



Stadt Köln



Eintritt  
frei!

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

Samstag, 27. April 2024, 11 – 15 Uhr  
Straßenbahn-Museum Thielenbruch



# Was wirklich zählt

Sein Leben nach eigenem Willen gestalten können – danach streben wir alle, ganz unabhängig von unserem Alter. Aber wie gelingt es uns, möglichst lange eigenständig und eigenverantwortlich zu bleiben?

Unser Aktionstag lädt Sie ein, mögliche Antworten auf diese Frage zu finden. 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 selbstbestimmtes Morgen sorgen.

**Bleiben Sie fit:** Wir zeigen Ihnen, warum Leitungswasser ein Lebenselixier ist und wie Sie Demenzerkrankungen entgegenwirken können. Wir sprechen über Sucht im Alter und machen den Alltags-Fitness-Test mit Ihnen.

**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.

**Blieben Sie aufmerksam:** Wir klären über die aktuellen Betrugs- und Trickdiebstahlschaschen auf und nehmen Sie bei belastenden Ereignissen und traumatischen Gewalterfahrungen 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.

Kurzum: Bestimmen Sie selbst! Bleiben Sie selbstbestimmt.

Wir freuen uns auf Sie!

### **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

**Gemeinsam stark älter werden: Kölner Seniorennetzwerke**  
Förderkreis Kölner Seniorennetzwerke

---

**Stark bleiben – Suchtfrei alt werden**  
Ginko Stiftung für Prävention

---

**Sicherheit für zu Hause und unterwegs:**  
**Notrufsysteme, Ambulante Pflege und Menüservice**  
Johanniter-Unfall-Hilfe

---

**Risikofaktoren und Vorbeugung von Demenzerkrankungen**  
**Aktion: Testen Sie Ihr persönliches Demenz-Risiko**  
Kölner Alzheimer Präventionszentrum (KAP) der Uniklinik Köln

---

**Lebendige Ampelmenschen: Köln steht bei Rot – Du gehörst dazu!**  
**Clever mobil mit der KVB-App – Ihr digitaler Wegbegleiter**  
**Aktion: Rollatoren-Training in der Stadtbahn – 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.  
Konekted | Kompetenznetz Ernährung Köln

---

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

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

---

**Kontakt zu traumasensibler Beratung bei belastenden  
Ereignissen und traumatischen Gewalterfahrungen**

Paula e. V. | Beratungsstelle für Frauen ab 60

---

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

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

Polizei Köln · Kriminalprävention / Opferschutz

---

**Aktionen: Reaktionstraining am Pedelec-Simulator**

**Ausprobieren am Helmtest-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)

---

**Umgang mit Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und  
Ehegattennotvertretung · Zentrales Beratungstelefon ·  
KölnPass · Stadtmagazin KölnerLeben**

Stadt Köln

Betreuungsbehörde / Amt für Soziales, Arbeit und Senioren

---

**Fahrradbeauftragter on Tour: Radfahren in Köln**

Stadt Köln · Fahrradbeauftragter

---

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

StadtSportBund Köln

---

**Richtig sparen: Wissenswertes zu Heizenergie,  
Stromverbrauch und Nutzung von erneuerbaren Energien ·  
Unser Leitungswasser als idealer Durstlöscher**

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 13 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 18 fahren Sie bis zur Endhaltestelle „Thielenbruch“ und kommen überdacht, 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: Sperrung Mülheimer Brücke

Die Linie 18 wird ab 2. April 2024 im Zuge der Bauarbeiten an der Mülheimer Brücke getrennt und mit Schienenersatzverkehr bedient. Sie verkehrt dann rechtsrheinisch nur zwischen Mülheim Wiener Platz und Thielenbruch. Genaue Informationen finden Sie unter: [www.kvb.koeln/bruecke](http://www.kvb.koeln/bruecke).

Eine Veranstaltung des Kriminalpräventiven Rates Köln gemeinsam mit der Kölner-Verkehrs-Betriebe AG und mit freundlicher Unterstützung des Vereins Historische Straßenbahn Köln e. V.



## Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

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: [www.istock.com/Dean Mitchell](http://www.istock.com/Dean Mitchell); S.6: TimeRide

13-CS/004-24/Dez I/7.300/02.2024