

Tipps & Termine im Februar

Mittwoch, 05.02.2025, 19:30 Uhr Domforum: Composing Voices – kostenlos

Das Ensemble ist mit Gedichtvertonungen, Liederfindungen, konzertanten Rezitationen und freien Spontankompositionen zu erleben. Gemeinsam mit Michael Gees am Flügel widmen sich Dagmar Boecker, Benjamin Hewat-Craw, Celine Kammin, Marina Schuchert und Julia Spies dem schöpferischen Miteinander und lassen Musik im Zauber des Unmittelbaren entstehen.

Künstlerische Leitung: Dagmar Boecker und Michael Gees

Tickets: 0221 - 92 58 47 20

Mittwoch, 05. 02.2025, 12 Uhr, Yoko Ono – Music of the Mind, Eintritt 16 Euro, ermäßigt 14 Euro, Ort: K20, Grabbeplatz 5, 40213 Düsseldorf, Treffpunkt: Foyer K20 oder 11:15 Uhr, Köln Hbf., Treffpunkt: Eingang Douglas

Seit mehr als einem Jahr gibt es den Kölner KulturTreff für Lesben 50+. Eine offene Gruppe von kunst- und kulturinteressierten Frauen*, die gemeinsam zu Ausstellungen, Lesungen, Theater und Opernaufführungen geht. Im Februar lädt der Treff nach Düsseldorf ein, wo die Kunstsammlung Nordrhein-Westfalen das Werk der Künstlerin und Aktivistin Yoko Ono in einer Einzelausstellung zeigt. „Yoko Ono. Music of the Mind“ umspannt sieben Jahrzehnte der kraftvollen, multidisziplinären Praxis der Künstlerin von Mitte der 1950er Jahre bis heute und zeichnet die Entwicklung ihres innovativen Werks und dessen nachhaltigen Einfluss auf die zeitgenössische Kultur nach.

Anmeldung und Infos: Elisabeth (elineuhoefner@googlemail.com)

oder telefonisch über Andrea Bothe: 0221 – 27 66 999 – 45

Veranstalter: Rubicon. – lesbisch, schwul, queer

Donnerstag, 06.02.2025 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

Donnerstag, 06.02.2025 um 12 Uhr Philharmonie Lunch – kostenlos, 30 Minuten lang

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.

Freitag, 07.02.2025 um 17:00 Uhr Filmforum NRW „Lady Bird“, Kosten: 5,-€

Christine McPherson ist eine Teenagerin, die ihre Mutter Marion liebt – und mächtig von ihr genervt ist. Die konservative, katholische High School und das Leben in der Kleinstadt gehen Christine, die sich selbst Lady Bird nennt, auf die Nerven. Sie will ihre nordkalifornische Heimatstadt Sacramento endlich verlassen und auf ein College an der Ostküste gehen, doch dafür hat Lady Birds Familie nicht genug Geld und die Noten der jungen Frau sind zu schlecht. R: Greta Gerwig, USA 2017, 95 Min.

Moderation: Jürgen Kisters, Film- und Kulturjournalist
Veranstalter: katholisches Bildungswerk

Filmvorführung im Filmforum NRW, neben dem Museum Ludwig,

Samstag, 08.02.2025 von 11-16 Uhr Karnevalsmarkt in der Lutherkirche

In Kirche, Saal und Hof wird es eine bunte Vielfalt an Kostümen und Accessoires angeboten: originale Theaterkostüme, Designerkappen, pfiffig zu Kostümen umgestaltete Materialien, nostalgische Hüte, 50-80iger Jahre Kleidung, und viele von Hobby-Designern geschneiderte und gefundene Unikate!
weitere Termine: 21.02.2025 von 17-22 Uhr, 15. und 22.02.2025 von 11-16 Uhr

Ort: Lutherkirche, Martin-Luther-Platz 2-4

Sonntag, 09. Februar um 11:00 Uhr Filmhaus „Mir seynen do!“ – Kosten: 6,-€

Ein Film über jüdische Widerstandskämpferinnen, die am Aufstand gegen die fortlaufende Liquidierung des Bialystoker Ghettos 1943 durch die Nationalsozialist:innen beteiligt waren, die zu den wenigen Überlebenden zählten und die anschließend mit falscher Identität gemeinsam mit sowjetischen Partisan:innen gegen die Vernichtungspolitik der Nazis kämpften.
Dokumentarfilm von Ingrid Strobl. BRD, 1992, 90 Min.

Ort: Filmhaus, Maybachstr. 111

Dienstag, 11.02.2025 von 10-12 Uhr: Stadtteilfrühstück im Pfarrsaal St. Georg für Senior*innen aus dem Veedel und aus aller Welt - kostenlos

- **Anmeldung bitte 1 Woche vorher** –
SNW Altstadt-Süd, Tanja Gast, 0178–90 94 710

Freitag, 14. 02.2025, 16-18 Uhr, Weltweiter Aktionstag: One Billion Rising

Am 14. Februar solidarisieren sich weltweit wieder tausende von Menschen und fordern ein Ende der Gewalt gegen Frauen* und Mädchen*. Dazu gibt es im Herzen von Köln zum 13. Mal eine Aktion mit Redebeiträgen und Tanz-Choreographie zu „Break the Chain“. Auch wird Marie Enganemben wieder die kölsche Version „Spreng dinge Ketten“ singen.

Weitere Informationen: www.onebillionrising-koeln.de

Ort: Alter Markt, 50667 Köln

Samstag, 15. Februar, 11:55 Uhr, „Wähl Liebe“: CSDs starten Kampagne

Die CSD-Bewegung startet zur Bundestagswahl am 23. Februar erstmals eine gemeinsame Kampagne. Dazu gehört auch ein bundesweiter Aktionstag, der 15. Februar, an dem in ganz Deutschland CSD-Vereine auf die Straße gehen. Als Mitinitiator ruft in Köln der *ColognePride* um fünf vor zwölf zu einer Großdemo auf. Unter dem Motto „Wähl Liebe“ sollen (Nicht-)Wähler*innen dafür gewonnen werden, bei der Wahl demokratische Parteien zu wählen, die für Vielfalt, Toleranz und Gleichberechtigung eintreten.

Ort: Der Demozug startet am Neumarkt, 50667 Köln, und geht dann quer durch die Stadt

Mittwoch, 19.02.2025 Domforum: „Steven Ouma Band – Panafrican Soul“ um 19:30 Uhr - kostenlos

Der kenianische Musiker und Songwriter Steven Ouma singt in seiner Muttersprache Kiswaheli über die großen und kleinen Geschichten des Lebens in Afrika und Europa. In Köln, seiner zweiten Heimat, traf er auf erfahrenen Musiker aus Westafrika und Deutschland, die seine Liebe zu sanften Reggae-, Soul- und Afrobeat-Grooves teilen. Seit einiger Zeit bereichert zudem die Sängerin Rose Ambo die panafrikanische Gruppe. Für das DOMFORUM haben sie eine feine Akustik-Version ihres Repertoires vorbereitet.

Mit: Steven Ouma – Gesang; Rose Wambui Kamande – Gesang; Mandjao Fati – Gitarre, Gesang; Martin Kübert – Keyboards, Akkordeon, Bratsche, Gesang; Bernd Keul – Bass, Gesang; Seydina Ndoye – Percussion; Heiko Thurm – Schlagzeug

Tickets: 0221 92 58 47 20

Freitag, 21.02.2025 ab 18 Uhr „Wie frei ist die Kunst?“ – kostenlos

Das Ensemble Modern widmet sich in der Konzertreihe »Wie frei ist die Kunst?« mit Musik und Gesprächen dem Thema der Kunstfreiheit und deren Grenzen. Im Gesprächskonzert »Wie frei sind Ensembles?« diskutiert Ensemble-Modern-Geschäftsführer Christian Fausch mit Leonie Reineke u. a. darüber, wie ausführende Künstlerinnen und Künstler mit gesellschaftspolitischen Themen umgehen und inwiefern sie durch die Auswahl von Werken Position beziehen sollen, müssen oder dürfen.

Die mexikanische Komponistin Tania Rubio fordert in »The Language of Water« (2021) zum Schutz natürlicher Ressourcen auf. Der in München lebende russische Komponist Vladimir Tarnopolski, der in der damaligen Sowjetrepublik Ukraine geboren wurde, versucht nach eigenen Angaben, in »Last and Lost« (2010) unpolitisch aufzutreten. Die deutsch-niederländische Komponistin Iris ter Schiphorst befasst sich in »Assange – Fragmente einer Unzeit« (2019) mit dem prominenten Whistleblower Julian Assange.

Ort: Wallraf-Richartz-Museum, Stiftersaal

Dienstag, 25.02.20254 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

Donnerstag, 27.02.2025 ab 11:11 Uhr Wierfastelovend mit dem diesjährigen Motto:

Faste**LOVE**nd – wenn Dräum widder blöhe

Wir wünschen Ihnen eine friedliche und wundervolle Session!

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

Verbrauchertipps:

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Alle Änderungen der Pflegeleistungen in 2025 finden Sie hier:

[Pflegeleistungen 2025: Alle Änderungen im Überblick | Verbraucherzentrale NRW](#)

Elektronische Patientenakte (ePA) seit dem 15. Januar 2025

Die elektronische Patientenakte ist der digitale Gesundheitsordner für gesetzlich Krankenversicherte.

Darin werden Gesundheitsdaten wie Arztbriefe, Befunde, Medikationspläne, Laborbefunde oder Röntgenbilder gespeichert. Sie können aber auch selbst Dokumente darin ablegen.

Die ePA ist für die Nutzung auf digitalen Endgeräten entwickelt worden. Das heißt, Sie haben Ihre Gesundheitsinformationen künftig immer auf Ihrem Smartphone dabei oder auf dem PC oder Laptop.

Die Nutzung der elektronischen Patientenakte ist freiwillig. Nur Sie bestimmen, wem Sie Zugriff auf Ihre elektronische Patientenakte geben. Sie können der Einrichtung der ePA auch bei Ihrer Krankenkasse widersprechen.

Ob Sie die ePA nutzen oder nicht, darf keine negativen Auswirkungen auf Ihre Gesundheitsversorgung haben.

Seniorenkino im Cineplex Filmpalast, Hohenzollernring 22

Mittwoch, 05.02.2025 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,-€



Die Nummer gegen Kummer (kostenlos)

für ältere Menschen: 0800 470 80 90



Silbernetz

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

Diakonie Köln: **mobile Senioren-Schuldnerberatung, kostenlos**



Diakonie
Köln und Region

Das Diakonische Werk bietet eine Schuldner- und Insolvenzberatung an in der **Kartäusergasse 9-11**, 50678 Köln.

Terminvereinbarung für ein Erstgespräch: dienstags ab 9 Uhr, Telefon 0221-160 38-66
[schuldnerberatung\(at\)diakonie-koeln.de](mailto:schuldnerberatung(at)diakonie-koeln.de)

Die mobile-Senioren-Schuldnerberatung Köln bietet Senior*innen, die verschuldet sind und aus altersbedingten, gesundheitlichen Gründen keine Beratungsstelle aufsuchen können, Hausbesuche an.

Kontakt **linksrheinisch**:

Ingrid Biemer, Tel.: 0221-16038-62 oder ingrid.biemer@diakonie-koeln.de

Kontakt **rechtsrheinisch**:

Dagmar Thiemann, Tel.: 0176-15833592 oder dagmar.thiemann@diakonie-koeln.de