

Tipps & Termine im März

Kamelienausstellung „Fernöstlicher Blütenzauber“ im Botanischen Garten
(Zoo/ Flora) täglich von 10-16 Uhr – kostenlos – noch bis 01.04.2025



Seniorenkino im Cineplex Filmpalast, Hohenzollernring 22

Mittwoch, 05.03.2025 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,-€



06.03.2025 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

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

10.03.2025 Domforum: „Palm Bay Frost“ um 19:30 Uhr- kostenlos

Die drei sympathischen Musiker Sabrina Palm (Fiddle), Simon Bay (Akkordeon, Backing Vocals) und Hartmut Frost (Guitar, Lead Vocals) gastieren das erste Mal im DOMFORUM und laden mit ihren selbst geschriebenen Songs und handgemachter Instrumentalmusik in ihre faszinierend facettenreiche Klangwelt ein.

Palm Bay Frost ist fest verwurzelt in den Musiktraditionen des Irish und Scottish Folk – Musik, die ansteckt und zum Mitmachen einlädt.

Tickets: 0221 92 58 47 20

11.03.2025 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

12.03.2025 um 14 Uhr – Führung durch den Wildpark Dünwald (ausgebucht)

18.03.2025 Führung durch den Hauptbahnhof, Bahnhofsmision (ausgebucht)

19.03.2025 Domforum um 19:30 Uhr „Lord Byrons imaginäre Reisen - Lieder nach Dichtungen von George Gordon Byron“ – kostenlos

Vor gut 200 Jahren starb er im Kampf an der Seite der griechischen Unabhängigkeitsbewegung gegen die Osmanen: der legendäre Engländer Lord Byron. Für uns ist er heute die Verkörperung der Romantik: ein rastlos Reisender, geheimnisvoll, unverstanden, moralisch zweifelhaft einerseits, frei, heldenhaft und brillant andererseits. Seine Dichtung begeistert große Komponisten des 19. und 20. Jahrhunderts: Robert Schumann, Felix Mendelssohn, Hugo Wolf, Charles Gounod, Max Bruch und Charles Ives schreiben Lieder, während Franz Liszt, Giuseppe Verdi und Hector Berlioz großformatige Kompositionen nach der Dichtung von Byron kreieren.

Judith Hoffmann (Sopran) und Nare Karoyan (Klavier) nehmen ihr Publikum mit auf eine musikalische Reise, während Andreas Durban (Rezitation und Moderation) die Musik mit einem assoziativ verwobenen Erzählstrang begleitet, der Schlaglichter auf die Biographie des kongenialen Dichters wirft. **Tickets:** 0221 92 58 47 20

19.03.2025 um 19 Uhr – Film-Aula St. Aposteln „Wie im Himmel“- kostenlos

Ein berühmter Dirigent hat im Stress des Erfolges seinen Traum verloren. In einem Kirchenchor im idyllischen Norden Schwedens findet er mit unkonventionellen Methoden seine Bestimmung wieder und stellt dabei die Dorfgemeinschaft auf den Kopf. Ein mitreißender und humorvoller Film über

das Abenteuer, sein eigenes Paradies zu finden. Die Reihe "Film-Aula" präsentiert sehenswerte Spielfilme mit kurzer Einführung und Filmgespräch durch den Medienpädagogen Wigbert Oslender.

20.03.2025 um 14 Uhr, Führung durch die GAG Museumswohnung in Höhenberg, kostenlos (ausgebucht)

20.03.2025 um 12 Uhr „Philharmonie-Lunch“ für 30 Minuten

Erleben Sie in der Kölner Philharmonie Ihre kleine Pause vom Alltag – inspirierend, berührend, authentisch. Ein Ort voller Musik, für eine ungewöhnliche Mittagspause, eine Pause von den Geräuschen der Stadt oder einfach nur eine Pause vom Alltag.

PhilharmonieLunch wird von der KölnMusik gemeinsam mit dem WDR Sinfonieorchester und dem Gürzenich-Orchester Köln ermöglicht.

Am 21.03.2025 gibt es **Die lange Nacht der Kirchen in der Innenstadt. Hier einige Beispiele; das gesamte Programm finden Sie unter [Lange Nacht der Kirchen](#)**

Basikila St. Ursula, Ursulaplatz 24, 50668 Köln
ab 19 Uhr je zur vollen Stunde eine Kirchenführung mit musikalischem Abschluss (Flöten-Ensemble St. Agnes)

St. Agnes, Neusser Platz 18, 50670 Köln: 20 Uhr
Agnes legt Platten auf - anlässlich des 80. Todestages von Nikolaus Groß: "Dass du dich behauptest - Songs Of Contradiction and Resistance"

22.03.2025 um 19:30 Uhr in der Lutherkirche „Operngala – junge Stimmen singen für Afrika“ – kostenlos

Die Superhits aus den bekannten, großen Opern von Verdi, Puccini und Mozart, gesungen vom fantastischen Studierenden der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Frankfurt aus der Klasse von Professor Thomas Heyer. Er garniert die gesungenen Arien mit kleinen Anekdoten und Geschichten.

25.03.2025 Senioren-Tanz von 15 – 16 Uhr, im Pfarrsaal St. Georg, Georgstr. 6
Unkostenbeitrag: 3,-€, ermäßigt 2,-€

- nur mit **Anmeldung** -: SNW Altstadt-Süd, Tanja Gast, Tel:
0178 – 90 94 710

26.03.2025 Domforum: „Fevronia – Neue Griechische Klänge“ um 19:30 Uhr - kostenlos

Das Programm der Sängerin Fevronia basiert auf traditionellem Liedgut: Rebetiko, griechische Volksmusik & Balkanlieder, aber auch auf Greek Psych' Rock. Ihre internationale Band mit Musikern aus Albanien, Kolumbien, Griechenland und Deutschland interpretiert u.a. Kompositionen von Dimitris Lappas, der durch seine Virtuosität auf allen griechischen Saiteninstrumenten große Berühmtheit genießt. Fevronia begeistert sowohl mit ihrer ausdruckstarken Stimme als auch durch ihre Vielseitigkeit und ihre Experimentierfreude.

Mit: Fevronia (Vocals), Gert Kapo (Keys & MD), AugiTropics (Drums), Philipp Koebele (Guitar), Jonas Bareiter (Bass) und Epaminondas Ladas (Bouzouki)

Tickets: 0221 92 58 47 20

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

verbraucherzentrale *Nordrhein-Westfalen*

Bußgeldbescheid/Geldstrafe vom Kraftfahrt-Bundesamt

Diese E-Mails kommen angeblich vom Kraftfahrtbundesamt (KBA) in Flensburg, weil man zu schnell gefahren sein soll. Mal heißt es im Amtsdeutsch "Bußgeldbescheid" in der Überschrift und "Art des Verstoßes: Geschwindigkeitsüberschreitung", mal gibt es die Nachricht auch in einfacherer Sprache mit der Überschrift: "Geldstrafe" und "Art des Vergehens: Zu schnelles Fahren". In beiden Fällen soll über einen Link eine Datei heruntergeladen werden. **Das sollten Sie keinesfalls machen!** Denn damit könnten Sie sich schädliche Software auf Ihr Gerät laden. **Dass es sich bei diesen E-Mails um Betrug handelt, erkennen Sie schon daran, dass das Kraftfahrt-Bundesamt niemals E-Mails wegen zu schnellen Fahrens verschickt.** Sie können solche Nachrichten also ohne zu antworten direkt und unbesorgt in den Spam-Ordner verschieben.



POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Köln

Die Kriminalprävention der Kölner Polizei informiert

Tipps zum Schutz gegen Trickdiebe:

Tragen Sie Wertsachen eng am Körper. Taschen-/Trickdiebe nutzen unauffälligen Körperkontakt im Gedränge, lenken ihre Opfer ab und nutzen deren Unachtsamkeit.

Bewahren Sie Bargeld, Bankkarten und Ausweise getrennt voneinander auf. Der Diebstahl einer kompletten Briefftasche/Geldbörse kostet viel Geld, Zeit und Nerven.

Wertsachen, Mobiltelefone und Digitalkameras sind am sichersten in verschließbaren Innentaschen. Taschen-/Trickdiebe sind extrem geschickt. Sie werden den Diebstahl vermutlich gar nicht bemerken.

Tragen Sie in der Öffentlichkeit **Hand- und Umhängetaschen verschlossen vor dem Körper** oder eingeklemmt unter dem Arm.

Tragen Sie im Gedränge Rucksäcke vor dem Körper. Wertsachen in Außentaschen von Rucksäcken sind leichte Beute.

Am Geldautomaten: Die Täter beobachten Geldautomaten und passen diejenigen ab, die gerade Geld abgehoben haben. Die Täter wissen jetzt ganz genau, wo Sie ihr Geld aufbewahren.

Häufige Ablenkungsmaschen der Täter:

- Jemand hält Ihnen einen Stadtplan vor und bittet um Hilfe bei der Suche
- Jemand beschmutzt ihre Kleidung und hilft sofort bei der Reinigung
- Jemand bittet Sie, Geld zu wechseln
- Jemand tanzt sie freudig an

Wichtige Telefonnummern:

Telefonnummern für die Sperre von Bankkarten und Mobiltelefon

Allgemeiner Sperrnotruf: 116 116

Polizei-Notruf: 110

[Flyer Kriminalprävention 2022.indd](#)

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



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