Stadt Köln

Aktionstag „gesund & mobil im Alter“

14. Kölner Vorsorge-Tag

Eintritt frei!

Donnerstag, 21. März 2024
9 – 17:15 Uhr
Gürzenich Köln,
Martinstraße 29 – 37

In Kooperation mit

SENIOREN SERVICEDIENSTE Köln e.V.

Schön, dass alles geregelt ist.

Der Aktionstag bietet Ihnen eine Vielzahl an Angeboten, wie Sie Ihre Gesundheit erhalten oder verbessern können. An den Informationsständen und in den Vorträgen erhalten Sie Tipps und Unterstützungsmöglichkeiten rund um die Themen gesund und aktiv Älterwerden, Vorsorge, sowie zu rechtlichen Rahmenbedingungen im Bereich Pflege, Patientenverfügung und Betreuungsvollmacht. Bei den Mitmachaktionen können Sie aktiv werden und neue Angebote entdecken. Die Schirmherrschaft hat Oberbürgermeisterin Henriette Reker übernommen.

Nutzen Sie unser kostenloses Angebot.
Wir freuen uns auf Sie!

Veranstalter

Senioren Servicedienste Köln e. V.
T: 0221 525658
www.vorsorgetag.de

Stadt Köln

Gesundheitsamt der Stadt Köln
T: 0221 221-24754
gesund-im-alter@stadt-koeln.de

Donnerstag, 21. März 2024 – Programm
Aktionstag „gesund & mobil im Alter“ in Kooperation mit dem 14. Kölner Vorsorge-Tag

Zeit	Konferenzraum 3	Marsiliussaal	Zeit	Kleiner Saal	Isabellensaal
09:30 – 11:00 Uhr		**Begrüßung** **Live-Musik: Bonner Saxophon Ensemble**			
11:30 – 12:15 Uhr	**Malteser Hausnotruf – Hilfe auf Knopfdruck** (Sebastian Staden, Daniela Buchloh)	**(Finanzielle) Unterstützungsleistungen für ältere Menschen** (Lydia Schneider-Benjamin)	**11:30 – 12:15 Uhr**	**Wohnraumanpassung: Zuhause wohnen bleiben durch barrierereduzierende Umbaumaßnahmen** (Miriam Bremm, Niklas Tönnihsen)	**Morgengymnastik für Senior*innen – Mer blieve in Bewäjung!** (Sportbildungswerk Köln)
12:30 – 13:15 Uhr	**Angebote zur Unterstützung im Alltag für Pflegebedürftige** (Nadine Diederich-Cujai)	**Darmkrebsvorsorge – sicher ist sicher** (Erich Grohmann)	**12:30 – 13:15 Uhr**	**Erbe, Erbschaft, Testament** (Notar Dr. Jens Fleischhauer)	**fit für 100 „Sturzprophylaxe im 4. Lebensabschnitt“** (DIfaS e.V.)
13:30 – 14:15 Uhr	**Der Buddy – ein neues Unterstützungs-angebot für Schwerstkranke und ihnen Nahestehende** (Johanna Tückmantel, Ina Veith)	**Bildung im Alter – Wir nehmen unsere Bildung selbst in die Hand** (Thomas Boxberger)	**13:30 – 14:15 Uhr**	**Cybercrime – Aktuelle Bedrohungen Was kann ich dagegen tun?** (Eric Dieden, Michael Will)	**Rechtssicher vorsorgen – Tipps für die Praxis** (Dieter Trimborn v. Landenberg, Olaf Behnk)
14:30 – 15:15 Uhr	**Friedhofskultur im Wandel** (Benjamin Aderholt, Lutz Pakendorf)	**Positive Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf Stimmung und Gedächtnis** (Prof. Dr. P. Häussermann)	**14:30 – 15:15 Uhr**	**Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung** (Rechtsanwalt Markus Wehner)	**Gedächtnistraining für Jung und Alt – Ein Mitmachvortrag** (Petra Hartmann-Sadrina)
15:30 – 16:15 Uhr	**Die Krebsberatungsstelle Köln stellt sich vor** (Renate Küster)	**Altersblindheit verhindern: Neue Therapieoptionen bei altersabhängiger Makuladegeneration** (Prof. Dr. Tim U. Krohne)	**15:30 – 16:15 Uhr**	**Smarte Hörsysteme – Ein Überblick über die Vorteile und Möglichkeiten moderner Hörgeräte** (Alexander Wolf)	**Die Leber wächst mit ihren Aufgaben? So kann Essen und Trinken uns helfen!** (Christof Meinhold)
16:30 – 17:15 Uhr	**Das Kölner FriedhofsMobil – Lebensfreude durch Mobilität** (Andrea Ecke)	**Brauche ich ein Testament? Was passiert, wenn ich nichts tue?** (Rechtsanwalt Jörg-Henning von Winterfeld)	**16:30 – 17:15 Uhr**	**Bestattungsvorsorge – Ein Tabuthema oder wichtige Weichenstellung?** (Marc Zillken)	**Tanz- und Bewegungskonzept 55+** (ADTV & CreaDance Tanzzentrum Weißhausstraße)

Veranstaltungspartner

Genossenschaft Kölner Friedhofsgärtner eG
T: 0221 525658
genossenschaft@friedhofsgaertner-koeln.de

Volksbank Köln Bonn eG
T: 0221 2003-0
info@volksbank-koeln-bonn.de

Malteser Hilfsdienst e.V.
T: 0221 6909-4835
ingeborg.plitt-truempler@malteser.org

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
T: 0221 95570-0
info@caritas-koeln.de

Anreise
Sie erreichen den Gürzenich Köln mit den KVB-Linien 1, 5, 7, 9, 106, 132, 133 bis Haltstelle „Heumarkt".

Wir laden herzlich ein:

Stadt Köln
Die Oberbürgermeisterin

Gesundheitsamt
Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Gestaltung
Zentrale Dienste der Stadt Köln

Bildnachweis
Jacob Ammentorp Lund

Druck
SAXOPRINT GmbH

13-Si/53/10.000/01.2024