

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.



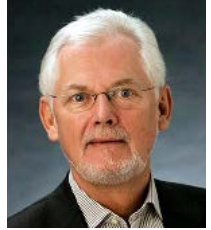
Sehr dankbar bin ich für die Kooperation der
Aktionstage „gesund & mobil im Alter“ mit
dem 11. Kölner Vorsorge-Tag, denn so konnten
das Gesundheitsamt der Stadt Köln und der
Verein Senioren Servicedienste Köln für Sie ein
abwechslungsreiches Programm mit Informa-
tionsständen, Vorträgen und Mitmachaktionen
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 – Oberbürgermeisterin Henriette Reker, Dr. Anne Bunte, Josef F. Terfrüchte, Seniorenvertretung der Stadt Köln					
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 Bähis)	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	Marsiliussaal	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 Bäthis, 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.

Marsiliussaal

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

Marsiliussaal

„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

Marsiliusaal

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

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

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

Demenzprävention – was ist heute möglich?

Prof. Dr. med. Frank Jessen, Uniklinik Köln

Marsiliussaal

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

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, Anne

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

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-Heinzelmaennchen.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-Trümppler
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 Wetzel (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

StadtSportbund 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

Chronische Niereninsuffizienz Selbsthilfe

Elisabeth Ilisch

Telefon: 0221 / 581843

elisabeth.ilisch@t-online.de

Deutscher Schwerhörigenbund Köln e.V.

Lupusstr. 22

50670 Köln

Telefon: 0221 / 684760

dsbkoeln@web.de

Fibromyalgie-Gruppe-Köln-Zollstock

Helene Michels

Telefon: 0221 / 17049726

Interessenvereinigung für Anfalls Kranke in Köln e.V.

Michael Müller

Telefon: 0179 / 2440555

mueller@epilepsie-online.de

Kölner Suchthilfe e.V.

Telefon: 02234 / 2519047

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

Rheuma-Liga /AG Köln

Schlaganfall Selbsthilfegruppe WIR

Willi Kastenholz

Telefon: 0176 / 52786941

Selbsthilfe Marcumar Köln (SMK)

Telefon: 0157 / 51303041



Notizen



Genossenschaft Kölner Friedhofsgärtner eG

Weinsberger Straße 138, 50823 Köln

Telefon: 0221 / 525658

genossenschaft@friedhofsgaertner-koeln.de



**Volksbank
Köln Bonn eG**

Volksbank Köln Bonn eG

Heinemannstr. 15, 53175 Bonn

Telefon: 0221 / 2003-0

info@volksbank-koeln-bonn.de



**DIE VERSICHERUNG
MIT DEM PLUS.**

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

