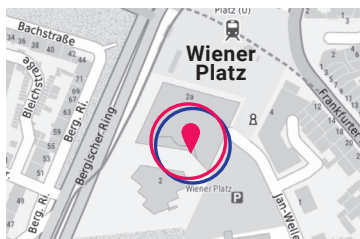


Anfahrt: Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a (Hintereingang Richtung Stadthalle Mülheim), 51065 Köln

Öffentlicher Nahverkehr: Stadtbahn-Linien 4, 13 und 18, Bus-Linien 152, 153, 159, 250, 260 und 434 (Haltestelle Mülheim/Wiener Platz)

Parkplatz: Jan-Wellem-Straße 2

Bitte kontaktieren Sie bei Bedarf den kostenfreien und rollstuhlgerechten Fahrdienst über die Rufnummer 0176/22 91 90 53 – unterstützt vom Mülnetz im Bodelschwingh-Haus.



Bezirksrathaus (Hintereingang), „Le Bistro“
„Fit & aktiv!“ Senioren-Info-Tag

Der Runde Tisch Seniorenarbeit im Stadtbezirk Mülheim ist zentrales Informations-, Austausch- und Vernetzungsgremium für die Seniorenarbeit im Stadtbezirk Mülheim.

Hier engagieren sich über 100 haupt- und ehrenamtliche Akteur*innen aus sozialen Einrichtungen, Diensten, Vereinen sowie Vertreter*innen aus Wohnungswirtschaft, Gesundheit, Pflege, religiösen Einrichtungen u. v. m.

Ziele der Zusammenarbeit sind u. A.:

- Vernetzung und Verzahnung von Angeboten für Senior*innen und pflegende Angehörige sowie deren bedarfsorientierte Weiterentwicklung
- Stärkung von Teilhabe und Engagement
- Öffentlichkeitsarbeit für ein gutes Älterwerden in Mülheim – auch bei Hilfe- und Unterstützungsbedarf.

Organisiert und moderiert wird das Gremium durch die Seniorenkoordination im Stadtbezirk im Auftrag der Stadt Köln, Träger ist die AWO Köln.

Kontakt:

Brunni Beth, Seniorenkoordination Stadtbezirk Mülheim
AWO Kreisverband Köln e.V.
c/o August Bebel Haus
Krahenstraße 1, 51063 Köln
Tel.: 0221/64 33 95
E-Mail: Seniorenkoordination-Muelheim@awo-koeln.de
Homepage: www.awo-koeln.de

**„Fit und aktiv im Veedel!“
– Gesundheit, Bewegung & Lebensfreude**

1. Aktiv-Tag „Gut älter werden im Stadtbezirk Mülheim!“ Samstag, 14. Mai von 11 bis 16 Uhr

Bezirksrathaus Mülheim: Rathausbistro & Außengelände, Foyer, VHS & Stadtteilbibliothek, Wiener Platz 2a in 51065 Köln-Mülheim

- **Info-Börse** rund ums Älterwerden im Bezirk
- **Mit-Mach-Aktionen & Workshops**
- **Geselligkeit & Austausch mit Musik & Genuss**

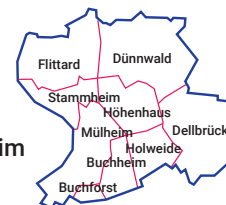
Schirmherr: Bezirksbürgermeister Norbert Fuchs

Veranstalter: Runder Tisch Seniorenarbeit im Stadtbezirk Mülheim

Moderation: Gerd Krebber

Organisiert von: Bürgervereinigung Köln-Mülheim 1951 e.V., Mülnetz und Bodelschwingh-Haus, Diakonie Michaelshoven Seniorenkoordination im Stadtbezirk Mülheim und SeniorenNetzwerk, AWO Köln, Seniorenvertretung Köln-Mülheim, Stadtsportbund Köln e.V., VHS Köln-Mülheim

**Runder Tisch
Seniorenarbeit im
Stadtbezirk Mülheim**



Mit freundlicher Unterstützung
der Bezirksvertretung Köln-Mülheim

Programm „Gut älter werden im Stadtbezirk Mülheim!“

11 Uhr: Grußwort und Eröffnung – Bezirksbürgermeister Norbert Fuchs, Vorstellung des Organisations-Teams

11.30 Uhr: Vortrag „Telefonischer Besuchsdienst“ von zu Huss e.V., Rathausbistro

13.00 Uhr: Line Dance, TV Höhenhaus

Schnupperkurse der VHS Köln-Mülheim, Raum 402

11 – 11.30 Uhr: Pilates im Alter

11.45 – 12.30 Uhr: Yoga im Alter

12.45 – 13.45 Uhr: Osteoporose-Prophylaxe – für starke Knochen!

Stadtteilbibliothek Köln-Mülheim

11 – 14 Uhr: Führungen für Senior*innen

Info-Börse: Einrichtungen, Dienste & Hilfen Runder Tisch Seniorenarbeit aus den Bereichen

- Bewegung & Gesundheit
- Sicherheit & Mobilität
- Beratung
- Bildung & Digitalisierung
- Umwelt & Verbraucherschutz
- Nachbarschaft & Engagement – „Gut vernetzt im Veedel!“

Mitmach-Aktionen:

- E-Rischka-Touren mit „Radeln ohne Alter e.V.“
- Kölner Digitalkoffer, Digital ganz einfach!, AWO Köln
- Sicherheit & Mobilität: Kriminalprävention & Verkehrsunfallprävention und
- Rollator-Parcours Rahm Sanitätshaus – Sicherheit & Beweglichkeit mit Check-up des eigenen Rollators
- Demenznetz Köln-Mülheim mit Demenz-Parcours

Kölsch & Snacks, Kaffee & Kuchen, Softgetränke

Musik und Technik: Otto & Pascal

Beteiligte Akteure

1. Bildungswerk, AWO Köln
2. Buchheimer Selbsthilfe e.V.
3. Bürgervereinigung Köln-Mülheim
4. Büro für Bürgerengagement „Digital ganz einfach!“
5. Compass-Pflegeberatung
6. Demenznetz – SenioAss
7. Ehrenamtliche Unterstützung
8. gesundheitsladen köln e.V.
9. Gesundheitszentrum für Migrant*innen, Der Paritätische Köln
10. Interkultur e.V. – Interkulturelle Seniorenarbeit
11. Kölner Freiwilligen-Agentur
12. Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen, Caritas Köln und Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen Mülheim/Buchheim/Buchforst
13. Lebenswerk – Physiotherapie & Rehasport
14. MTV – Mülheimer Turnverein
15. Bodelschwinghaus und Mülennetz, Diakonie Michaelshoven – „neue Versorgungsstrukturen im Veedel“
16. Ökumenischer Hospizverein Köln-Dellbrück – Holweide und Unergründlich e.V. – Zeit für Dich und Deine Seele
17. „Polizeipräsidium Köln: Kriminalprävention/Opferschutz“ und Verkehrsunfallprävention und Opferschutz mit Info-Sprinter
18. Physiotherapie am Wiener Platz
19. Radeln ohne Alter e.V. mit E-Rischka-Touren
20. Rahm Sanitätshaus mit Rollator-Parcours
21. Runder Tisch Seniorenarbeit Stadtbezirk Mülheim/ Seniorenkoordination
22. SeniorenNetzwerk Mülheim, AWO Köln
23. Seniorenvertretung Köln-Mülheim
24. Sozialistische Selbsthilfe Mülheim e.V., Café KommRhein
25. Stadtentwässerungsbetriebe – Wanderausstellung
26. Stadtsportbund Köln e.V. (Info-Material)
27. Stadtteilbibliothek Mülheim mit Führungen
28. TV Höhenhaus: Line dance Gruppe
29. Umwelt- und Verbraucherschutzamt – Hitzeaktionsplan (Info-Material)
30. VHS Köln-Mülheim: Politik & Kultur, Bewegung & Gesundheit – Workshops, Tag der Offenen Tür
31. wohn mobil – Beratungsstelle zur Wohnraumanpassung und Wohnungswechsel mit Vortrag „Wohnraumanpassung“
32. Zu Huss e.V. – Verein für Pflege und Hilfe zu Hause (Seniorenberatung, Telefonischer Besuchsdienst) mit Info-Impuls „Telefonischer Besuchsdienst“
33. Krankenhaus Holweide – Pflegeberatung (Fall- und Entlassmanagement)