

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



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



**18. März 2020**

**9 bis 17 Uhr, Eintritt frei!**

**Gürzenich Köln, Martinstraße 29 – 37**

In Kooperation mit

## Grußwort

Sehr geehrte Kölnerinnen  
und Kölner,

ich freue mich sehr über  
Ihr Interesse am Aktionstag  
„gesund & mobil im Alter“ in  
Kooperation mit dem 13. Kölner  
Vorsorge-Tag.



Die gelungene Kooperation des Kölner Vorsorge-Tages mit der Veranstaltung „gesund & mobil im Alter“ der Stadt Köln deckt eine große Bandbreite wichtiger Themen ab, die insbesondere Seniorinnen und Senioren interessieren. Diese gemeinsame Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich zu Fragen der Gesundheit, der Mobilität, der Vorsorge und weiteren Themen unter dem Motto „Selbstbestimmtheit im Alter – Was ist mir wichtig?“ zu beschäftigen. Das Programm bezieht auch rechtliche und gesetzliche Fragestellungen ein.

Wir alle wünschen uns ein möglichst langes selbstbestimmtes Leben und möchten die wichtigen Entscheidungen in diesem Zusammenhang selbst treffen. Dazu benötigen wir kompetente und seriöse Beratungsangebote. All dies bietet Ihnen der Aktionstag und der 13. Kölner Vorsorge-Tag.

Nutzen Sie dieses informative und kostenlose Angebot der beteiligten Expertinnen und Experten und beratenden Institutionen!

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

Henriette Reker

Oberbürgermeisterin der Stadt Köln

## Grußwort

### Selbstbestimmt im Alter ... was ist mir wichtig?

Tägliche Entscheidungen treffen, das gehört zum Alltag und zur Selbständigkeit dazu. Die zentrale Frage dreht sich aber um die Sorge und Achtsamkeit gegenüber den eigenen Bedürfnissen im Alter! Auf diese in die Zukunft gerichtete Frage, „Was ist mir wichtig“, zielt der 13. Kölner Vorsorge-Tag mit „gesund & mobil im Alter“ ab.



Wer könnte welche Rolle übernehmen, wenn es mir einmal schlechter geht – wem traue ich zu dann für mich an meiner Stelle Antworten auf Fragen bezüglich meines Geschickes zu geben?

Es ist sinnvoll für alle, die niemanden in ihrem näheren Umfeld haben, mit dem sie verbunden sind, sich im Vorfeld über die eigenen Wünsche und Vorstellungen im Klaren zu sein und diese festzulegen!

Das abwechslungsreiche Programmangebot mit den kompetenten Experten bietet Ihnen ein umfangreiches Themenfeld zu allen Fragen unter der Überschrift: „Was ist mir wichtig“?

Ich wünsche allen Besuchern gute Gespräche und eine nachhaltige Hilfe für ihre selbstbestimmten Entscheidungen!



Josef F. Terfrüchte  
Senioren Servicedienste Köln e.V.

# Mittwoch, 18. März 2020 – Programm: Aktionstag „gesund & mobil im Alter“ in Kooperation mit dem 13. Kölner Vorsorge-Tag

Zeit	Konferenzraum 3	Marsiliusaal	Kleiner Saal	Isabellensaal
09.00–09.45 Uhr	Mobil in jedem Alter – sicher und nachhaltig unterwegs in Köln (VCD Köln)	Online-Shopping: Informationen und rechtliche Aspekte (Sabine Meyer)		„fit für 100“ (Antje Baron)
10.00–10.45 Uhr	Begrüßung (Kleiner Saal): <b>Oberbürgermeisterin Henriette Reker</b> Podiumsgespräch: „Selbstbestimmt im Alter – Was ist mir wichtig?“ Teilnehmende: <b>Oberbürgermeisterin Henriette Reker, Franz Müntefering (BAGSO), Heinz Grüne (Rheingold), Josef F. Terfrüchte (SSK)</b>			
11.00–11.45 Uhr	„Pille und Pulle“ Zwei stille Freunde im Alter (Christoph Besta)	Testament und Vorsorge für Alleinstehende (Olaf Behnk, Dieter Trimborn v. Landenberg)	Medikamente im Alter – Alternativen mitdenken, eigene Entscheidungen treffen (Univ.-Prof. Dr. Ingo Froböse)	Fit und sicher mit dem Rollator unterwegs – Rollatortraining (Larsen Lechler)
12.00–12.45 Uhr	Individuelle Gesundheitsleistungen: Was Sie über private Zusatzleistungen wissen sollten (Tanja Wolf)	Steuerliche Aspekte bei Senioren (Ralph-Wilhelm Pesch)		Agilando / Linedance (Michael Ferber)
13.00–13.45 Uhr	Alt sind immer nur die anderen – was ist, wenn ich doch mal Rat und Hilfe brauche? (Fachberatung der Wohlfahrtsverbände)	Mit Gesundheitskompetenz die letzte Lebensphase planen (Prof. Dr. Raymond Voltz, Helena Kukla)	Arthrose an Hüfte und Kniegelenk (Prof. Dr. med. Holger Bähthis)	Im Alter auf die Bühne (Freies Werkstatt Theater Köln e.V.)
14.00–14.45 Uhr	Gesunde Aspekte einer mediterranen Ernährung im Alter – Auf Herz und Nieren geprüft! (Barbara Contzen)	Intelligente Vermögensnachfolgeplanung mit einer Versicherungslösung (Peter Stracke)	Smarte Hörsysteme – Ihr Anschluss ans Leben (Dominik Ziegler)	Curumba – Tanzfitness 60+ (Katrin Hebestreit)
15.00–15.45 Uhr	Friedhofskultur im Wandel – Vielfältige Angebote auf Kölner Friedhöfen (Sascha Haake, Lutz Pakendorf)	Früherkennung und Prävention von Demenz (Dr. med. Jochen Hoffmann)	Erbe, Erbschaft, Testament (Dr. Jens Fleischhauer)	Chor „die GlücksSinger“ – Einladung zum Mitsingen (Anette Einzmann)
16.00–16.45 Uhr	Tabuthema Stuhlinkontinenz: Diagnostische und therapeutische Möglichkeiten (Dr. Luisa Horstmann)	Operationen an der Wirbelsäule – auch im Alter die Mobilität erhalten (Prof. Dr. med. Makoto Nakamura)		Spüren in der Bewegung (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](http://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](mailto:gesund-im-alter@stadt-koeln.de)

## Veranstaltungspartner

### Genossenschaft Kölner Friedhofsgärtner eG

Weinsbergstraße 138, 50823 Köln

Telefon: 0221 / 52 56 58

[genossenschaft@friedhofsgaertner-koeln.de](mailto:genossenschaft@friedhofsgaertner-koeln.de)



### Volksbank Köln Bonn eG

Heinemannstraße 15, 53175 Bonn

Telefon: 0221 / 20 03-0

[info@volksbank-koeln-bonn.de](mailto:info@volksbank-koeln-bonn.de)



### R+V Allgemeine Versicherung AG

Universitätsstraße 91, 50931 Köln

Telefon: 0221 / 9 51 64-475

[thomas.wuensche@ruv.de](mailto:thomas.wuensche@ruv.de)



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

Bartholomäus-Schink-Straße 6, 50825 Köln

Telefon: 0221 / 9 55 70-0

[info@caritas-koeln.de](mailto:info@caritas-koeln.de)

Caritasverband  
für die Stadt Köln e.V.



## Aussteller

### Amt für Soziales, Arbeit und Senioren, Zentrales Beratungs- telefon für Senioren und Menschen mit Behinderung

Kalker Hauptstraße 247 – 273, 51103 Köln

Telefon: 0221 / 221-27400

beratungstelefon@stadt-koeln.de



Stadt Köln

### Apothekerverband Köln e. V.

Gustav-Heinemann-Ufer 92, 50968 Köln

Telefon: 0221 / 387139 | apothekerverband-koeln@t-online.de



Apothekerverband Köln e.V.

Köln Stadt • Rhein-Eifelkreis  
Lehrerbund • Oberberg Kreis  
Ehrenschw. Berg. Kreis

### Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen

Marsilstein 4 – 6, 50676 Köln

Telefon: 0221 / 951542-23

selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org



### Bestattungshaus Hoffmann

Haslacher Weg 23d, 51063 Köln

Telefon: 0221 / 617262

hoffmann@bestattungshaushoffmann.de



### Bundesverband Gedächtnistraining, Arbeitskreis Köln

Wilhelmstraße 29, 50374 Erftstadt

Telefon: 02235 / 71329 | elke-will@t-online.de



### CaritasStiftung im Erzbistum Köln

Georgstraße 7, 50676 Köln

Telefon: 0221 / 2010319 | Barbara.Lindfeld@caritasnet.de



### Curumba - Tanzfitness 60+

Gerolsteiner Straße 99, 50937 Köln

Telefon: 0174 / 9008061 | t.k.hebestreit@t-online.de



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

„fit für 100“

Haus des Kölner Sports

Ulrich-Brisch-Weg 1, 50858 Köln

Telefon: 0221 / 16996740 | info@ff100.de



DI&S  
Deutsches Institut für  
angewandte Sportgerontologie e.V.

### Digitale Heinzelmännchen

Dorothee-Sölle-Platz 2, 50672 Köln

Telefon: 0221 / 29205960

MW@Digitale-Heinzelmännchen.de



### DRK Köln e. V.

Oskar-Jäger-Straße 42, 50825 Köln

Telefon: 0221 / 5487300

leitung.fb3@drk-koeln.de



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Kreisverband Köln e.V.

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

Kerpener Straße 62, 50937 Köln

Telefon: 0221 / 478-30720 | alexandra.fingas@uk-koeln.de



Im Dr. Mildred Scheel Haus

---

## Feministisches Frauengesundheitszentrum Hagazussa e. V.

Neuhöfferstraße 37, 50679 Köln

Telefon: 0221 / 8017778 oder 234047

info@frauengesundheitszentrum-koeln.de



---

## Freies Werkstatt Theater / Altentheater

Zugweg 10, 50677 Köln

Telefon: 0221 / 327817 | altentheater@fwt-koeln.de



---

## ginko Stiftung für Prävention

Kaiserstraße 90, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon: 0208 / 3006950 | j.beus@ginko-stiftung.de



---

## Home Instead Seniorenbetreuung GmbH & Co. KG

Toyota Allee 27, 50858 Köln

Telefon: 02234 / 91104-0 | koeln-west@homeinstead.de



---

## Interessenvertretung 50Plus e. V.

Königsberger Straße 17/2, 69412 Eberbach

Telefon: 0176 / 63657655 oder 06271 / 77456

kracht@iv50plus.de



---

## Kliniken der Stadt Köln gGmbH

Neufelder Straße 34, 51067 Köln

Telefon: 0221 / 89072343 | funkenm@kliniken-koeln.de



---

## Kölner Freiwilligen Agentur e.V.

Clemensstraße 7, 50676 Köln

Telefon: 0221 / 888278-0 | beratung@koeln-freiwillig.de



---

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

Luxemburger Straße 136, UNI-Center, 50939 Köln

Telefon: 0221 / 42102330 | info@koelner-senioren.de



---

## Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Marsilstein 4 – 6, 50676 Köln

Telefon: 0221 / 95154233

pflageselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org



---

## Köttgen Hörakustik GmbH & Co. KG

Hohenzollernring 2 – 10, 50672 Köln

Telefon: 0221 / 202320

info@koettgen-hoerakustik.de



---

## Krankenhaus Porz am Rhein

Urbacher Weg 19, 51149 Köln

Telefon: 02203 / 5661212

m.baumgaertner@khporz.de



---

## Lebewohl – Abschiedsbegleitung

Claudia Jäckel

Telefon: 0177 / 1479165

kontakt@lebewohl-abschiedsbegleitung.de



LIGA der Kölner Wohlfahrtsverbände / AG Entlastungs-  
dienste / Demenz / Seniorenberatung / SeniorenNetzwerke  
c/o DRK Köln e.V.

Oskar-Jäger-Straße 42, 50825 Köln  
Telefon: 0221 / 5487 300  
leitung.fb3@drk-koeln.de

## Freie Wohlfahrtspflege Köln



## Malteser Krankenhaus St. Hildegardis

Bachemer Straße 29 – 33, 50931 Köln

Telefon: 0221 / 4003-121

sabine.coen@malteser.org



## Pax-Bank eG

Christophstraße 35, 50670 Köln

Telefon: 0221 / 16015169

joachim.klein@pax-bank.de



## Pflegewegweiser NRW – Verbraucherzentrale NRW

Mintropstraße 27, 40215 Düsseldorf

Telefon: 0221 / 3809345

charlotte.dahlheim@verbraucherzentrale.nrw



## Polizei Köln, Kriminalkommissariat

Kriminalprävention /Opferschutz

Walter-Pauli-Ring 2 – 6, 51103 Köln

Telefon: 0221 / 229-8655

kriminalpraevention.koeln@polizei.nrw.de



## Polizeipräsidium Köln, Verkehrsunfallprävention

Brüderstraße 53, 51427 Bergisch Gladbach

Telefon: 0221 / 229-6168

VUP-O.koeln@polizei.nrw.de

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

Kölner Straße 64, 51149 Köln

Telefon: 02203 / 3691-11171

a.tuerke@alexianer.de



## Residenz am Dom

An den Dominikanern 6 – 8, 50668 Köln

Telefon: 0221 / 1664-920

direktion@residenz-am-dom.de



## Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4 – 6, 50676 Köln

Telefon: 0221 / 95154223

selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org



---

## Selbsthilfegruppen zu unterschiedlichen Themen

Alkoholabhängigkeit, Behinderung, Dialyse, Emotionale Gesundheit Fibromyalgie, Großelterninitiative, Hörbehinderung, Inkontinenz, Marcumar Neurodermitis, Nierenerkrankung, Polio, Rheuma, Schlaganfall, Sehbehinderung Speiseröhren-erkrankung

---

### Senior Experten Service (SES)

Buschstr. 2, 53113 Bonn  
Telefon: 0228 / 260903603  
b.tuchen@ses-bonn.de



---

### Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria

Graseggerstraße 105, 50737 Köln  
Telefon: 0221 / 974514-51  
info@cellitinnen.de



---

### Seniorenvertretung der Stadt Köln

Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln  
Zimmer 1.G.12  
Telefon: 0221 / 221-27515  
seniorenvertretung@stadt-koeln.de



---

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

Willy-Brandt-Platz 2, 50679 Köln  
Telefon: 0221 / 221-25108  
sascha.haake@stadt-koeln.de



---

### Stadt Köln – KölnerLeben – Das Stadtmagazin

Unter Goldschmied 6, 50667 Köln  
Telefon: 0221 / 221-27573  
koelnerleben@stadt-koeln.de



---

### Stadt Köln, Stiftungsverwaltung

stiftungen@stadt-koeln.de



---

### StadtSportBund Köln e.V.

Ulrich-Brisch Weg 1, 50858 Köln  
Telefon: 0221 / 92130020  
kupferer@stadtsportbund-koeln.de



---

### Steuerberater-Verband e.V. Köln

Von-der-Wettern-Straße 17, 51149 Köln  
Telefon: 02203 / 9930-90  
info@stbverband-koeln.de



---

### Stortz Köln GmbH

Fleischmengergasse 49 – 51, 50676 Köln  
Telefon: 0221 / 9497550  
danielniklas@stortz-koeln.de



**Universität zu Köln Koordinierungsstelle  
Wissenschaft + Öffentlichkeit**

Albertus-Magnus-Platz, 50923 Köln

Telefon: 0221 / 4702761 | [anne.loehr@uni-koeln.de](mailto:anne.loehr@uni-koeln.de)



**Verbraucherzentrale NRW**

Mintropstraße 27, 40215 Düsseldorf

Telefon: 0211 / 3809-121

[angela.clausen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:angela.clausen@verbraucherzentrale.nrw)

**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*

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

Aachener Straße 340 – 346, 50933 Köln

Telefon: 0221 / 9123702

[info@verein-schluckstoerungen.de](mailto:info@verein-schluckstoerungen.de)



**Verkehrsclub Deutschland (VCD) Regionalverband Köln e. V.**

Melchiorstraße 3, 50670 Köln

Telefon: 0221 / 7393933

[info@vcd-koeln.de](mailto:info@vcd-koeln.de)



**Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge e.V.**

Neumarkt 12 – 14, 50667 Köln

Telefon: 0221 / 2577169 | [rg-rheinland@volksbund.de](mailto:rg-rheinland@volksbund.de)



**VorsorgeAnwalt e.V.**

Aduchtstraße 7, 50668 Köln

Telefon: 0221 / 29426175

[info@vorsorge-anwaelte.koeln](mailto:info@vorsorge-anwaelte.koeln)



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

Mauritiussteinweg 36a, 50676 Köln

Telefon: 0221 / 5603421 | [blees@parisozial-koeln.de](mailto:blees@parisozial-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 Pieper GbR, Köln

13-Si/53/25.000/01.2020