



**Stadt Köln**



**Eintritt  
frei!**

# **Aktionstag Senior\*innen Unterwegs im Alter – aber sicher!**

**Samstag, 21. März 2026, 11 – 15 Uhr  
Straßenbahn-Museum Thienenbruch**



betrieben durch Historische Straßenbahn Köln e.V.

# Gemeinsam statt einsam

Miteinander alt werden, umgeben von Partner\*in und Familie, von Freund\*innen und guter Nachbarschaft. Kurz: einem stabilen, sozialen Umfeld. Davon träumen wir alle, ob jung oder alt. Aber wie gelingt es uns, dieses Umfeld möglichst lange zu bewahren und uns vor Einsamkeit zu schützen?

Unser Aktionstag lädt Sie zum Miteinander ein: Wir wollen Ihnen Anregungen und Hilfestellungen geben, wie Sie sich ein gesundes, mobiles und vertrauensvolles Umfeld auch im Alter erhalten können: indem Sie bereits heute für ein ausgefülltes Morgen sorgen.

**Bleiben Sie fit:** Wir zeigen Ihnen, wie Sie starke Knochen und Muskeln im Alter erhalten und wie Sie Demenzerkrankungen vorbeugen können. Wir sprechen über Sucht im Alter und machen mit Ihnen den Alltags-Fitness-Test.

**Bleiben Sie beweglich:** Egal ob mit dem Fahrrad, Pedelec (umgangssprachlich E-Bike) oder zu Fuß: Wir zeigen Ihnen die schönsten Strecken Kölns und wie Sie sicher ans Ziel kommen. Mobil auf ganzer Linie, auch mit dem Rollator: Wir geben Infos zur richtigen Planung, zum sicheren Fahren und gut ankommen.

**Bleiben Sie aufmerksam:** Wir klären über die aktuellen Betrugs- und Trickdiebstahlschaschen auf und nehmen Sie für Ihre Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Ehegattennotvertretung an die Hand.

**Halten Sie zusammen:** Köln hat eine starke soziale Gemeinschaft für ältere Menschen. Lernen Sie die Angebote der verschiedenen Netzwerke, Vertretungen und Nachbarschaftshilfen kennen und knüpfen Sie direkt vor Ort Kontakte.

Kommen Sie vorbei: Wir freuen uns auf Sie!

### **Veranstalter/Kontakt**

Kriminalpräventiver Rat Köln

Zentrum für Kriminalprävention und Sicherheit (ZKS)

T: 0221 221-32211

[zks@stadt-koeln.de](mailto:zks@stadt-koeln.de)

[www.stadt-koeln.de/zks](http://www.stadt-koeln.de/zks)



# Unser Angebot

## Information, Beratung und Mitmach-Aktionen

### **Stark bleiben – suchtfrei alt werden**

Ginko Stiftung für Prävention

---

### **Gemeinsam den neuen Ticketautomaten verstehen**

go.Rheinland

---

### **Sicherheit für zu Hause und unterwegs:**

#### **Notrufsysteme und Ambulante Pflege**

Johanniter-Unfall-Hilfe

---

### **Demenzrisiko und Maßnahmen zur Vorbeugung**

#### **Aktion: Prüfen Sie Ihren persönlichen Lebensstil**

Kölner Alzheimer Präventionszentrum (KAP) der Uniklinik Köln

---

### **Clever mobil mit der KVB-App – Ihr digitaler Wegbegleiter**

#### **Aktion: Rollatoren-Training – Mobil auf ganzer Linie**

Kölner Verkehrs-Betriebe (KVB)

---

### **Nachbarschaftshilfe aktiv erleben und mitgestalten**

Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen

---

### **Tipps für starke Knochen und Muskeln im Alter Aktion:**

#### **Körpermessung (Muskeln, Fett, Wasser)**

*Für die Messung müssen Schuhe und Strümpfe ausgezogen werden.*

Kompetenznetz Ernährung Köln

---

LIGA der Kölner Wohlfahrtsverbände und  
Sozial-Betriebe-Köln (SBK)

- **Soziale Infrastruktur: Vernetzung, Teilhabe, Mobilität und Sicherheit in den Bezirken**  
Seniorenkoordination Köln – Runde Tische Seniorenarbeit in den Bezirken
- **Aktiv im Veedel: zusammenhalten, mitmischen, bewegen**  
SeniorenNetzwerke Köln – Trifft sich gut.

---

**Betrugs- und Trickdiebstahlschaschen am Telefon,  
an der Haustür oder über Internetkontakt**

**Aktion: So funktioniert die App „Gut versorgt in...“**

Polizei Köln · Kriminalprävention / Opferschutz

---

**Aktion: Reaktionstraining am Pedelec-Simulator**

Polizei Köln · Verkehrsunfallprävention

---

**Aktion: Parcours für Rollatoren und faltbare Elektrorollstühle**

Rahm Zentrum für Gesundheit und Mobilität

---

**Politische Beteiligung und Einsatz für Senior\*innenbelange**

Seniorenvertretung Köln (SVK)

---

**Einfach mal reden – das Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter**

Silbernetz e.V.

---

**Umgang mit Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Ehegattennotvertretung · Beratungstelefon für Senior\*innen · KölnPass · Stadtmagazin KölnerLeben**  
Stadt Köln · Amt für Soziales, Arbeit und Senioren

---

**Fahrrad on Tour: Radfahren in Köln**  
Stadt Köln · Fahrradbeauftragter

---

**Hitzeschutz und Hitzeaktionsplan der Stadt Köln**  
Stadt Köln · Umwelt- und Verbraucherschutzamt

---

**Aktion: Fit für den Alltag? Wir machen den Test!**  
StadtSportBund Köln

---

**Allgemeine Rechts- und Engergieberatung**  
Verbraucherzentrale NRW

---



## **Gastronomie**

Machen Sie eine Kaffeepause oder lassen Sie sich bei schwäbischer Küche in Aubele's Restaurant verwöhnen.

## **Museumsführung**

Entdecken Sie das Straßenbahn-Museum: Die Ausstellung umfasst neben historischen Requisiten und technischen Exponaten eine Modelleisenbahn und über 20 Fahrzeuge der Kölner Straßenbahngeschichte.

## **Verlosung: Virtuelle Zeitreise**

Gewinnen Sie mit etwas Glück eine virtuelle Freifahrt in der historischen Straßenbahn durch Köln im Jahr 1909.

## **Prävention in der Videobahn**

Aufgepasst! Wir zeigen Ihnen in kurzen Videoclips die aktuell gängigsten Betrugs- und Trickdiebstahlschaschen in Kölns kleinstem Kino: einer als Videobahn umgerüsteten Stadtbahn des Museums.

## **KVB-Orchester**

Erleben Sie exklusiv ab 12 Uhr den Auftritt des Orchesters der Kölner Verkehrs-Betriebe: Neben klassischem Liedgut und modernen Kompositionen gehören auch bekannte Musical- und Filmmelodien zum Repertoire dieses traditionsreichen Orchesters.

## **Kommen Sie sicher zu uns**

Mit den Stadtbahn-Linien 3 und 13 fahren Sie bis zur Endhaltestelle „Thielenbruch“ und kommen, unmittelbar am Eingang des Straßenbahn-Museums, an (Eingang Aubeles Restaurant). Für eine Anreise mit Fahrrad oder Auto stehen Ihnen direkt am Gelände Parkmöglichkeiten (P+R und B+R) zur Verfügung. Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

**Achtung:** Informieren Sie sich bitte über mögliche aktuelle Störungen unter: [www.kvb.koeln/fahrtinfo](http://www.kvb.koeln/fahrtinfo)

Mit freundlicher Unterstützung der Kölner Verkehrs-Betriebe AG, der Rundschau-Altenhilfe/Die gute Tat e.V. und des Historische Straßenbahn Köln e.V.



## **Stadt Köln**

**Der Oberbürgermeister**

Dezernat für Allgemeine Verwaltung und Ordnung  
Zentrum für Kriminalprävention und Sicherheit  
Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Gestaltung und Druck  
Zentrale Dienste der Stadt Köln

Bildnachweis  
Titel: [oneinchnpunch/www.panthermedia.de](http://oneinchnpunch/www.panthermedia.de); S.6: TimeRide

13-CS/033-26/Dez I/12.000/02.2026