

# Selbstbestimmung im Alter

**VORSORGE** 20 Aussteller und zahlreiche Referenten bei Informationstag für Senioren

VON INGO HINZ

Unter dem Motto „Mehr Lebensqualität im dritten Lebensabschnitt“ findet am Montag, 6. März, zum zehnten Mal der „Vorsorge-Tag“ der Senioren-Servicedienste Köln statt. In Kooperation mit der Genossenschaft Kölner Friedhofsgärtner sowie weiteren Unterstützern richtet der Verein den für Besucher kostenfreien Informationstag im Radisson-Hotel Park Inn City West an der Inneren Kanalstraße in Ehrenfeld aus. „Alle Kölner sind eingeladen, sich persönlich und aktiv auf das Alter vorzubereiten und dabei individuelle Wünsche einzubeziehen“,

sagt Organisator Josef Terfrüchte, Vereinsvorstand der Senioren-Servicedienste. Es sei wichtig, Entscheidungen das Altern betreffend zu fällen, solange man dazu selbst noch in der Lage ist. „Nur so kann das individuelle Recht auf Selbstbestimmung längstmöglich erhalten bleiben“, so Terfrüchte.



„Rund ein Viertel aller Kölner sind Senioren. Sie sollten sich rechtzeitig über das Alter informieren

Josef F. Terfrüchte, Veranstalter

An dem Informationstag sollen darum keine Tabus gelten – auch der Tod und die damit verbundenen Rechte und Pflichten gehören zum Programm. Die Veranstaltung ist aus den Erfahrungen der Vereinsmitglieder hervorgegangen, die seit 2002 das „Friedhofsmobil“ betreiben, das Hinterbliebene zu

## Von Erbe bis Medizin

**Das Programm** des „Vorsorgetags“ besteht aus 24 Fachvorträgen zu den Bereichen Pflege und Betreuung, Patientenverfügung und Palliativmedizin, Testament, Erbschaft und Unterhalt sowie Bestattung und Grabbpflege. Informationen und Ansprechpartner bieten außerdem die 20 Aussteller, die sich im Foyer des Hotel Park Inn City West, Innere Kanalstraße 15, von 9 bis 18 Uhr präsentieren. Informationen auch online. (ihi) [www.vorsorgetag-koeln.de](http://www.vorsorgetag-koeln.de)

festen Zeiten kostenlos zu den Gedenkstätten bringt. Terfrüchte: „Es gab so viele Fragen der Senioren rund um das Thema Alter in der Stadt, dass die Initiative für den Vorsorgetag entstanden ist.“

Oberbürgermeisterin Henriette Reker, frühere Sozialdezernentin, spricht am Montag ein Grußwort.

An den Kosten des Programms, bei dem die Organisatoren in den vergangenen Jahren bis zu 1000 Gäste gezählt haben, beteiligt die Stadt sich allerdings nicht. Seit drei Jahren werden aber Referenten entsandt, die auch als Ansprechpartner bereitstehen. „Es gehört zum Konzept, dass die Besucher nach den Vorträgen auch Gelegenheit haben, persönliche Erfahrungen und Fragen zu besprechen. Auch die Aussteller im Hotel-Foyer bieten sich dafür an“, sagt Terfrüchte.

In seinem Vortrag mit dem Titel „Hurra, wir leben noch!“ erläutert etwa Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule, wie positiv körperliche und geistige Fitness das Altern beeinflussen. Terfrüchte empfiehlt darum auch jüngeren Senioren einen Besuch. „Rund ein Viertel aller Kölner sind Senioren“, sagt er. „Unser Vorsorgetag soll ihnen eine Hilfe sein, in dieser Stadt ein geregeltes und sorgenfreies Leben zu führen.“