	

*Für die Vorträge ist keine Anmeldung erforderlich, allerdings ist aufgrund der Räumlichkeiten die Teilnehmerzahl begrenzt.*

**Dienstag, 6. März 2018**

**09:30 Uhr Beginn**

**10:00 Uhr**

### **Wer rastet, der rostet**

Einführung in das „Ganzheitliche Gedächtnis-training“ mit praktischen Übungen

*Marlene Zarth, Bundesverband Gedächtnis-training, Arbeitskreis Köln*

**Konferenzraum 1**

### **Hörtraining schafft Kommunikation**

*Dominik Ziegler, Köttgen Hörakustik*

**Konferenzraum 2**

### **„4 Pfoten für Sie“ – Hunde-Besuchsdienst für Menschen mit Demenz**

Ein ehrenamtlicher Dienst für Menschen mit Demenz und gehörlose Menschen

*Änne Türke, Alexianer Köln GmbH*

### **Konferenzraum 3**

#### **Was ist, wenn ich nicht mehr kann?**

Neuerungen im Betreuungs- und Familienrecht

*Harald Reske, Richter a.D.*

**Marsiliussaal**

### Film-Vorführung:

„Drei Damen und ihr Chauffeur“ – Die Idee des Kölner Friedhofsmobils

*Josef F. Terfrüchte, Senioren Servicedienste Köln e.V.*

**Kleiner Saal**

**11:00 Uhr**

### Begrüßung

*Dr. Anne Bunte, Gesundheitsamt der Stadt Köln*

*Josef F. Terfrüchte, Senioren Servicedienste*

*Köln e.V.*

### Eröffnung der Aktionstage „gesund & mobil im Alter“ in Kooperation mit dem Kölner Vorsorge-Tag

*Henriette Reker, Oberbürgermeisterin der Stadt Köln*

*Seniorenvertretung der Stadt Köln*

**Kleiner Saal**

**12:00 Uhr**

### Lebensqualität und die Befindlichkeit verbessern bei Bluthochdruck/ nachlassender Nierenfunktion

*Elisabeth Ilisch, Chronische Niereninsuffizienz*

*Selbsthilfe*

**Konferenzraum 1**



### **Wohnen für Hilfe – Wohnpartnerschaften in Köln**

Generationsübergreifendes Wohnen

*Sandra Wiegler, Heike Bermond, Universität zu  
Köln, Wohnen für Hilfe*

**Konferenzraum 2**

### **Was bei der Einnahme von Medikamenten zu beachten ist**

*Iris Zeien, Apothekerverband Köln e.V.*

**Konferenzraum 3**

### **Was tun bei Schmerzen in Hüfte oder Kniegelenk?**

Medikamentöse Behandlung und konservative  
Therapie bei Arthrose

*Prof. Holger Bätgis, Kliniken der Stadt Köln gGmbH*

**Marsiliussaal**

**12:00 – 13:15 Uhr**

### **Gesundheit bis ins hohe Alter – Zufall oder eine Frage der Vorsorge?**

*Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse,  
Deutsche Sporthochschule Köln*

**Kleiner Saal**

**12:45 Uhr**

### **AGILANDO – Der Solotanzspaß 50+**

Eine Mischung aus Tanz und Gymnastik

*Carsten Fenner, Tanzschule Breuer in Kooperation  
mit dem KölnerLeben*

**Isabellensaal**

**13:30 Uhr**

### **Männergesundheit**

*Dr. Joachim Leißner,  
Kliniken der Stadt Köln gGmbH*

**Konferenzraum 1**

**Senior Experten Service – weltweit im Einsatz**  
Zukunft braucht Erfahrung, weltweites ehren-  
amtliches Engagement

*Dr. Wolf-Rüdiger Dingels, Senior Experten Service*

**Konferenzraum 2**

### **Klartext Nahrungsergänzungsmittel**

Nutzen, Risiken und Wechselwirkung von  
Nahrungsergänzungsmitteln

*Angela Clausen, Dr. Sigrid Röchter,  
Verbraucherzentrale NRW*

**Konferenzraum 3**

### **Mit Bravour älter werden**

*Petra Nova, Interessenvertretung 50Plus e.V.*

**Marsiliusaal**

**13:30 – 14:45 Uhr**

### **„Das letzte Lebensjahr“**

*Prof. Dr. Raymond Voltz, Zentrum für Palliativ-  
medizin, Uniklinik Köln*

**Kleiner Saal**

14:15 Uhr

**Neue Perspektiven in der Diagnostik und Therapie der altersabhängigen Makuladegeneration**

*PD Dr. Tina Schick, Uniklinik Köln*

**Konferenzraum 1**

**Notwendigkeit und Voraussetzungen des Behindertentestaments**

*Matthias Weber, Rechtsanwalt*

**Konferenzraum 2**

**„Wie verwende ich eine Vorsorgevollmacht?“**

*Dieter Trimborn von Landenberg,  
Rechtsanwalt und Fachanwalt für Erbrecht,  
VorsorgeAnwalt e.V.*

**Konferenzraum 3**

**Pflegevorsorge und Umwandlung von Vermögen in lebenslange Liquidität**

*Peter Stracke, R+V Versicherung*

**Marsiliusaal**

**„Wir tanzen wieder!“ – Alle sind dabei!**

Tanzaktion für Menschen mit und ohne Demenz

*Stefan Kleinstück, Demenz-Servicezentrum  
Region Köln und das südliche Rheinland*

**Isabellensaal**

**15:00 Uhr**

### **Gesund und gut hören im Alter**

Wenn das Gehör nachlässt: Tipps und Tricks für den Alltag, Technik und Taktik: Wie helfe ich mir selbst.

*Dagmar Bendel, Deutscher Schwerhörigenbund Köln e.V.*

**Konferenzraum 1**

### **Pflegende Angehörige – Selbsthilfegruppe erleben**

*Cornelia Martini, Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln*

**Konferenzraum 2**

### **Vorbeugung und Früherkennung von Demenz: Präventive Maßnahmen gegen demenzielle Erkrankungen**

*Dr. Jochen Hoffmann, Malteser Krankenhaus St. Hildegardis*

**Marsiliussaal**

**15:00 – 16:30 Uhr**

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

*Sascha Haake, Stadt Köln/Friedhofsverwaltung;  
Lutz Pakendorf, Genossenschaft Kölner Friedhofs-  
gärtner eG*

**Konferenzraum 3**

## Programmablauf

### Erbe, Erbschaft, Testament

*Dr. Jens Fleischhauer, Notariat Wochner/  
Fleischhauer;*

*Manfred Kampermann, Volksbank Köln Bonn eG*  
**Kleiner Saal**

**15:45 Uhr**

### Moderne Seelsorge im Alter am Beispiel der Einrichtungen der Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria

*Diakon Wolfgang Allhorn*

**Marsiliussaal**

### „Mach mit – bleib fit“

*Dana Polacek, Kölner Seniorengemeinschaft  
für Sport und Freizeit e.V.*

**Isabellensaal**



**Mittwoch, 7. März 2018**

**10:00 Uhr**

### **Selbstständig trotz Seheinschränkung**

Schulung für blinde und sehbehinderte Menschen, Orientierung und Mobilität – Lebenspraktische Fertigkeiten

*Regina Beschta, Blinden- und Sehbehindertenverband Nordrhein e.V.*

**Konferenzraum 1**

### **Redewendungen im Alter**

„Alter Schwede“ ist ein Ausdruck des Respektes vor einer Leistung. Aber warum ist der Schwede kein Spanier? Warum ist der Schwede alt?

*Dr. Hanspeter Rieder, Verein für Sport, Kultur und gesellschaftliches Engagement in der Zweiten Lebenshälfte e.V.*

**Konferenzraum 2**

### **Impfschutz im Alter**

*Prof. Dr. Gerhard Wiesmüller, Gesundheitsamt der Stadt Köln*

**Konferenzraum 3**

### **Die Wohnung altersgerecht anpassen**

*Dietmar Frings, PariSozial Köln, wohn mobil – Beratungsstelle für Wohnraumanpassung und Wohnungswechsel*

**Marsiliussaal**

**10:00 – 11:15 Uhr**

### **Erbe, Erbschaft, Testament**

*Dr. Jens Fleischhauer, Notariat Wochner/  
Fleischhauer;*

*Manfred Kampermann, Volksbank Köln Bonn eG*

**Kleiner Saal**

**10:45 Uhr**

### **Mit öffentlichen Fördermitteln Ihren Wohnkomfort erhöhen –**

**Tipps & Tricks zur Beantragung**

*Ina Das, DZ BANK AG*

**Marsiliusaal**

### **„Singen macht Spaß – Singen macht froh“**

**Chor – Die „GlücksSinger“**

*Ellen Spiegel, Kölner Seniorengemeinschaft  
für Sport und Freizeit e.V.*

**Isabellensaal**

**11:30 Uhr**

### **Engage in Age – Aktiv im Alter**

*Gertrud Rost, Verein für Sport, Kultur und  
gesellschaftliches Engagement in der Zweiten Le-  
benshälfte e.V.*

**Konferenzraum 1**

### **PPS – was ist das?**

**Poliomyelitis/Kinderlähmung**

*Ruth-Ellen Schöpfer, Selbsthilfegruppe*

*–Polio-Stammtisch– Köln*

**Konferenzraum 2**

## Programmablauf

### **Herz in Gefahr – Koronare Herzerkrankungen**

*Dr. Axel Meissner, Kliniken der Stadt Köln gGmbH*

**Marsiliussaal**

**11:30 – 12:45 Uhr**

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

*Sascha Haake, Stadt Köln/Friedhofsverwaltung;  
Lutz Pakendorf, Genossenschaft Kölner Friedhofsgärtner eG*

**Konferenzraum 3**

### **Vorsorgeregelungen für Alleinstehende**

*Dieter Trimborn v. Landenberg, Rechtsanwalt und  
Fachanwalt für Erbrecht, VorsorgeAnwalt e.V.*

**Kleiner Saal**

**12:15 Uhr**

### **„Fit für 100“ – Alltagsmobilität erhalten und steigern**

*Antje Baron, Deutsches Institut für angewandte  
Sportgerontologie e.V.*

**Isabellensaal**

**13:00 Uhr**

### **Grummeln im Bauch – Essen und Trinken bei Magenbeschwerden**

*Anja Krumbe, Konekted Kompetenznetz Ernährung Köln*

**Konferenzraum 1**



### Herzlich Willkommen in unserem Sozialen Ehrenamt

Schenken Sie Lebensfreude – denn Helfen macht Spaß

*Ina Plitt-Trümpler, Malteser Hilfsdienst e.V.*

**Konferenzraum 2**

### Trinken – Wenn das Durstgefühl nachlässt ...

Trinkempfehlungen für Seniorinnen und Senioren

*Dr. Martina Baggelmann, Hilde Schmitz-Krahm, Gesundheitsamt der Stadt Köln*

**Konferenzraum 3**

### Abgezockt? Nicht mit uns...

Sicherheit im Alter

*Jürgen Waniek, Polizei Köln*

**Marsiliusaal**

**13:00 – 14:15 Uhr**

### Steuerliche Aspekte bei Senioren

*StB Dipl.-Kfm. Ralph-Wilhelm Pesch*

**Kleiner Saal**

**13:45 Uhr**

### Westerntanz: Square Dance und Line Dance

Vorführung und Mitmachaktion

*Thomas Werner, Wild & Free Classic e.V.*

*Westerntanzverein*

**Isabellensaal**

**14:30 Uhr**

### **Social Media für die Generation 50Plus**

*Beatrix von Kalben, Interessenvertretung  
50Plus e.V.*

**Konferenzraum 1**

### **Schmerzen überall – wie komme ich ohne Medikamente aus**

*Helene Michels, Fibromyalgie-Gruppe  
Köln-Zollstock*

**Konferenzraum 2**

### **Mit Demenzkranken richtig sprechen**

Hilfestellungen und Tipps für die Kommunika-  
tion mit demenzkranken Menschen

*Manuela Gemmel, Kliniken der Stadt Köln gGmbH*

**Konferenzraum 3**

### **Patientenverfügung, Betreuungsvollmacht, Vorsorgevollmacht – was muss ich beachten**

*Karin Gollan, Dr. Barbara Schulte, Malteser  
Krankenhaus St. Hildegardis*

**Marsiliussaal**

**14:30 – 15:45 Uhr**

### **Pflegevorsorge und Umwandlung von Vermögen in lebenslange Liquidität**

*Peter Stracke, R+V Versicherung*

**Kleiner Saal**

**15:15 Uhr**

### **Zumba Gold – Das Fitnessprogramm 50+**

Tanzspaß zu lateinamerikanischen Klängen

*Carsten Fenner, Tanzschule Breuer in Kooperation mit dem KölnerLeben*

**Isabellensaal**

**16:00 Uhr**

### **TaschenGeldBörse Ostheim/Neubrück – Jugendliche helfen Älteren**

*Heike Wagner, TaschenGeldBörse Ostheim/Neubrück e.V.*

**Konferenzraum 1**

### **Fit im Alter – Gesund essen, besser leben**

Was ändert sich im Alter und worauf sollte man beim Essen achten

*Monika Vogelpohl, Verbraucherzentrale NRW*

**Konferenzraum 2**

### **Zu alt für eine Operation?**

Minimalinvasive Operationstechniken:

Schonend und sicher

*Dr. Marcus Overhaus, Malteser Krankenhaus St. Hildegardis*

**Konferenzraum 3**

## Programmablauf

### **Demenzprävention – was ist heute möglich?**

*Prof. Dr. med. Frank Jessen, Uniklinik Köln*

**Marsiliusaal**

### **Was ist, wenn ich nicht mehr kann? – Neuerungen im Betreuungs- und Familienrecht**

Harald Reske, Richter a.D.

**Kleiner Saal**



### Referentinnen und Referenten

**Allhorn, Wolfgang**

Diakon

**Baggelmann, Martina, Dr.**

Gesundheitsamt der Stadt Köln

**Baron, Antje**

Deutsches Institut für angewandte  
Sportgerontologie e.V.

**Bäthis, Holger, Prof.**

Kliniken der Stadt Köln gGmbH

**Bendel, Dagmar**

Deutscher Schwerhörigenbund Köln e.V.

**Bermond, Heike**

Universität zu Köln, Wohnen für Hilfe

**Beschta, Regina**

Blinden- und Sehbehindertenverband  
Nordrhein e.V.

**Clausen, Angela**

Verbraucherzentrale NRW

**Das, Ina**

DZ Bank AG

**Dingels, Wolf-Rüdiger, Dr.**

Senior Experten Service

## Referentinnen und Referenten

**Fenner, Carsten**

Tanzschule Breuer

**Fleischhauer, Jens, Dr.**

Notariat Wochner/Fleischhauer

**Frings, Dietmar**

PariSozial Köln, wohn mobil –  
Beratungsstelle für Wohnraumanpassung  
und Wohnungswechsel

**Froböse, Ingo, Univ.-Prof. Dr.**

Deutsche Sporthochschule Köln

**Gemmel, Manuela**

Kliniken der Stadt Köln gGmbH

**Gollan, Karin**

Malteser Krankenhaus St. Hildegardis

**Haake, Sascha**

Stadt Köln/Friedhofsverwaltung

**Hoffmann, Jochen, Dr.**

Malteser Krankenhaus St. Hildegardis

**Ilisch, Elisabeth**

Chronische Niereninsuffizienz Selbsthilfe

**Jessen, Frank, Prof. Dr. med.**

Uniklinik Köln

**Kalben, Beatrix von**

Interessenvertretung 50Plus e.V.

## Referentinnen und Referenten

**Kampermann, Manfred**  
Volksbank Köln Bonn eG

**Kleinstück, Stefan**  
Demenz-Servicezentrum Region Köln  
und das südliche Rheinland

**Krumbe, Anja**  
Konekted Kompetenznetz Ernährung Köln

**Leißner, Joachim, PD Dr.**  
Kliniken der Stadt Köln gGmbH

**Martini, Cornelia**  
Selbsthilfe-Kontaktstelle

**Meissner, Axel, Dr.**  
Kliniken der Stadt Köln gGmbH

**Michels, Helene**  
Fibromyalgie-Gruppe-Köln-Zollstock

**Nova, Petra**  
Interessenvertretung 50Plus e.V.

**Overhaus, Marcus, Dr.**  
Malteser Krankenhaus St. Hildegardis

**Pakendorf, Lutz**  
Genossenschaft Kölner Friedhofsgärtner eG

**Pesch, Ralph-Wilhelm**  
Steuerberater

## Referentinnen und Referenten

**Plitt-Trümppler, Ina**  
Malteser Hilfsdienst e.V.

**Polacek, Dana**  
Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und  
Freizeit e.V. (KSG)

**Rieder, Hanspeter, Dr.**  
Verein für Sport, Kultur und gesellschaftliches  
Engagement in der Zweiten Lebenshälfte e.V.

**Reske, Harald**  
Richter a.D.

**Röchter, Sigrid, Dr.**  
Verbraucherzentrale NRW

**Rost, Gertrud**  
Verein für Sport, Kultur und gesellschaftliches  
Engagement in der Zweiten Lebenshälfte e.V.

**Schick, Tina, PD Dr.**  
Uniklinik Köln

**Schulte, Barbara, Dr.**  
Malteser Krankenhaus St. Hildegardis

**Schmitz-Krahm, Hilde**  
Gesundheitsamt der Stadt Köln

**Schöpfer, Ellen-Ruth**  
Selbsthilfegruppe –Polio-Stammtisch– Köln



## Referentinnen und Referenten

### **Spiegel, Ellen**

Kölner Seniorengemeinschaft  
für Sport und Freizeit e.V.

### **Stracke, Peter**

R+V Versicherung

### **Terfrüchte, Josef F.**

Senioren Servicedienste Köln e.V.

### **Trimborn v. Landenberg, Dieter**

Rechtsanwalt und Fachanwalt  
für Erbrecht, VorsorgeAnwalt e.V.

### **Türke, Änne**

Alexianer Köln GmbH

### **Vogelpohl, Monika**

Verbraucherzentrale NRW

### **Voltz, Raymond, Prof. Dr.**

Zentrum für Palliativmedizin, Uniklinik Köln

### **Wagner, Heike**

TaschenGeldBörse Ostheim/Neubrück e.V.

### **Waniek, Jürgen**

Polizei Köln

### **Weber, Matthias**

Rechtsanwalt

### **Werner, Thomas**

Wild & Free Classic e.V. Westerntanzverein

## Referentinnen und Referenten

**Wiegler, Sandra**

Universität zu Köln, Wohnen für Hilfe

**Wiesmüller, Gerhard, Prof. Dr.**

Gesundheitsamt der Stadt Köln

**Zarth, Marlene**

Bundesverband Gedächtnistraining,  
Arbeitskreis Köln

**Zeien, Iris**

Apothekerverband Köln e.V.

**Ziegler, Dominik**

Köttgen Hörakustik



## **Teilnehmende Gruppen und Institutionen**

### **Teilnehmende Gruppen und Institutionen**

#### **Alten- und Pflegeheime Köln GmbH (ASB)**

Almut Cammann

Wittekindstraße 3–5

50937 Köln

Telefon: 0221 / 66007-195

almut.cammann@asb-koeln.de

#### **Amt für Landschaftspflege und Grünflächen**

Friedhofsverwaltung

Sascha Haake

Willy-Brandt-Platz 2

50679 Köln

Telefon: 0221 / 221-25108

sascha.haake@stadt-koeln.de

#### **Amt für Soziales und Senioren**

Zentrales Beratungstelefon für Senioren und  
Menschen mit Behinderung

Günter Plöger, Gudrun Weihermann

Kalker Hauptstraße 247–273

51103 Köln

Telefon: 0221 / 221-27400

beratungstelefon@stadt-koeln.de

#### **Apothekerverband Köln e.V.**

Yvonne Triebel

Gustav-Heinemann-Ufer 92

50968 Köln

Telefon: 0221 / 387139

apothekerverband-koeln@t-online.de

## Teilnehmende Gruppen und Institutionen

### **Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen**

c/o Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln  
Marsilstein 4–6  
50676 Köln  
agselbsthilfekoln@paritaet-nrw.org

### **Bestattungshaus Hoffmann GmbH**

Marc Zillken, Rainer Lenzen  
Haslacher Weg 23 D  
51063 Köln  
Telefon: 0221 / 617262  
hoffmann@bestattungshaushoffmann.de

### **Blinden- und Sehbehindertenverband Nordrhein e.V.**

Monika Blaschke  
Helen-Keller-Straße 5  
40670 Meerbusch  
Telefon: 02159 / 965530  
monika.blaschke@bsv-nordrhein.de

### **Bundesverband Gedächtnistraining e.V.**

Elke Willutzki  
Wilhelmstraße 29  
50374 Erftstadt  
Telefon: 02235 / 71329  
elke-will@t-online.de

## Teilnehmende Gruppen und Institutionen

### **CaritasStiftung im Erzbistum Köln**

Stifterbetreuung

Monika Witte

Georgstraße 7

50676 Köln

Telefon: 0221 / 2010243

monika.witte@caritasnet.de

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

Bartholomäus-Schink-Straße 6

50825 Köln

Telefon: 0221 / 95570-0

info@caritas-koeln.de

### **Demenz-Servicezentrum Region Köln und das südliche Rheinland**

Stefan Kleinstück

Kölner Straße 64

51149 Köln

Telefon: 02203 / 3691-11170

s.kleinstueck@alexianer.de

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

„Fit für 100“

Antje Baron

„Haus des Kölner Sports“

Ulrich-Brisch-Weg 1

50858 Köln

Telefon: 0221 / 16996740

info@ff100.de

## Teilnehmende Gruppen und Institutionen

### **Deutsches Rotes Kreuz**

Kreisverband Köln e.V.  
Wolfgang Schaefer  
Oskar-Jäger-Straße 101–103  
50825 Köln  
Telefon: 0221 / 5487300  
leitung.fb3@drk-koeln.de

### **Digitale Heinzelmännchen**

Michael Will  
c/o COWOKI  
Dorothee-Sölle-Platz 2  
50672 Köln  
0221/29205960  
MW@Digitale-Heizelmaennchen.de

### **Eifelverein**

Ortsgruppe Köln e.V.  
Lieselotte Drumm  
Trierer Straße 95  
53919 Weilerswist  
Telefon: 02254 / 837276  
l.drumm@eifelverein.koeln

### **Endlich. Palliativ & Hospiz**

im Dr. Mildred Scheel Haus UK Köln e.V.  
c/o Universitätsklinikum Köln  
Sylvia Herber  
Kerpener Straße 62  
50937 Köln  
Telefon: 0221 / 478-86910  
sylvia.herber@uk-koeln.de

## Teilnehmende Gruppen und Institutionen

### **Erzbistum Köln / Generalvikariat**

Stabsabteilung Stiftungen und Fundraising

Elke Böhme-Barz

Marzellenstraße 32

50668 Köln

Telefon: 0221 / 16421430

elke.boehme-barz@erzbistum-koeln.de

### **FFGZ Hagazussa e.V.**

Renate Sauert, Bia Peitz

Roonstraße 92

50674 Köln

Telefon: 0221 / 8017778

info@frauengesundheitszentrum-koeln.de

### **Genossenschaft Kölner Friedhofsgärtner eG**

Weinsbergstraße 138

50823 Köln

Telefon: 0221 / 525658

genossenschaft@friedhofsgaertner-koeln.de

### **Gesundheitsamt der Stadt Köln**

Anne Kreische

Neumarkt 15 – 21

50667 Köln

anne.kreische@stadt-koeln.de

### **Home Instead Seniorenbetreuung GmbH & Co. KG**

Christian Kloy

Toyota Allee 47

50858 Köln

Telefon: 02234 / 209099-26

christian.kloy@homeinstead.de

## Teilnehmende Gruppen und Institutionen

### **Interessenvertretung 50Plus e.V.**

Hermann-Josef Kracht  
Königsberger Straße 17/2  
69412 Eberbach  
Telefon: 06271 / 77456  
kracht@iv50plus.de

### **Kliniken der Stadt Köln gGmbH**

Monika Funken  
Neufelder Straße 34  
51067 Köln  
Telefon: 0221 / 89072343  
funkenM@kliniken-koeln.de

### **Kölner Leben – Das Stadtmagazin**

Redaktion Kölner Leben  
Lydia Schneider-Benjamin  
Unter Goldschmied 6  
50667 Köln  
Telefon: 0221 / 221-27573  
lydia.schneider-benjamin@stadt-koeln.de

### **Kompetenznetz Ernährung (Konekted)**

Karen Nespethal  
Görresstraße 9  
50674 Köln  
Telefon: 0221 / 16879022  
info@konekted.de



## Teilnehmende Gruppen und Institutionen

### **Köttgen Hörakustik**

Dominik Ziegler

Hohenzollernring 2–10

50672 Köln

Telefon: 0221 / 2023214

support@koettgen-hoerakustik.de

### **Krankenhaus Porz am Rhein**

Station 12

Frau Baumgärtner

Urbacher Weg 19

51149 Köln

Telefon: 02203 / 5661212

m.baumgaertner@kporz.de

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

Kathrin Köhl

Luxemburger Straße 136

UNI-Center

50939 Köln

Telefon: 0221 / 42102330

info@koelner-senioren.de

### **LIEBE-BIKE**

Andrea Liebe

Hohe Straße 76

51149 Köln

Telefon: 02203 / 12020

a.liebe@liebe-bike.de

## Teilnehmende Gruppen und Institutionen

### **LIGA der Kölner Wohlfahrtsverbände**

AG Entlastungsdienste/Demenz,  
Seniorenberatung und SeniorenNetzwerke  
c/o Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Köln e.V.  
Wolfgang Schaefer  
Oskar-Jäger-Straße 101 – 103  
50825 Köln  
Telefon: 0221 / 5487300  
leitung.fb3@drk-koeln.de

### **Malteser Hilfsdienst e.V.**

Ina Plitt-Trümpler  
Stolberger Straße 319  
50933 Köln  
Telefon: 0221 / 949760-42  
ingeborg.plitt-truempler@malteser.org

### **Malteser Hilfsdienst gemeinnützige GmbH**

Torsten Jaeger  
Kalker Hauptstr. 22 – 24  
51103 Köln  
Telefon: 0221 / 9822-1506  
torsten.jaeger@malteser.org

### **Malteser Krankenhaus St. Hildegardis**

Eva Keller  
Bachemer Straße 29 – 33  
50931 Köln  
Telefon: 0221 / 4003-121  
eva.keller@malteser.org

## Teilnehmende Gruppen und Institutionen

### **Martin Saes GmbH**

Seniorenreisen  
Spitzangerweg 59  
50859 Köln  
Telefon: 0173 / 5164207  
martin@martin-saes.com

### **PariSozial Köln**

**wohn mobil – Beratungsstelle für Wohn-  
raumanpassung und Wohnungswechsel**  
Birgit Heisterkamp  
Mauritiussteinweg 36a  
50676 Köln  
Telefon: 0221 / 560-3426  
wohn-mobil-koeln@parisozial.de

### **Pax-Bank eG**

Joachim Klein  
Christophstraße 35  
50670 Köln  
Telefon: 0221 / 16015196  
joachim.klein@pax-bank.de

### **Residenz am Dom**

Direktion  
Peter Neuß  
An den Dominikanern 6 – 8  
50668 Köln  
Telefon: 0221 / 1664-920  
direktion@residenz-am-dom.de

## Teilnehmende Gruppen und Institutionen

### **R+V Allgemeine Versicherung AG**

Universitätsstraße 91  
50931 Köln  
Telefon: 0221 / 95164-475  
thomas.wuensche@ruv.de

### **Selbsthilfe Kontaktstelle Köln**

Marsilstein 4 – 6  
50676 Köln  
Telefon: 0221 / 951542-23  
selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

### **Senior Experten Service (SES)**

Bernd Tuchen  
Buschstraße 2  
53113 Bonn  
Telefon: 0228 / 260903603  
b.tuchen@ses-bonn.de

### **Seniorenhaus GmbH**

**der Cellitinnen zur hl. Maria**  
Arlette Wetzels (Pflegeberatung)  
Marc Stutenbäumer (Seniorenhausleiter)  
Graseggerstraße 105  
50737 Köln  
Telefon: 0221 / 974514-35  
info@cellitinnen.de

### **Seniorenvertretung der Stadt Köln**

Ottmar-Pohl-Platz 1  
51103 Köln  
seniorenvertretung@stadt-koeln.de

## Teilnehmende Gruppen und Institutionen

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

Josef F. Terfrüchte  
Weinsbergstraße 138  
50823 Köln  
Telefon: 0800/7897777 oder 0221/525658  
info@senioren-servicedienste-koeln.de

### **Steuerberater-Verband e.V. Köln**

RA Dr. Dominik Scheuerer  
Von-der-Wettern-Straße 17  
51149 Köln  
Telefon: 02203 / 9932-10  
scheuerer@stbverband-koeln.de

### **Stadtsporthund Köln e.V.**

Miriam Streich  
Ulrich-Brisch Weg 1  
50858 Köln  
Telefon: 0221 / 92130021  
streich@stadtsportbund-koeln.de

### **Tanzschule Breuer**

Carsten Fenner  
Mauritiussteinweg 90-92  
50676 Köln  
Telefon: 0221 / 216161  
koeln@tanzbreuer.de

## **Teilnehmende Gruppen und Institutionen**

### **Universität zu Köln Koordinierungsstelle Wissenschaft und Öffentlichkeit**

Dr. Anne Löhr  
Albertus-Magnus-Platz  
50923 Köln  
Telefon: 0221 / 470-2761  
anne.loehr@uni-koeln.de

### **Universität zu Köln Wohnen für Hilfe**

Heike Bermond, Sandra Wiegeler  
Frangenheimstraße 4  
50931 Köln  
Telefon: 0221 / 470-7933  
wfh-hf@uni-koeln.de

### **Uniklinik Köln**

#### **Zentrum für Palliativmedizin Studie „Das letzte Lebensjahr in Köln“**

Gloria Hanke  
Kerpener Straße 62  
50937 Köln  
Telefon: 0221 / 478-30646  
letztes-lebensjahr@uk-koeln.de

### **Verbraucherzentrale NRW**

Angela Clausen  
Mintropstraße 27  
40211 Düsseldorf  
Telefon: 0211 / 3809-124  
angela.clausen@verbraucherzentrale.nrw

## Teilnehmende Gruppen und Institutionen

### **Verein für Sport, Kultur und gesellschaftliches Engagement in der Zweiten Lebenshälfte e.V.**

Gertrud Rost  
Am Engelshof 15  
50859 Köln  
Telefon: 02234 / 49534  
gertrudrost@t-online.de

### **Volksbank Köln Bonn eG**

Heinemannstr. 15  
53175 Bonn  
Telefon: 0221 / 2003-0  
info@volksbank-koeln-bonn.de

### **Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.**

Martin Gadow  
Neumarkt 12–14  
50667 Köln  
Telefon: 0221 / 2577169  
martin.gadow@volksbund.de

### **VorsorgeAnwalt e.V.**

c/o RA Dieter Trimborn v. Landenberg  
Aduchtstr. 7  
50668 Köln  
Telefon: 0221 / 17068050  
ra.trimborn@t-online.de

### **Wild & Free Classic e.V.**

Thomas Werner  
Telefon: 0162 / 5286464

### Selbsthilfegruppen

#### **50+/- Die etwas andere Schwule Gruppe**

Josef (Butz) Brand

Telefon: 0221 / 8025586 oder 0178 / 4016324

#### **Bundesinitiative-Großeltern**

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

#### **Chronische Niereninsuffizienz Selbsthilfe**

Elisabeth Ilisch

Telefon: 0221 / 581843

[elisabeth.ilisch@t-online.de](mailto:elisabeth.ilisch@t-online.de)

#### **Deutscher Schwerhörigenbund Köln e.V.**

Lupusstr. 22

50670 Köln

Telefon: 0221 / 684760

[dsbkoeln@web.de](mailto:dsbkoeln@web.de)

#### **Fibromyalgie-Gruppe-Köln-Zollstock**

Helene Michels

Telefon: 0221 / 17049726

#### **Interessenvereinigung für Anfallsranke in Köln e.V.**

Michael Müller

Telefon: 0179 / 2440555

[mueller@epilepsie-online.de](mailto:mueller@epilepsie-online.de)

#### **Kölner Suchthilfe e.V.**

Telefon: 02234 / 2519047

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



## Selbsthilfegruppen

### Kontinenz Selbsthilfegruppe Köln-Hohenlind

Angelika Sonnenberg

Telefon: 0221 / 4677-71439

### Polio-Stammtisch-Köln

Telefon: 0221 / 8700385

[www.polio-stammtisch-koeln.jimdo.com](http://www.polio-stammtisch-koeln.jimdo.com)

### Rheuma-Liga /AG Köln

### Schlaganfall Selbsthilfegruppe WIR

Willi Kastenholz

Telefon: 0176 / 52786941

### Selbsthilfe Marcumar Köln (SMK)

Telefon: 0157 / 51303041





## Veranstaltungspartner des Kölner Vorsorge-Tages



### **Genossenschaft Kölner Friedhofsgärtner eG**

Weinsberger Straße 138, 50823 Köln

Telefon: 0221 / 525658

genossenschaft@friedhofsgaertner-koeln.de



### **Volksbank Köln Bonn eG**

Heinemannstr. 15, 53175 Bonn

Telefon: 0221 / 2003-0

info@volksbank-koeln-bonn.de



### **R + V Allgemeine Versicherung AG**

Universitätsstraße 91, 50931 Köln

Telefon: 0221 / 95164-475

thomas.wuensche@ruv.de

Caritasverband  
für die Stadt Köln e.V.



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

Bartholomäus-Schink-Straße 6, 50825 Köln

Telefon: 0221 / 95570-0

info@caritas-koeln.de

