

Tipps & Termine im August

Seniorenkino im Cineplex Filmpalast, Hohenzollernring 22

Mittwoch, 06.08.2025 um 14:30 Uhr und um 15:30 Uhr

Vor Filmstart laden wir Sie im Foyer zu einer Tasse Kaffee mit Gebäck ein.

(Bitte beachten Sie, dass dieses Angebot nur **vor** Filmbeginn gilt.)

Kosten: 8,-€



Mittwoch, 06.08.2025 um 14:30 Uhr „Führung durch den Forstbotanischen Garten“ – kostenlos

Dank des Forstbotanischen Garten in Rodenkirchen gibt es auch im Süden Kölns ein botanisches Angebot, das sich vor allem durch seine große Artenvielfalt auszeichnet.

Seit 1964 gibt es den etwa 25 Hektar großen Garten mit über 3.000 Gehölzarten. Auf der ehemaligen Ackerfläche wurden damals Bäume, Sträucher und Stauden aus vielen Teilen der Welt gepflanzt, weshalb der Forstbotanische Garten zu jeder Zeit Naturerlebnisse für Spaziergänger bietet. Während beispielsweise im Japanischen Wald Kirschen- und Azaleenblüte angesiedelt sind, stehen auf einer 1,5 Hektar großen Waldfläche amerikanische Bäume wie die Gelbkiefer oder der Riesenmammutbaum.

Westlich der japanischen Abteilung liegt die Rhododendron-Schlucht, die noch heute an die militärische Vergangenheit des Gebiets erinnert: Bis zum Ende des ersten Weltkriegs war der Bereich Teil des Äußeren Festungsring Köln und diente als Stützpunkt für die Infanterie. Die Ruinen dienen heute als Felsengarten.

Treffpunkt: Unterstellpilz im Zentrum des Forstbotanischen Gartens

Adresse: Schillingsrotter Straße 100, 50996 Köln

Anfahrt ÖPNV: Haltestelle Rodenkirchen Bahnhof

Donnerstag, 07.08.2025 kostenlos in die Museen am KölnTag bis 22 Uhr

Jeden ersten Donnerstag des Monats (außer an Feiertagen) haben alle Bürgerinnen und Bürger mit Wohnsitz in Köln freien Eintritt in die Sonderausstellungen sowie die ständigen Sammlungen der städtischen Museen.

Freien Eintritt in die städtischen Museen haben auch:

- alle, die einen KölnPass besitzen,
- alle Kölner*innen und Kölner am Tag ihres Geburtstages,
- alle Kölnerinnen und Kölner unter 18,
- alle Schülerinnen und Schüler

Käthe Kollwitz Museum Köln, Kölnisches Stadtmuseum, MAKK – Museum für Angewandte Kunst Köln, Museum für Ostasiatische Kunst, Museum Ludwig, Museum Schnütgen, NS-Dokumentationszentrum, Rautenstrauch-Joest-Museum, Römisch-Germanisches Museum, Wallraf-Richartz-Museum & Fondation Corboud

Sonntag, 10.08.2025 um 11 Uhr Themenführung: „Die grüne Apotheke“

Anja Schneider vom Botanischen Garten macht eine Führung zu den Arznei- und Heilpflanzen in der Flora.

Treffpunkt: Haupteingang (gegenüber vom Zoo),

Unkostenbeitrag: 7,-€, (4,-€ für Köln-Pass-Inhaber*innen)

Anmeldung 1 Woche vorher unter: anmeldung-botanischergarten@stadt-koeln.de

Montag, 11.08.2025 um 15 Uhr „Escht Kabarett“ auf dem Rudolphplatz – kostenlos – im Rahmen von SOMMER KÖLN'25

Ein Abend, vier Bühnenpersönlichkeiten und jede Menge Pointen, die sitzen: Wenn Stefan Reusch, Vera Deckers, Markus Schimpp und Sertaç Mutlu sich das Mikro in die Hand geben, ist Abwechslung garantiert – von politisch spitz über psychologisch tief bis musikalisch virtuos und wortreich überraschend.
Moderation: Gerd Buurmann

Das gesamte Programm finden Sie unter: [Programm | Sommer Köln 2025](#)

Dienstag, 12.08.2025 von 10-12 Uhr: Stadtteilfrühstück im Pfarrsaal St. Georg - kostenlos für Senior*innen aus dem Veedel und aus aller Welt

- **Anmeldung bitte 1 Woche vorher –**

SNW Altstadt-Süd, Tanja Gast, 0178–90 94 710

Dienstag, 12.08.2025 um 16 Uhr im Domforum, Raum 5.6: „Offener Trauertreff“ Begrenzte Teilnehmerzahl. Telefonische Anmeldung erforderlich:

0221 / 92 58 47-20 (Mo-Do: 10-12 Uhr und 13-15 Uhr, Fr 10-12 Uhr)

Mittwoch, 13. August von 14 – 15:30 Uhr „Führung durch den Wildpark Dünwald“ – kostenlos - ausgebucht

Donnerstag, 14. August von 15 – 17:30 Uhr Workshop zum Thema „Sicher unterwegs – Selbstbehauptung“ - im Großen Pfarrsaal von St. Aposteln - kostenlos

Wie verhalte ich mich in unsicheren Situationen? Was kann ich dann tun? Wie hole ich mir Hilfe? Wo sind meine Grenzen? Was tun, wenn Verständnis und Freundlichkeit nicht mehr helfen? Wie trete ich sicher auf? Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Gefördert durch eine Spende des Förderkreises der Sparkasse KölnBonn.

Bei Interesse bitte anmelden bei Tanja Gast, Tel.: 0178 - 90 94 710



Freitag, 15.08.2025 um 16:30 Uhr „Bei Anruf Kultur“ – mit dem Rautenstrauch-Joest-Museum – Kulturen der Welt in Köln - kostenlos

„Bei Anruf Kultur“ soll allen Menschen einen Zugang zu Kultur ermöglichen – als (Hör-)Führungen, bei denen die visuellen Inhalte am Telefon vermittelt werden.

Für wen ist das Angebot?

Für alle Menschen, die blind oder sehbehindert sind, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind oder ein Museumsbesuch aus anderen Gründen nicht möglich ist.

Wie funktioniert es?

Sie rufen die Tel.-Nr.: 040 – 209 404 36 an und erhalten für die Führung am 15.08.25 eine **Einwahl-Nr. (Dies ist eine Festnetz-Nr. in Hamburg.)**

Mit dieser Tel.-Nr. wählen Sie sich am 15.08.25 um 16:25 Uhr in die Führung ein. Sie dauert insgesamt 1 Stunde. Während der Telefonführung sind alle Teilnehmenden auf lautlos gestellt. Es gibt jedoch 2 Mal die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder sich auszutauschen.

Aktuell wird „Bei Anruf Kultur“ durch Aktion Mensch und die Behörde für Kultur und Medien Hamburg gefördert.

**Freitag, 15.08.2025 um 17 Uhr Filmforum (neben dem Museum Ludwig):
Shoplifters - Familienbande – 5,-€**

Eine am Rande von Tokio wohnende Gruppe von Menschen hält sich mit kargen Einkünften und kleinen Diebstählen über Wasser. Trotz der Enge nehmen sie auch noch ein vernachlässigtes Mädchen bei sich auf, das neben der warmherzigen Gemeinschaft allerdings bald auch die kleinkriminellen Handlungen der Patchwork-Familie kennenlernt.

Regie: Hirokazu Koreeda, JPN 2018, 122 Min.

Moderation: Jürgen Kisters, Film- und Kulturjournalist

Veranstalter: Kath. Bildungswerk Köln

Freitag, 15.08.2025 um 19:30 Uhr Filmforum – Vatersland – 5,-€

Eine Filmemacherin erhält eine Kiste mit Fotos und Filmaufnahmen, die sie zu Erinnerungen an die Geschichte ihrer Familie und die patriarchal geprägte Nachkriegszeit in Köln animiert. Das semi-dokumentarische Selbstbildnis fußt auf dem Privatarchiv der Dokumentaristin Petra Seeger.

Regie: Petra Seeger, DE 2020, 123 Min.

Moderation: Jürgen Kisters, Film- und Kulturjournalist

Veranstalter: Kath. Bildungswerk Köln

Teilnehmergebühr: jeweils 5,00 € / für beide Filme am Tag 7,00 €

Wochenende 16. + 17. 08 2025 Kölner Festungstage

Kostenlose Führungen durch alle Kölner Festungsanlagen

Bitte informieren Sie sich über Terminänderungen und Anmeldebedingungen
zusätzlich bei: www.fortis-colonia.de

Donnerstag, 28.08.2025 um 15 Uhr Führung im Museum für Ostasiatische Kunst
„Über die Linie — Kalligrafische Aspekte in der koreanischen Kunst“- kostenlos

Ein Angebot für Senior*innen vom Museumsdienst Köln

Treffpunkt: Foyer des Museums (am Aachener Weiher, Universitätsstr. 100)

Samstag, 30.08.2025 ab 15 Uhr „Kölner Lichter“

Buntes Rahmenprogramm auf beiden Rheinseiten,
ab ca. 21:45 Uhr „die Schiffe kommen“,
ab 22:30 Uhr Feuerwerk auf dem Wasser
zwischen der Bastei und dem Tanzbrunnen.



Sonntag, 31.08.2025 „Wiedersehensfest in St. Georg“

um 10:30 Uhr Messe, danach wird das Wiedersehensfest gemeinsam
mit dem CBT Wohnhaus und der Hörbehindertenseelsorge gefeiert. Es
erwartet Sie ein buntes Programm und für's leibliche Wohl wird auch gesorgt.

Geld abheben – aber sicher!



Tipps der Kriminalprävention der Polizei Köln

- Beobachten Sie Ihre Umgebung, bevor Sie einen Geldautomaten benutzen.
- Sie fühlen sich unsicher? Lassen Sie sich begleiten, wenn möglich.
- Bleiben Sie konzentriert und lassen sich nicht ablenken, Ablenkungsmanöver sind ein beliebter Trick von Taschendieben.
- Pin immer verdeckt eingeben, decken Sie Tastaturfelder mit einer Hand oder einem Gegenstand ab.
- Geld, Karte und Beleg sofort einstecken – Geld nicht in der Öffentlichkeit nachzählen.
- „Halten Sie bitte Abstand“! Fordern sie aktiv und bestimmt einen ausreichenden Sicherheitsabstand zu anderen Personen ein, insbesondere wenn Sie von (angeblich) hilfeschuchenden Menschen angesprochen oder bedrängt werden.
- Überprüfen Sie Bankautomaten auf evtl. Manipulationen. Öffnet sich die Geldausgabe nicht wie gewöhnlich, bleiben Sie auf jeden Fall beim Geldautomaten und benachrichtigen Sie einen

Mitarbeitenden der Bank. Fällt Ihnen Ungewöhnliches auf, informieren Sie
Bankmitarbeitende oder verständigen Sie die Polizei.

- „Das rote X für Abbruch“ – Nutzen Sie diese Taste, wenn Sie sich bedrängt oder beobachtet fühlen.
- „Benötige ich wirklich soviel Bargeld“? Prüfen Sie Ihr Limit für das Abheben von Bargeld - je höher das Limit, desto höher der

Schaden bei kriminellen Übergriffen.

- Besser weniger aber dafür öfter - nutzen Sie die Möglichkeiten

auch in Supermärkten/Geschäften beim täglichen Einkauf Geld abzuheben.

- Sie benötigen größere Summen? Kontaktieren Sie Ihre Bank. Es gibt einen Bringservice für höhere Summen bei den meisten Banken.

Die Seniorenberatung bietet umfassende Hilfe im Alter für Senior*innen ab 60 Jahren und ihre Angehörigen. Die Seniorenberater*innen unterliegen der Schweigepflicht, d.h., die Beratung ist vertraulich. Die Beratung ist kostenfrei.

Beratung zu verschiedenen Anliegen wie z.B.

- finanziellen Fragen rund um Grundsicherungsleistungen, Sozialhilfe und Wohngeld
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Finanzierung ambulanter Hilfen durch die Stadt Köln
- Schwerbehindertene Angelegenheiten
- Wohnen im Alter
- Vorsorgevollmacht und rechtliche Betreuung
- schwierigen Lebenssituationen im Alter
- Freizeit- und Bildungsangeboten

Beratung zu ambulanten Hilfen wie z.B.

- häusliche Pflegedienste und hauswirtschaftliche Versorgung
- Tages- und Kurzzeitpflege, Seniorenheime
- Hausnotruf
- Mahlzeitendienst
- Hospizdienste
- Angebote für Menschen mit Demenz
- Hilfsmitteln

Die Beratung erfolgt auf Wunsch telefonisch, per E-Mail, in einem persönlichen Gespräch oder bei **Hausbesuchen**. Diese Unterstützung richtet sich nicht nur an Senior*innen, sondern auch an Angehörige, Freunde, Bekannte und Nachbarn – **unabhängig und überkonfessionell**.

Diakonie Köln

Kartäusergasse 9–11
50678 Köln

Ansprechpartnerinnen

Susanne Flocke & Nina Ricken
Telefon 0221 - 160 38 57
sb-innenstadt@diakonie-koeln.de

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Köln e.V.

Brabanter Str. 32
50672 Köln

Ansprechpartner*innen

Irmgard Brieden, Tel.: 0221 - 16 833834 und Ulf Blume, Tel.: 0221 - 16 833833
beratung.innenstadt@drk-koeln.de

AWO Köln

Rubensstraße 7-13
50676 Köln

Ansprechpartner*innen

Bastian Henke, Tel.: 0221 20407-36 henke@awo-koeln.de
Loreena Rochel, Tel.: 0221 20407-22 rochel@awo-koeln.de

Angebote befreundeter SeniorenNetzwerke und Initiativen:

SNW Vringsveedel:

Boule: 14 tägig donnerstags, 14 – 16 Uhr weitere Infos, Tel.: 0221 - 814223

SNW Neustadt-Süd:

Wanderungen für Ausgeschlafene am Wochenende

Interessenten für die kurzfristig anberaumten Wanderungen werden gebeten, sich telefonisch (0221 230312) oder per E-Mail (holemnen@gmx.de) anzumelden und erhalten auf diesem Weg die Information, wann und wo es losgeht.

SNW Altstadt-Nord:

Singkreis, jeden 2. Und 4. Freitag im Monat von 10:30 – 11:30 Uhr, Christuskirche, Dorothee-Sölle-Platz. Frau Seredszus, Tel: 0221 – 859923

SNW Neustadt-Nord:

Kegelgruppe: jeden 4. Montag von 15 -17 Uhr, Gaststätte „Schmitzelang“, Severinstraße

Initiative Drittes Leben e.V.:

Wanderungen: Info und Kontakt, Herr Kissel: 0221 - 137964

Sprechstunde der Seniorenvertretung Innenstadt

jeden 2. und 4. Dienstag im **Bürgeramt** in der Ludwigstraße 8, 50667 Köln
und
am 3. Mittwoch im Monat im **Bürgerhaus Stollwerck** von 11.00 bis 13.00 Uhr

Oberbürgermeisterwahl am 14.09.2025

Die Seniorenvertretung hat die Kandidat*innen zu Seniorenthemen interviewt. Die Interviews können Sie sich anschauen unter [OBWahl – Seniorenvertretung Innenstadt Köln](#)

Lotsenpunkt im St. Aposteln Stübchen: Sozialsprechstunde des Pfarrverbands „Katholisch-in-Mitte“ und der Caritas Köln

Ansprechpartnerin: Carola Steinke

Apostelnkloster 2-4, 50672 Köln

Telefon: 0152 – 377 086 35

Mail: carola.steinke@caritas-koeln.de

Vor Ort: Donnerstag von 14 – 17 Uhr



Die Nummer gegen Kummer (kostenlos)



für ältere Menschen: 0800 470 80 90

Täglich von 8 bis 22 Uhr. Anonym, vertraulich und kostenfrei.

Das Kölner Friedhofsmobil fährt Sie Mo bis Fr von 9 – 17 Uhr zu allen 59 Friedhöfen im Kölner Stadtgebiet – auch Rollstuhlfahrer*innen.

Das Friedhofsmobil fährt Sie direkt ans Grab, wo Sie 30 Minuten verweilen können, und bringt Sie wieder zurück nach Hause – **kostenlos**.

Service-Nummer 0221 – 569 10 48 17 montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr

Das **Demenznetz-Innenstadt** bietet Ihnen Informationen und Unterstützungsangebote rund um das Thema Demenz in der Kölner Innenstadt.



Sie erreichen es unter:

0221 888 278 21

Corinna Goos, DUO / Kölner Freiwilligen Agentur
corinna.goos@koeln-freiwillig.de

0221 60608 521

Sigrid Wächter, LVR Klinik/ Landschaftsverband Rheinland
sigrid.waechter@lvr.de

Bürgerhaus Stollwerk

„**Demokratie und Vielfalt**“ Ein Workshop, in dem wir in aktuelle politische Themen eintauchen, den Austausch fördern und die Möglichkeit bieten, sich aktiv mit einem breiten Spektrum an Themen auseinander zu setzen. Durch eine Mischung aus Impulsen, Diskussionsrunden, Gastreferent*innen und interessanten Exkursionen möchten wir Politik, Demokratie und Vielfalt für und mit Euch erlebbar und mitbestimmbar machen.

Jeden Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr - Keine Kosten! Gefördert vom Förderverein der Sparkasse Köln/Bonn e.V.

Kontakt und Anmeldung: Antonia Pfirrmann, 0221 99110814



Radeln ohne Alter Das „Recht auf Wind in den Haaren“ in jedem Lebensalter

Wir von *Radeln ohne Alter* sind überzeugt, dass das Leben auch im hohen Alter noch voller Freude sein kann und soll.

Wir möchten mit Menschen, die nicht mehr aus eigener Kraft in die Pedale treten können, die Freude eines Fahrradausfluges teilen. Deshalb unternehmen wir ehrenamtlich **kostenlose Rikscha-Fahrten** in den Park, ans Rheinufer oder an geliebte Orte im Veedel – vielleicht mit einem Abstecher ins Lieblingscafé.

Wenn Sie eine Fahrt buchen möchten, rufen Sie an unter 0151 - 7457 5904.
Oder schreiben Sie gerne eine Mail an: suedstadt@radelnohnealter.koeln



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Seriöse Gesundheitsinformationen im Netz - wie finde ich die?

Symptome zu googeln, ist einfach. Aber viele Menschen finden sich im Dschungel aus Fakten, Mythen und Werbung schlecht zurecht. Worauf sollten Sie bei der Internetrecherche zu Krankheiten oder Ernährung achten? Und was sind geprüfte, unabhängige Portale für Ihre Gesundheit?

Hier einige zuverlässige Quellen für Gesundheitsinformationen im Netz:

- <https://www.bzga.de/> Bietet umfassende Informationen zu Prävention, Gesundheitsförderung und Aufklärung.
- <https://www.igel-monitor.de/> Bewertet individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL) unabhängig und wissenschaftlich.
- <https://www.klartext-nahrungsergaenzung.de/> Wissenschaftlich fundierte Infos zu Nahrungsergänzungsmitteln von den Verbraucherzentralen.
- <https://www.kostenfalle-zahn.de/> Ein Angebot der Verbraucherzentrale rund um Zahnbehandlungen - mit Beschwerdeformular.
- <https://www.krebsinformationsdienst.de/> Informationen zu Krebsprävention, Diagnose und Therapie – auch persönliche Beratung.



**Senioren
Netzwerke
Köln**