

KölnerLeben

Das Stadtmagazin



Sonderausgabe

WENN DIE RENTE NICHT REICHT



Gute
Quellen
Köln.



Heft vergriffen?

Dann schreiben Sie an koelnerleben@stadt-koeln.de
oder rufen Sie uns an unter **0221 / 221-2 20 93**.

Impressum

Herausgeberin:

Die Oberbürgermeisterin
Dezernat Soziales,
Gesundheit und Wohnen
www.stadt-koeln.de

Redaktion:

Lydia Schneider-Benjamin
(verantwortlich),
Meike Sturat
Unter Goldschmied 6
50667 Köln
Tel. 0221 / 221-2 75 73
koelnerleben@stadt-koeln.de

Grafik:

Anja Sauerland

Druck:

Köllen Druck+Verlag
GmbH, Bonn

Gedruckt
auf umwelt-
freundlichem
Papier



Stadt Köln

Druckauflage:

50.000

Aus Gründen der besseren
Lesbarkeit wird auf die
durchgehende gleichzeitige
Verwendung männlicher
und weiblicher Sprach-
formen verzichtet. Sämtliche
Personenbezeichnungen sind
für alle Geschlechter gemeint.

Alle Angaben ohne Gewähr.
Stand: November 2024

www.gute-quellen.koeln

Armut im Alter geht uns alle an!

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

trotz eines langen Lebens in Selbstbestimmtheit und Selbstständigkeit sind viele Menschen im Alter auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Die einen durch Freunde und Familie, andere durch staatliche Hilfen. Gerade Frauen sind von Altersarmut betroffen, da ihr Rentenanspruch aufgrund von Kindererziehungszeiten oder Teilzeitbeschäftigung oft nicht für den eigenen Lebensunterhalt ausreicht. Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen, sich besser über die Ihnen zustehenden Hilfen zu informieren. Besonders wichtig sind hierbei das Wohngeld sowie die Grundsicherung im Alter. Diese Mechanismen greifen, wenn Sie zu wenig Geld zum Leben haben und kein Vermögen besitzen.



Foto: Jens Koch

Neben der finanziellen Absicherung sind das Zusammenleben im Veedel und die gesellschaftliche Teilhabe wichtige Anliegen. Durch Angebote wie die SeniorenNetzwerke und den Köln-Pass fördert die Stadt Köln die Mobilität sowie die kulturelle Teilhabe älterer Menschen. Ich lade daher insbesondere die lebensälteren Kölner*innen dazu ein, sich im Bedarfsfall an die Seniorenberatungsstellen in Ihrem Stadtbezirk zu wenden oder das Beratungstelefon zu nutzen, das unter der Nummer 0221 / 221-2 74 00 erreichbar ist.

Ganz gleich wie Ihre Lebenssituation im Alter auch aussehen mag – in unserer Stadt wollen wir niemanden alleine lassen. Daher hoffe ich sehr, dass die genannten Angebote vielleicht auch Ihr Leben im Alter leichter und angenehmer machen können. Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Henriette Reker

Henriette Reker
Oberbürgermeisterin der Stadt Köln

Inhalt

6 Einleitung

8 Wenig Geld im Alter

12



Foto: Bettina Bormann

12 Wichtige Beratungsangebote

- 12 Seniorenberatung
- 14 Präventive Hausbesuche
- 14 Seniorenvertretung
- 15 Informationsquellen

22



Foto: AdobeStock / De Visu

16 Hilfe zum Wohnen

- 16 Wohngeld
- 21 Akuthilfe bei Mietschulden und Mietrückstand

22 Hilfen zum Lebensunterhalt

- 22 Grundsicherung

Print Medien



5 **bagso empfohlen**

- ✓ Lesefreundlich
- ✓ Kontrastreich
- ✓ Verständlich

30



Foto: Freepik

28 Finanzielle Einmalhilfen

- 28 Stiftungen und Vereine
- 29 Bestattungskosten

30 Geldwerte Hilfen

- 31 Köln-Pass
- 32 Rundfunkgebühren
- 33 Tafel/Tiertafel/Foodsharing
- 34 Kleiderkammern/Second Hand
- 35 Sozialkaufhaus/Repaircafés

36



Foto: AdobeStock / pikselstock

36 Soziale Teilhabe

- 37 SeniorenNetzwerke
- 38 Bürgerzentren
- 39 Interkulturelle Zentren

40 Wichtige Adressen

Wie Ihnen diese Broschüre hilft

Hilfreiche Geldquellen in Köln

Wir freuen uns, Ihnen diese Sonderausgabe von **KölnerLeben** zu präsentieren. Mit diesem Informationsangebot will das Kölner Amt für Soziales, Arbeit und Senioren (Sozialamt) ältere Menschen über finanzielle Hilfen für das Alter informieren und den Weg zu den Hilfsangeboten so einfach wie möglich machen. Alle Informationen finden Sie auch auf der zentralen Internetseite, die gemeinsam mit dem Medien Management Institut (MeMI) der Hochschule Fresenius entwickelt wurde. www.gute-quellen.koeln



Wenn das Geld knapp ist

Diese Broschüre ist für Sie, wenn Sie das Gefühl kennen, dass der Monat zu lang für Ihre finanziellen Mittel ist. Drehen Sie jeden Cent dreimal um, wenn Sie einkaufen? Dann geht es Ihnen wie vielen Kölnerinnen und Kölnern, deren Alterseinkünfte kaum zum Leben reichen. Um finanzielle Notlagen im Rentenalter zu verhindern oder zu lindern, unterstützen der Bund, das Land, die Stadt Köln und Anbieter wie die Wohlfahrtsverbände Sie mit finanziellen Hilfen und Beratungsangeboten. Wir stellen sie Ihnen in dieser Broschüre vor.

Schritt für Schritt zu weniger Sorgen

Hierin erfahren Sie auch, wie Sie Ihre Ansprüche prüfen und wer Ihnen dabei hilft, sie zu beantragen. Die Leistungen werden in der Reihenfolge vorgestellt, in der sie geprüft werden sollten. Das heißt: Bei Unterstützungsbedarf haben die meisten Menschen zunächst einen Anspruch auf Wohngeld. Reicht das nicht aus, könnte die Grundsicherung in Frage kommen. Außerdem finden Sie hier Anlaufstellen für Sachleistungen wie Lebensmittel und Orte für konsumfreies Beisammensein. Und Sie erhalten Telefonnummern, Kontaktadressen und Informationsangebote, die Ihnen auf Ihrem Weg weiterhelfen.

Ein Griff zum Hörer

Bei fast allen Fragen hilft Ihnen das **Zentrale Beratungstelefon** für Senioren und Menschen mit Behinderung weiter. Auch Adresslisten und Informationsmaterial werden Ihnen kostenlos zugeschickt. Servicezeiten: Mo–Do 9–12 Uhr und 14–16 Uhr, Fr 9–12 Uhr. Eine große Adressdatenbank zum Herunterladen gibt es unter www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/soziales/senioren



Nachschlagewerk für Kölner Seniorinnen und Senioren

Verlässliche Informationen und Adressen zu allen Lebensbereichen älterer Menschen finden Sie ebenfalls in der KölnerLeben-Sonderausgabe „**Wegweiser – Gut informiert älter werden**“. Das aktualisierte Nachschlagewerk steht als PDF-Datei auf der Startseite von www.koelnerleben.koeln zur Verfügung.

Soziale Infrastruktur im Internet

Weitere Angebote aus den Bereichen Soziales, Gesundheit, Wohnen, Bildung, Beschäftigung und Kultur innerhalb des Kölner Stadtgebietes finden Sie auf der Internetseite von „**in.koeln**“. Die Datenbank wird von der Stadt Köln betrieben, ständig aktualisiert und weiter ausgebaut. Wenn Sie diesen QR-Code mit der Handykamera Ihres Smartphones scannen, kommen Sie direkt auf die Internetseite: <https://so-in.stadt-koeln.de/in.koeln>



! Welche Fragen Sie auch haben, es gibt viele Fachleute, an die Sie sich wenden können. Jedes Anliegen wird ernst genommen.



Foto: AdobeStock / kasto

Wenig Geld im Alter

Sie haben Ihr Leben lang gearbeitet. Vielleicht haben Sie Kinder oder Angehörige versorgt. Sie haben auf vieles verzichtet und zurückgelegt – wenn etwas übrig war. Jetzt, im Rentenalter, stellen Sie fest, dass Ihre Alterseinkünfte kaum zum Leben ausreichen. Vielleicht arbeiten Sie heute noch nebenbei, um über die Runden zu kommen – sofern Ihre Gesundheit es zulässt. Auf jeden Fall müssen Sie jeden Cent dreimal umdrehen. Und es reicht, wenn überhaupt, nur für das Nötigste. Butter oder Aufschnitt. Miete oder Heizung.

Wenn es Ihnen so geht, sind Sie damit nicht allein. Vielen älteren Menschen reichen ihre Einkünfte heutzutage nicht für den Lebensunterhalt, in Köln und bundesweit. Die meisten sprechen aus Scham nicht darüber. Sie ziehen sich zurück und drohen, zu vereinsamen. Fehlende soziale Teilhabe führt dann oft zu gesundheitlichen Gefährdungen. Um die zunehmende Altersarmut und die drohende Einsamkeit zu lindern, sieht der Gesetzgeber verschiedene finanzielle Unterstützungen wie Wohngeld oder die Grundsicherung im Alter vor, auf die es einen Rechtsanspruch gibt.

Ihre Lebensleistung zählt

„Für mich gab es immer nur die Kinder. Jetzt habe ich nicht mal genug Geld, um meinen Enkeln und Urenkeln Geburtstagsgeschenke zu kaufen.“

Inge, 81

Inge, 81, hat allein vier Kinder mit verschiedenen Putzjobs durchgebracht und bekommt heute nicht mal 800 Euro Rente im Monat. Wie viele Frauen der Nachkriegsgeneration hat sie sich in erster Linie um die Familie gekümmert. Sie hat sich mit gering bezahlten Jobs über Wasser gehalten und kaum in die Rentenkasse eingezahlt. Das traditionelle Frauenbild der Nachkriegsjahre hat dazu geführt, dass heute mehr als die Hälfte der früheren Hausfrauen und Mütter an der Armutsgrenze leben.

Gelernter Verzicht

Auch viele Menschen, die ihr Leben lang gearbeitet haben, erhalten nur eine geringe Rente. Andere sind durch Krankheit, Scheidung oder Jobverlust in Not geraten und haben sich daran gewöhnt, an der Armutsgrenze zu leben. Die Schicksale und Berufsbiografien sind vielfältig. Sicher ist, immer mehr ältere Menschen kommen ohne finanzielle Hilfen heute nicht mehr über die Runden.

„Ich habe 40 Jahre in der Autobranche gearbeitet. Zum Sparen war nie viel vom Lohn übrig. Jetzt bin ich in Rente gegangen und muss immer noch auf jeden Cent achten.“

Hartmut, 68

So viele Betroffene wie nie

2023 galten etwa 18 Prozent aller Rentnerinnen und Rentner in Deutschland als von Armut bedroht. Und die Zahl wächst stetig, nicht zuletzt wegen der hohen Energiekosten, der Inflation und der gestiegenen Mietpreise.

Keine falsche Scham

Fachleute schätzen, dass noch viel mehr ältere Menschen von Armut bedroht sind und es eine hohe Dunkelziffer gibt.

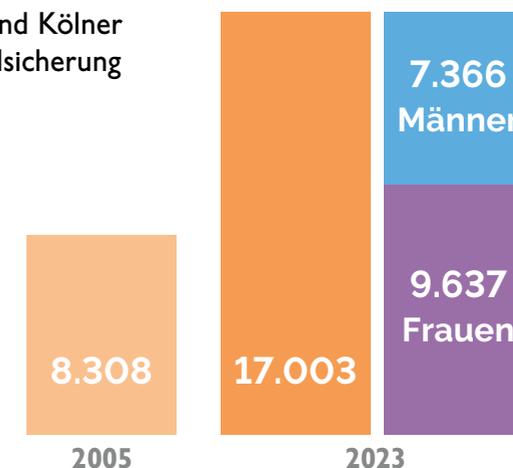
60% der Menschen über 65 Jahre, die ein Anrecht auf finanzielle Unterstützung hätten, beantragen diese nicht.

Schätzung des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung, 2019

Es gibt viele Gründe, warum Bedürftige keine finanziellen Hilfen beantragen, obwohl sie ihnen zustünden. Manche haben, wie Inge, lebenslangen Verzicht gelernt und glauben, sie hätten keine Hilfe verdient. Andere haben Angst vor dem, was die Leute sagen, und dass sie als „Sozialfall“ abgestempelt werden. Sehr viele Ältere sorgen sich, dass ihre Kinder für sie zahlen müssen, wenn sie Sozialhilfe beantragen. Manche haben Angst, dass Ersparnes oder sogar Wohneigentum dabei „draufgeht“. Und wiederum andere wissen gar nicht, dass sie möglicherweise einen Anspruch auf finanzielle Leistungen haben. Vielleicht scheint auch die Antragstellung zu schwierig.

Viele dieser Bedenken sind unberechtigt. In dieser Broschüre erfahren Sie unter anderem, wann Ihre Kinder wirklich für Sie aufkommen müssen und wie es um Ihre Wohnung steht.

Zahl der Kölnerinnen und Kölner ab 65 Jahren, die Grundsicherung im Alter beziehen.



Quelle: Stadt Köln, Amt für Soziales, Arbeit und Senioren, Stand Oktober 2024

In Köln wird niemand allein gelassen

Auch für Köln gilt: Immer mehr Menschen ab 65 Jahren sind auf finanzielle Hilfen wie die Grundsicherung im Alter angewiesen. Diese Sozialleistung erhält, wer im Rentenalter den notwendigen Lebensunterhalt nicht ausreichend aus eigenem Einkommen und Vermögen bestreiten kann. Laut städtischer Statistik erhielten 2023 17.003 Einwohner die Grundsicherung im Alter, gut 5 Prozent mehr als im Vorjahr. Das sind ungefähr 8,7 Prozent der Kölnerinnen und Kölner im Alter ab 65 Jahren. Frauen sind besonders häufig betroffen.

Weniger Geldsorgen im Alter

Wenn auch Sie nicht wissen, wie Sie finanziell über die Runden kommen sollen, stehen Ihnen womöglich Hilfsangebote wie Wohngeld oder Grundsicherung zu. Es gibt viele Beratungsstellen in Köln, die Ihnen dabei helfen, Ihre Ansprüche zu prüfen und zu beantragen – auch bei Ihnen zu Hause. Der erste Schritt ist, dass Sie sich Ihrer Situation bewusst werden und Hilfe zulassen. Dabei soll Ihnen diese Broschüre von **Gute Quellen Köln** helfen.



Zögern Sie nicht. Prüfen Sie Ihre Ansprüche!



Foto: Bettina Bormann

Ihre Stadt – Ihre Hilfen

Die Seniorenberatung: kostenlos und persönlich

Im Alter gibt es neben finanziellen auch viele organisatorische Fragen zu klären, zum Beispiel rund um Pflege und Wohnen. In Köln unterstützt Sie dabei die Seniorenberatung. Diese Beratungsstellen sind in Trägerschaft der freien Wohlfahrtspflege und arbeiten im Auftrag der Stadt Köln. Sie finden sie in Ihrem Bezirksrathaus. Die Beratung erfolgt unabhängig, überkonfessionell, kostenlos und vertraulich.

Die Beraterinnen und Berater kennen sich nicht nur mit den wichtigen finanziellen Hilfen wie Grundsicherung und Wohngeld aus, sondern auch mit allen anderen Lebensbereichen älterer Menschen wie Pflege, Pflegehilfsmitteln und Ansprüchen gegenüber Kranken- und Pflegekassen. Sie vermitteln Mahlzeiten- und Fahrdienste, Hausnotrufsysteme und Haushaltshilfen.

Kurz: Sie helfen bei allem, was im Alter wichtig ist. Dadurch wissen sie über sämtliche Hilfsangebote Bescheid und helfen Ihnen direkt bei der Antragstellung. Das Beste: Die Beraterinnen und Berater kommen sogar zu Ihnen nach Hause, wenn Sie nicht mobil sind.

Nah an der Lebensrealität

Durch Vor-Ort-Besuche lernen die Beraterinnen und Berater die konkrete Lebenssituation eines Ratsuchenden kennen und finden dabei oft weitere Unterstützungsbedarfe. Wie bei Gisela S.: Sie erkrankte mit fünfzig Jahren an einer seltenen Augenkrankheit, die zu Blindheit führt. Erst zwanzig Jahre später erfuhr sie von einer Seniorenberaterin, dass sie deshalb Anspruch auf Blindenhilfe, Blindengeld und sogar auf eine monatliche Mobilitätshilfe hat. Das hatte ihr bis dahin niemand gesagt.

10.842 Menschen
wurden 2023 von der Seniorenberatung beraten, davon
4.562 zu Hause.

Quelle: Seniorenberatung Köln

Angst, Scham, Unkenntnis

„Viele Ältere zögern oft, sich Hilfe zu holen – besonders, wenn es um Geld geht. Meist aus Unkenntnis, Angst oder Scham, auch gegenüber Familie und Freunden.“

Meike Köster, Seniorenberaterin aus Rodenkirchen

Immer wieder hören die Kölner Seniorenberaterinnen und -berater die gleichen Bedenken gegenüber staatlichen Hilfeleistungen. Besonders groß ist die Unsicherheit darüber, ob Vermögen und Wohneigentum vorhanden sein dürfen. „Um Ängste und falsche Vorstellungen auszuräumen, ist es wichtig, sich frühzeitig beraten zu lassen und nicht erst dann, wenn die Not groß wird“, fordert Meike Köster auf. Der Bezug von Grundsicherung oder Wohngeld verbessere die finanzielle Situation immer, wenn auch noch nah am Existenzminimum. Für ein Erstgespräch brauchen Sie nur Ihren Rentenbescheid und Nachweise über Ihre Mietkosten.



Alle Adressen auf **Seite 40/41** oder über das **Zentrale Beratungstelefon 0221 / 221-2 74 00**



Foto: Bettina Bormann

Präventive Hausbesuche

Wenn Sie über 75 Jahre alt sind, können Sie in Köln einen „präventiven Hausbesuch“ vereinbaren. Mit dieser kostenlosen Serviceleistung will die Stadt dafür sorgen, dass niemand mit seinen Fragen und Sorgen allein bleibt. Bei einem solchen Hausbesuch kommen Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der freien Wohlfahrtspflege oder der Sozial-Betriebe-Köln nach Terminvereinbarung zu Ihnen nach Hause und beraten Sie rund um Finanzen, Wohnen, Pflege und Haushalt.



Adressen über das **Zentrale Beratungstelefon 0221 / 221-2 74 00**

Die Seniorenvertretung – Ihre politischen Vertreter

Bei den vielen städtischen Angeboten für ältere Menschen ist es nicht einfach, den Überblick zu behalten. Für Sie wichtig ist die Kölner Seniorenvertretung: Sie vertritt die Interessen der älteren Generation gegenüber Politik und Verwaltung. Sie wird alle fünf Jahre in allgemeiner, unmittelbarer, freier, gleicher und geheimer Wahl von allen Kölnerinnen und Kölnern ab 60 Jahren gewählt. Die gewählten Mitglieder arbeiten ehrenamtlich, überparteilich und überkonfessionell. Sie sind in verschiedenen Ausschüssen und Gremien der Stadt tätig, um Ihren Anliegen Gehör zu verschaffen. In jedem Stadtbezirk gibt es fünf Vertreter, die in den Bezirksrathäusern zu sprechen sind.



Adressen über das **Zentrale Beratungstelefon 0221 / 221-2 74 00** oder direkt bei Ihrem **Bezirksrathaus**

Ihre Informationsquellen im Überblick

In Köln gibt es viele offizielle Stellen und engagierte Menschen, die Ihnen weiterhelfen. Köln ist solidarisch, auch wenn Sie in finanzieller Not sind.

- Erste Anlaufstellen bei fast allen Fragen sind das **Zentrale Beratungstelefon 0221 / 221-2 74 00** sowie das **Bürgertelefon der Stadt Köln unter 115**.
- Den aktualisierten „**Wegweiser**“ von **KölnerLeben** können Sie als PDF herunterladen: **www.koelnerleben.koeln**
- Das **Magazin KölnerLeben** versorgt Sie regelmäßig mit den wichtigsten Informationen für Ihr Leben in Köln, auch online: **www.koelnerleben.koeln**
- In dieser Broschüre und auf der zentralen Internetseite von **Gute Quellen Köln** finden Sie alle Informationen, die Ihnen den Zugang zu finanziellen Hilfen vereinfachen. **www.gute-quellen.koeln**

In den folgenden Kapiteln erfahren Sie das Wichtigste über die konkreten Hilfsangebote. Ob Sie anspruchsberechtigt sind, besprechen Sie am besten mit einer Seniorenberatungsstelle.



Foto: Freepik / bugphai



Ein Anruf ist leicht. Handeln Sie jetzt.



Foto: AdobeStock / Ingo Barrussek

Das Wohngeld

Zuschuss zu Ihren Wohnkosten

Ist das Alterseinkommen gering und sind die Wohnkosten hoch, wird die Miete zum Kraftakt. Besonders in einer Großstadt wie Köln sind die Mieten für Wohnungen oder Unterhaltskosten für Wohneigentum hoch. Bezahlbarer Wohnraum ist rar. Der Gedanke, im Alter umziehen zu müssen, weil man die Miete nicht mehr zahlen kann, oder gar ohne Wohnung dazustehen, ist besorgniserregend.

Für solche Fälle gibt es staatliche Zuschüsse wie das Wohngeld. Es soll Kölnerinnen und Kölnern helfen, ihre Wohnkosten zu bewältigen, egal, ob sie zur Miete wohnen, im Seniorenheim oder Wohneigentum besitzen. Dadurch soll es allen Menschen möglich sein, auch mit geringem Einkommen angemessen zu wohnen. Aufgrund der Einkommensgrenzen kommt Wohngeld für relativ viele Menschen infrage. Auch für Wohneigentum gibt es solche Zuschüsse (Seite 19).

! Lassen Sie rechtzeitig prüfen, ob auch Ihnen ein solcher Zuschuss zusteht.

Mehr für die Miete

Wohngeld ist eine Leistung von Bund und Land, die es schon seit den 60er Jahren gibt. Seitdem wurde es immer wieder angepasst, zuletzt 2023 mit der WohngeldPlus-Reform. Dabei hat der Gesetzgeber den stark gestiegenen Nebenkosten, besonders den Heizkosten, Rechnung getragen. Der Durchschnittszuschuss ist seitdem von 180 Euro pro Monat auf 370 Euro gestiegen. Zudem wurden die Einkommensgrenzen drastisch angehoben, so dass der Kreis der Berechtigten deutlich erweitert wurde.

Einkommensgrenzen für Köln (Mietstufe 6)

1.516 € für einen
Ein-Personen-Haushalt,

2.041 € für einen
Zwei-Personen-Haushalt.

Stand: 2023, Quelle: www.wohngeld.org

Entlastung für viele

Liegen Ihre Alterseinkünfte unter den genannten Grenzen, sollten Sie unbedingt Ihre Ansprüche prüfen lassen. Wohngeldberechtigt ist grundsätzlich, wer mietet, zur Untermiete oder in einem Heim lebt. Auch Genossenschaftsmitglieder können unter entsprechenden Bedingungen Wohngeld beziehen. Für Wohneigentümer gibt es auch eine Lösung: den Lastenzuschuss (dazu mehr auf Seite 20).

Höhere Vermögensfreigrenzen

Wohngeld soll Menschen davor schützen, auf weitere Sozialleistungen angewiesen zu sein. Es gilt als vorrangig. Dennoch scheuen viele einen Antrag, weil sie fürchten, sie müssten umziehen oder ihre Wohnung verkaufen. Seien Sie unbesorgt: Das kommt nur sehr selten vor und auch nur dann, wenn erhebliches Vermögen vorhanden ist.

Auch die Wohnungsgröße spielt beim Wohngeld keine Rolle – sofern sie angemessen ist. Sollten Sie schon andere Sozialleistungen erhalten wie Bürgergeld oder Grundsicherung, gibt es kein Wohngeld, weil die Wohnkosten bei diesen Leistungen schon eingerechnet sind.

Die Vermögensfreigrenzen betragen in der Regel

60.000 € bei einer **alleinstehenden Person** und

30.000 € für jedes **weitere Haushaltsmitglied**.

Quelle: Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen

Individuelle Berechnung

Bei der Berechnung des Wohngeldes werden die Haushaltsgröße und das Bruttoeinkommen den Wohnkosten der Antragstellenden gegenübergestellt. Jeweils 10 Prozent sind anrechnungsfrei, wenn Sie davon Steuern, Kranken- und Pflegeversicherungsbeiträge und/oder Rentenversicherungsbeiträge zahlen müssen. Eine Bewilligung gilt für 12 Monate.

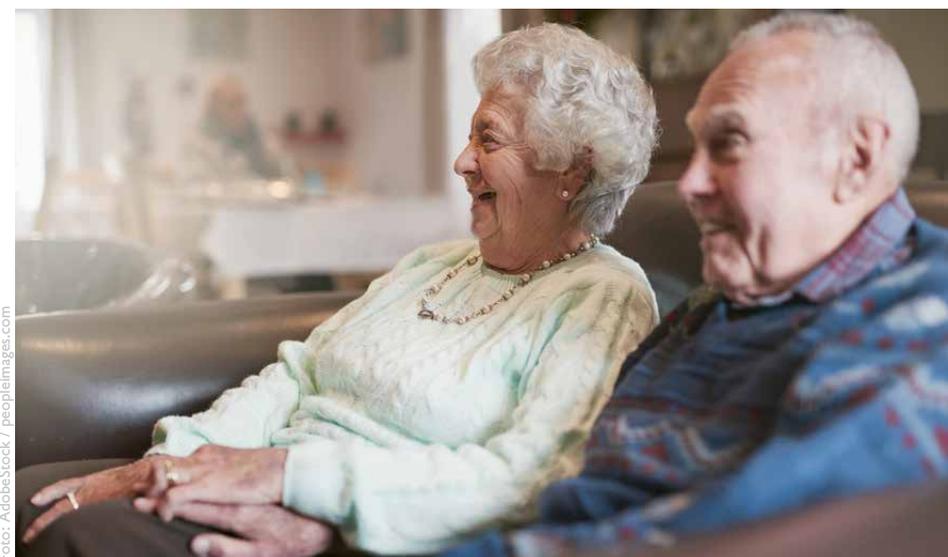
Ob und in welcher genauen Höhe Sie Wohngeld erhalten, hängt von den individuellen Berechnungen durch die Wohngeldstelle ab.

Der Lastenzuschuss: Zuschüsse bei Wohneigentum

Besitzen Sie selbstgenutzten Wohnraum, haben Sie unter Umständen Anspruch auf einen Zuschuss zu Ihren finanziellen Lasten. Maßgeblich sind Ihr Einkommen sowie Ihre monatlichen Kosten für den Kapitaldienst wie Zinsen und Tilgung, Kosten für die Bewirtschaftung von Wohnraum (wie Instandhaltungskosten, Betriebskosten ohne Heizkosten) und Verwaltungskosten. Für den Antrag brauchen Sie entsprechende Nachweise.

Grundsätzlich berechtigt für den Lastenzuschuss sind unter anderem

- Eigentümer einer Wohnung oder eines Hauses,
- Erbbauberechtigte,
- Inhaber von Dauerwohnrechten, Wohnungsrechten und Nießbrauchrechten sowie
- Inhaber einer Genossenschafts- oder Stiftungswohnung.



Hilfe bei der Antragstellung

Lassen Sie sich bei der Antragstellung gern von den Seniorenberatungsstellen (alle Adressen finden Sie auf den Seiten 40 und 41) unterstützen. Die erfahrenen Beraterinnen und Berater haben im Blick, ob Sie alle notwendigen Unterlagen haben, und können aus ihrer Erfahrung oft einschätzen, wie Ihre Ansprüche ausfallen. Übrigens: Mit einem positiven Wohngeldbescheid erhalten Sie auch eine Berechtigung für einen **Köln-Pass** (Seite 31).

Notwendige Unterlagen

Für einen Antrag auf Wohngeld (Lastenzuschuss siehe oben) sind folgende Informationen und Nachweise erforderlich:

- ausgefüllter Wohngeldantrag,
- Nachweise über das Einkommen aller Haushaltsmitglieder (Lohnabrechnungen, Rentenbescheide),
- Mietvertrag oder Belastungsnachweis für Eigentümer,
- Kontoauszüge,
- Nachweis über die Höhe der Nebenkosten sowie
- bei Bedarf weitere Unterlagen, wie Nachweise über Unterhaltungsverpflichtungen oder Schwerbehindertenausweis.

Ihre Anlaufstelle rund ums Wohngeld

Für alle Anträge auf Wohngeld oder Lastenzuschuss ist die Zentrale Wohngeldstelle der Stadt Köln in Lindenthal zuständig. Sie können über den Wohngeldrechner im Internet vorab prüfen, ob eine Chance auf den Zuschuss besteht: www.wohngeldrechner.nrw.de



Zentrale Wohngeldstelle, Bezirksrathaus Lindenthal,
Aachener Str. 220, 50931 Köln, Servicezeiten: Mo, Di, Do 8–12 Uhr,
Tel. 0221 / 221-0, poststelle-wohngeld@stadt-koeln.de,
www.stadt-koeln.de/service/produkt/wohngeld



Akuthilfe bei Mietschulden und Mietrückstand

Wenn Wohnungsverlust droht

Wenn Sie mit Mietzahlungen bereits im Verzug sind und der Vermieter Ihnen womöglich mit Kündigung droht, dann ist es höchste Zeit zu handeln. Denn auch in diesem Fall gibt es Hilfen: Die „akute“ Unterstützung der Fachstelle Wohnen des Amtes für Soziales, Arbeit und Senioren richtet sich an alle, die sich in einer finanziell schwierigen Lage befinden und zum Beispiel eine Kündigung, eine Räumungsklage, ein Räumungsurteil oder einen Zwangsräumungstermin bekommen haben.

Individuelle Problemlösung

In solchen Fällen unterstützt die Fachstelle Wohnen Sie zunächst dabei, Möglichkeiten der Selbsthilfe zu erarbeiten, zum Beispiel Ratenzahlungen mit dem Vermieter zu vereinbaren. In einzelnen Fällen werden auch Mietrückstände übernommen. Finanzielle Hilfen werden in der Regel als Darlehen gestellt. Ist dies nicht möglich, erhalten Sie vom Amt für Soziales, Arbeit und Senioren Hilfe bei der Beschaffung einer neuen Wohnung. Dort können Sie auch einen Antrag auf Wohnungshilfe stellen.



Amt für Soziales, Arbeit und Senioren,
Fachstelle Wohnen, Kalk Karree, Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln,
Termine nach Vereinbarung, Tel. 0221 / 221-3 18 88,
sozialamt.fachstellewohnen@stadt-koeln.de,
www.stadt-koeln.de/service/produkte/00872/index.html



Foto: AdobeStock / De Visu

Die Grundsicherung

Ihr Rechtsanspruch, keine Almosen

Reichen Ihr Einkommen und Vermögen bei Eintritt in das Rentenalter nicht aus, um Ihren grundlegenden Lebensbedarf zu decken, hilft der Gesetzgeber mit der so genannten Grundsicherung im Alter. Diese finanzielle Hilfe steht Personen zu, die das gesetzliche Rentenalter erreicht haben oder die dauerhaft voll erwerbsgemindert sind. Anders als bei der Sozialhilfe für Erwerbsfähige wird hierbei nicht in kurzen Abständen das Einkommen geprüft und eine baldige Arbeitsaufnahme erwartet.

Die Zahl der Seniorinnen und Senioren, die nicht mehr ohne zusätzliche Sicherungsleistungen über die Runden kommen, hat unter anderem wegen der stark gestiegenen Lebenshaltungskosten der letzten Jahre deutlich zugenommen (dazu auch Seite 11). Dennoch hält falsche Scham viele Anspruchsberechtigte davon ab, diese Leistungen zu beantragen.

! Bitte denken Sie daran: Auf die Grundsicherung im Alter gibt es aus gutem Grund einen Rechtsanspruch. Es ist keine Schande, sich helfen zu lassen.

Grundsätzlich abgesichert

Wenn Sie als Alleinstehender mit weniger als 1.016 Euro im Monat auskommen müssen, leben Sie an der Armutsgrenze (Quelle: Deutsche Rentenversicherung). Dann könnte Ihnen die Grundsicherung im Alter zustehen. Die Höhe der Grundsicherung entspricht zunächst dem allgemeinen Regelsatz. In 2024 betrug er 563 Euro für alleinstehende Erwachsene. Dieser Regelsatz wird auf Ihre tatsächlichen Bedarfe angepasst. Das heißt, Ihre Aufwendungen für Unterkunft, Heizung, für Kranken- und Pflegeversicherungs- sowie andere Vorsorgebeiträge sollen damit abgedeckt werden. Dazu gehören auch so genannte Mehrbedarfe, also zusätzliche Kosten, die zum Beispiel durch eine Gehbehinderung entstehen oder für gemeinschaftliche Mittagsverpflegung anfallen.

Elternunterhalt erst ab 100.000 Euro Jahreseinkommen

Hält Sie die Sorge, dass Ihre Kinder zu Unterhaltszahlungen herangezogen werden könnten, von einer Antragstellung ab? Seien Sie unbesorgt: Anders als bei der Sozialhilfe wird bei der Grundsicherung erst dann auf das Einkommen Ihrer Kinder zurückgegriffen, wenn die jeweils mehr als 100.000 Euro an Einkommen im Jahr haben. Ihre Kinder haben also keine Nachteile, wenn Sie Grundsicherung beantragen.



Foto: AdobeStock / pikselstock

Schonvermögen bleibt erhalten

Bevor Sie die Grundsicherung im Alter beanspruchen können, müssen Sie zunächst Ihr Vermögen aufbrauchen – sofern welches vorhanden ist. Aber: Dabei gibt es festgelegte Grenzen für so genanntes Schonvermögen, das nicht angetastet werden darf. Was genau unter Schonvermögen fällt, berechnen bei jedem Antrag Spezialisten im jeweiligen Bezirksrathaus. Sie prüfen jeden Einzelfall, um festzustellen: Besteht Anspruch auf Hilfe?

Was fällt unter das Schonvermögen?

- Alleinstehende dürfen ein **Barvermögen** bis zu 10.000 Euro und Paare in Höhe von bis zu 20.000 Euro haben. Dazu gehören beispielsweise auch Aktien.
- **Altersvorsorgeverträge** wie Riester-Rente oder Bestattungsvorsorge fallen nicht unter Vermögen, werden aber als Einkommen angerechnet.
- Ein **PKW** gilt als angemessen bis zu einem Richtwert von 2.600 Euro.
- **Wohneigentum**, also ein Haus oder eine Wohnung, muss nicht unbedingt veräußert werden, sofern es selbst genutzt wird und „angemessen“ ist. Ist das Haus sehr groß, übersteigt es einen gewissen Verkehrswert oder wird es ausschließlich vermietet, kann ein Verkauf notwendig sein.

Quelle: Verbraucherzentrale



Foto: AdobeStock / Peter-Maszlien

Wohneigentum: So viel ist angemessen

Bei Eigentumswohnungen werden 80 Quadratmeter für bis zu zwei Personen als angemessene Größe angesehen. Hier werden 20 Quadratmeter pro weiterem Haushaltsmitglied hinzugerechnet. Bei einem Haus gilt eine Wohnfläche bis 90 Quadratmeter als angemessen, wenn es von ein oder zwei Personen bewohnt wird. Je weiterem Bewohner erhöht sie sich um jeweils 20 Quadratmeter.

Auch für das Grundstück, auf dem ein Haus steht, gelten Richtwerte: 250 Quadratmeter sind es für ein Reihenhaus und 350 Quadratmeter für ein Reiheneckhaus oder eine Doppelhaushälfte.

Da insbesondere in Großstädten wie Köln die Immobilienpreise in den vergangenen 15 Jahren stark gestiegen sind, spielt auch der Wert des Eigenheims eine entscheidende Rolle.

Obergrenzen der Verkehrswerte pro qm Wohnfläche (inklusive aller Kosten und Nebenkosten, Stand: September 2024):

- Freistehendes Einfamilienhaus: 5.600 Euro
- Doppelhaushälfte: 5.500 Euro
- Reihenendhaus: 5.400 Euro
- Reihemittelhaus: 5.300 Euro
- Eigentumswohnung: 5.700 Euro
- Eigenheime mit Erbpacht: 4.800 Euro



Rechenbeispiele aus der Praxis

Ehepaar mit Eigentumswohnung

Ein älteres Ehepaar beantragt Grundsicherung. Sie leben gemeinsam in einer 80 Quadratmeter großen Eigentumswohnung. Die Wohnung hat einen ermittelten Verkehrswert von 320.000 Euro und fällt damit unter das Schutzvermögen.



Foto: Fotolia

Senior in eigenem Haus

Ein Rentner lebt in einem Reihenhaus mit 120 Quadratmetern Wohnfläche auf einem 250 Quadratmeter großen Grundstück. Die Wohnfläche übersteigt den Grenzwert von 110 Quadratmetern, jedoch ist das Haus besonders behindertengerecht eingerichtet, was in der Einzelfallprüfung berücksichtigt wird.

Wann Sie keine Grundsicherung erhalten

Es gibt sehr wenige Fälle, in denen keine Grundsicherung im Alter geleistet wird, obwohl das Einkommen sehr gering ist. Zum Beispiel, wenn jemand die Bedürftigkeit in den letzten zehn Jahren vorsätzlich oder grob fahrlässig herbeigeführt hat. Dazu gehören Personen, die ihr Vermögen verschenkt oder leichtfertig verloren haben, ohne für das Alter vorzusorgen. Auch wer im Ausland wohnt oder in Deutschland Leistungen für Asylbewerber beantragt hat, erhält keine Grundsicherung.

Ihr Antrag auf Grundsicherung

Beim Antrag auf Grundsicherung wird jeder Fall einzeln geprüft, um der Situation der Antragstellenden gerecht zu werden. Sie brauchen folgende Unterlagen:

- das ausgefüllte Antragsformular,
- einen Nachweis des Bedarfs, der über Ihr Einkommen und Vermögen hinausgeht,
- Belege für Ihre Anspruchsberechtigung, das heißt Ihr Rentenbescheid oder der Nachweis einer Erwerbsminderung,
- Einkommens- und Vermögensnachweise sowie
- Belege für Unterkunftskosten und sonstige Belastungen.

Anträge werden ab dem Tag der Antragstellung für zwölf Monate bewilligt. Eine rückwirkende Leistung ist nicht möglich. Stellen Sie Ihren Antrag deshalb möglichst schnell und denken Sie rechtzeitig an den Folgeantrag.

Für Anträge auf Grundsicherung im Alter ist das Amt für Soziales, Arbeit und Senioren der Stadt Köln zuständig – sofern Sie ständig in Köln wohnen. Wenden Sie sich im Vorfeld an die Seniorenberatung, sie hilft auch bei der Antragstellung! Alle Adressen finden Sie auf den Seiten 40 und 41.



Außenstellen des Amtes für Soziales, Arbeit und Senioren

in jedem Bezirksrathaus. Terminvereinbarung erbeten.

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do, Fr 8–12 Uhr.

Servicezeiten (auch telefonisch):

Mo, Di, Mi, Do 9–15 Uhr, Fr 9–13 Uhr. Tel. 0221 / 221-0,

www.stadt-koeln.de/service/produkte/00882/index.html

Finanzielle Unterstützung in Notlagen

Kölner Stiftungen und Vereine helfen in Notlagen

In besonderen Notlagen, die nicht durch gesetzliche Sozialleistungen behoben werden können, helfen in Köln verschiedene Stiftungen und Vereine mit finanziellen Einmalhilfen weiter.

Die **Stiftung für in Not geratene Einwohner der Stadt Köln**: Sie hilft jährlich etwa 100 Kölnerinnen und Kölnern bei finanziellen Problemen, etwa, indem sie Reparaturkosten übernimmt oder bei einer notwendigen Zahnbehandlung unterstützt. Vor der Bewilligung eines Zuschusses prüft die Fachverwaltung, ob tatsächlich eine entsprechende Notlage besteht. Man muss aber nicht unbedingt Grundsicherung beziehen.

 **Stiftungen der Stadt Köln**, Venloer Str. 151–153, 50672 Köln, Tel. 0221 / 221-2 58 69, stiftungen@stadt-koeln.de, www.stadt-koeln.de/artikel/65854/index.html

Der Verein **Ein Herz für Rentner e.V.** unterstützt finanziell Rentner und Rentnerinnen, die sich trotz jahrelanger Arbeit nicht das Nötigste zum Leben leisten können. Dazu gehören wichtige Anschaffungen wie Brillen, Medikamente, Zahnbehandlungen, Möbel und vieles mehr. Der Verein bietet auch kostenlose Veranstaltungen gegen Einsamkeit im Alter an.

 **Ein Herz für Rentner e.V.**, RingColonnaden, Richard-Wagner-Str. 13–17, 50674 Köln, Tel. 0221 / 65 07 86 56, nrw@einherzfuerrentner.de, www.einherzfuerrentner.de



Foto: AdalbeStock / mtranko85

Hilfe zu Bestattungskosten

Was passiert, wenn ein Mensch stirbt und die Bestattung nicht aus dem eigenen Nachlass oder der Bestattungsvorsorge finanziert werden kann? Dann müssen die gesetzlich verpflichteten Angehörigen dafür aufkommen, also der verbliebene Ehepartner, die Kinder, Geschwister oder Enkel. Sind diese dazu finanziell nicht in der Lage, können sie bei der Stadt Köln einen Antrag auf Übernahme der Bestattungskosten stellen.

Für einen Antrag auf Kostenübernahme benötigen Sie:

- eine Kopie der Sterbeurkunde,
- Nachweise über Vermögen und Einkommen der verstorbenen Person sowie der bestattungspflichtigen Person,
- Kontoauszüge, Rentenbescheide, Nachweise über Versicherungen und Unterhalt sowie
- einen Auftrag gegenüber dem Bestattungsunternehmen und gegebenenfalls Leistungsbescheid des Ordnungsamtes.

 **Außenstelle des Amtes für Soziales, Arbeit und Senioren** im Bezirksrathaus Lindenthal, Aachener Str. 220, 50931 Köln, Tel. 0221 / 221-0, sozialamt.bestattungen@stadt-koeln.de, www.stadt-koeln.de/service/produkte/00857/index.html



Foto: Freepik

Hilfen, die Bares sparen

Auch mit Grundsicherung oder Wohngeld bleibt das Geld knapp. Und kommt Unvorhergesehenes dazu, wird es noch knapper. Dann zählt jede Entlastung in Form von Sachleistungen wie Lebensmittel oder Kleidung. Lange Schlangen an den Ausgabestellen von Tafeln oder in Kleiderkammern zeigen, wie groß der Bedarf an solchen Hilfsangeboten ist.

In Köln ist aber nicht nur der Bedarf groß, sondern auch das Engagement – von Vereinen, der freien Wohlfahrtspflege und vielen ehrenamtlichen Helfern.



Scheuen Sie sich nicht, solche Angebote in Anspruch zu nehmen.

Der Köln-Pass: Vergünstigungen fürs Leben

In Köln gibt es den so genannten Köln-Pass. Er hilft Menschen mit geringem Einkommen mit vielen Vergünstigungen dabei, am sozialen Leben teilzunehmen, zum Beispiel bei der KVB oder in den Fairstores (Seite 35). Auch ein Besuch im Zoo oder in den städtischen Bädern sowie Fahrten mit der Köln-Düsseldorfer Schifffahrtsgesellschaft oder der Seilbahn werden damit günstiger. Sie sparen bei den Eintrittskarten für die Spiele vom 1. FC Köln, der Kölner Haie sowie bei vielen Museen, Theatern und Konzerthäusern.

Wenn Sie eine geringe Rente oder Wohngeld beziehen, haben Sie einen Anspruch auf einen Köln-Pass. Erhalten Sie die Grundsicherung im Alter, bekommen Sie den Köln-Pass automatisch. Auch Bewohnerinnen und Bewohner von Alten- oder Pflegeheimen können den Köln-Pass beantragen. Es lohnt sich auf alle Fälle. Für den Antrag müssen Sie das entsprechende Formular einreichen sowie einen Nachweis über die empfangene Leistung oder das Einkommen (Rentenbescheid).



Foto: Kölnisches Stadtmuseum / Constantin Ehrchen



Köln-Pass-Stelle im Bürgeramt Mülheim, Wiener Platz 2a,
51065 Köln, Servicezeiten: Mo, Di, Do, Fr 8–12 Uhr,
Tel. 0221 / 221-0, sozialamt.koelnpass@stadt-koeln.de.

Unter www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/soziales/koeln-pass/ steht der Antrag als Download bereit.

Von Rundfunkgebühren befreien lassen

Jeder Haushalt in Deutschland zahlt monatlich 18,83 Euro für den öffentlich-rechtlichen Rundfunk, also unter anderem für ARD, ZDF und die Regionalsender wie den WDR. Mit einer Befreiung von den Rundfunkgebühren sparen Sie rund 225 Euro pro Jahr. Wer im Alter Grundsicherung oder eine Erwerbsminderungsrente erhält, kann von diesen Zahlungen befreit werden. Berechtig ist auch, wer Blindenhilfe, Pflegegeld, Hilfe zur Pflege oder Hilfe zur Pflege als Leistung der Kriegsopferfürsorge oder Pflegezulagen nach dem Lastenausgleichsgesetz erhält. Haben Sie eine Seh- oder Hörbehinderung, können Sie eine Ermäßigung beantragen.

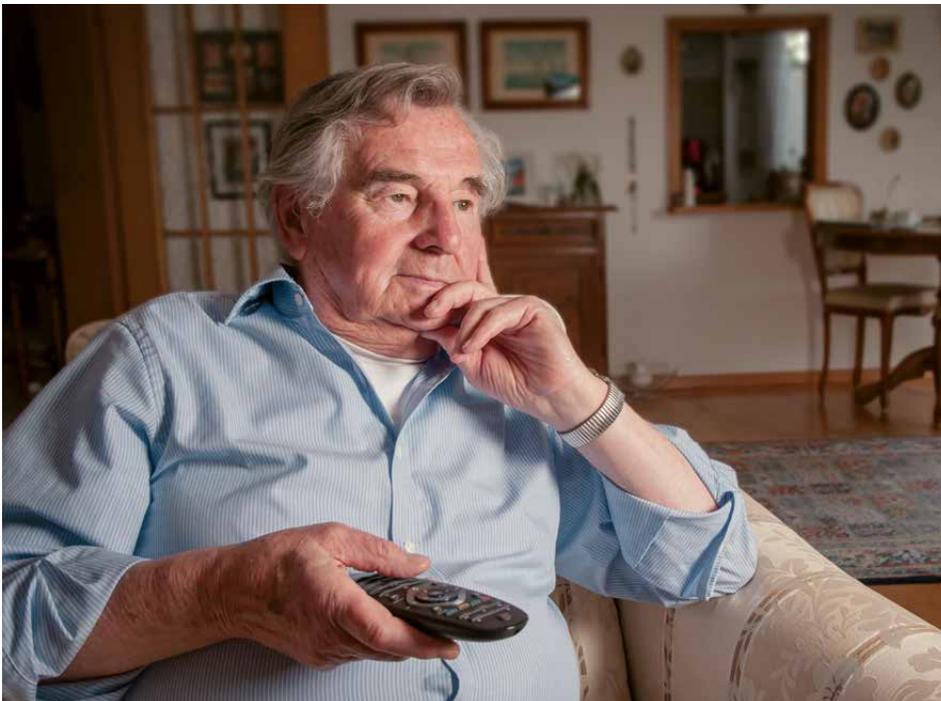


Foto: AdobeStock / Peter Maszlen

 **Anträge und Infos: ARD ZDF Deutschlandradio Beitragsservice**, 50656 Köln, Tel. 01806 / 99 95 55 10, www.rundfunkbeitrag.de

Tafel e.V. und Tiertafel e.V.: kostenlose Lebensmittel

Die Tafeln sind aus Deutschland nicht mehr wegzudenken. Allein in Köln beliefert „Die Tafel e.V.“, die Lebensmittelpenden sammelt und an Bedürftige verteilt, regelmäßig über hundert Ausgabestellen. Sie sind in sozialen Einrichtungen wie Kindertagesstätten, Schulen und Jugendhäusern sowie Kirchen zu finden. Manche davon sind nur für Senioren. Um Lebensmittel oder Tiernahrung zu erhalten, müssen Sie einen Nachweis über Ihre Bedürftigkeit wie einen Bürgergeld-, Jobcenter- oder Rentenbescheid oder den Köln-Pass vorlegen. Zudem ist die Vorlage eines Personalausweises erforderlich. Bei vielen Ausgabestellen müssen Sie sich vorher anmelden.

 **Tafel Köln e.V.**, Kirschbaumweg 18A, 50996 Köln, Tel. 0221 / 35 10 00, info@tafel.koeln, www.tafel.koeln/ausgabestellen/

Die „**Tiertafel e.V.**“ ist für Haustiere da, wenn Herrchen oder Frauchen zu wenig Geld für Futter haben. Sie stellt jeden zweiten Freitag ihre Tische in Höhenhaus und Ossendorf auf.

 **Tiertafel e.V.**, Im Buchenkamp 80, 51109 Köln, Tel. 0175 / 579 28 77, Ansprechpartnerin: Ines Rodrigo, tiertafel-koeln@gmx.de, www.tiertafel-koeln.jimdofree.com

Anonyme Lebensmittelausgaben

Die Organisation „foodsharing e.V.“ versorgt mit über vierzig öffentlichen „Fairteilstellen“ in Köln Menschen mit Nahrungsmitteln. Manchmal ist es ein Korb auf einem abgestellten Fahrrad oder ein Schrank, der rund um die Uhr zugänglich ist. Niemand überprüft, wer was mitnimmt, ein Nachweis ist nicht erforderlich.

 Kontakt nur per E-Mail: koeln@foodsharing.network. Standorte im Internet unter www.foodsharing.de/fairteiler. Mehr Infos unter: www.gute-quellen.koeln



Foto: Sonja Nürnbergger

Günstige gebrauchte Kleidung

Viele Kleiderkammern der Kirchengemeinden geben kostenfrei Kleiderspenden ab. Etwas anders läuft es bei der Kleiderkammer des Deutschen Roten Kreuzes (DRK): Sie steht allen Kölner Seniorinnen und Senioren zur Verfügung, die einen Köln-Pass oder einen Flüchtlingsnachweis haben. Am Eingang werden Wartenummern und Beutel ausgegeben, damit es gerecht und geordnet zugeht. Pro Kilo Kleidung wird eine Schutzgebühr von 2 Euro fällig. Besuche sind zweimal pro Monat erlaubt.

 **DRK-Kleiderkammer**, Oskar-Jäger-Str. 40, 50825 Köln, Öffnungszeiten: Di, Do, Fr 8–11 Uhr, Tel. 0221 / 548 74 60
Weitere Adressen: www.altkleiderkoeln.de, www.fluchtbruecke.de

Gemeinnützige Geschäfte

Im gesamten Stadtgebiet gibt es zudem viele Second-Hand-Geschäfte von gemeinnützigen Organisationen wie „Emmaus“, „Oxfam“ oder dem „Netzwerk 2. Hand“. Die hier verkauften Waren wurden in der Regel gespendet. Hier gibt es meist nicht nur Kleidung, sondern auch andere Wohn- und Gebrauchsgegenstände. Der Kauf von gebrauchten Waren ist nachhaltig und individuell, dadurch sind private Second-Hand-Geschäfte auch bei vielen jungen Menschen beliebt. Heute finden Sie in fast jedem Kölner Veedel solche Geschäfte.

 Gute Übersichten geben die Internetseiten www.gute-quellen.koeln sowie www.koelnerleben.koeln
Suchworte: Kleiderkammer, Sozialkaufhäuser, Repaircafés

Faire Kaufhäuser

Gute und gebrauchte Kleidung, Haushaltswaren, Bücher, Taschen und Möbel werden in den Fairstores für wenig Geld verkauft. In diesen Second-Hand-Kaufhäusern in der Trägerschaft der Diakonie Michaelshoven erhalten Sie mit dem Köln-Pass noch einmal 30 Prozent Rabatt. Es gibt sechs Fairstores in den Veedeln Kalk, Mülheim, Nippes, Südstadt, Porz und am Eigelstein.

 **Diakonie Michaelshoven**, Pfarrer-te-Reh-Str. 1, 50999 Köln, Tel. 0151 / 151 28 71, www.diakonie-michaelshoven.de/angebote/weitere-angebote/fairstore

Repaircafés: neues Leben für alte Gegenstände

Was früher gang und gäbe war – nämlich kaputte Dinge zu reparieren oder zu stopfen –, ist heute wieder „modern“. Es ist nachhaltiger und günstiger als ein Neukauf. Seit einiger Zeit gibt es daher so genannte Repaircafés. Bei diesen Treffen bieten Menschen kostenlose Reparaturhilfen an. Besucherinnen und Besucher bringen defekte Gegenstände einfach von zu Hause mit und können vor Ort an der Reparatur mitarbeiten. Repaircafés finden regelmäßig im Stadtgebiet statt. Einige erfordern eine Anmeldung.

 **Bürgerzentrum Ehrenfeld (BüzE)**, Venloer Str. 429, 50825 Köln, jeden 3. Samstag im Monat, 11–16 Uhr, Tel. 0221 / 16 80 00 70 11, repaircafe@buergerzentrum.info, www.repaircafe-koeln.de

Bürgerhaus Stollwerck, Dreikönigenstr. 23, 50678 Köln, jeden 2. Sonntag im Monat ab 14 Uhr, Tel. 0221 / 99 11 08-0, buengerhaus-stollwerck@stadt-koeln.de, www.repair-cafe-koeln-suedstadt.de
Weitere Adressen: www.gute-quellen.koeln



Foto: AdobeStock / pikselstock

Armut kann einsam machen

Vielleicht kennen Sie das: Sie möchten gemeinsam mit jemand eine Veranstaltung besuchen, aber die Person sagt ab. Kommt das häufiger vor, stecken womöglich Geldsorgen dahinter. Wenn ältere Menschen wenig Geld haben, bekommt man sie oft kaum noch zu Gesicht. Weil sie sich wegen ihrer Geldnot schämen, sagen sie bei Verabredungen und Unternehmungen lieber, sie hätten „keine Zeit“. Dabei fehlt einfach das nötige Kleingeld für Geselligkeiten. Dann kommt zum Geldmangel noch Einsamkeit dazu.

Reicht auch bei Ihnen das Geld nicht für eine Tasse Kaffee oder ein Kölsch? Dann brauchen Sie nicht allein zu Hause zu bleiben, denn in Köln gibt es viele kostenlose oder kostengünstige Freizeitangebote speziell für ältere Menschen. In allen Stadtteilen gibt es Treffpunkte, bei denen Sie ohne etwas verzehren zu müssen mit anderen zusammen sein können. Sie müssen nicht auf Spaß und Geselligkeit verzichten, wenn das Geld knapp ist. In Köln ist man auch ohne viel Geld gesellig.

Die SeniorenNetzwerke: aktiv und gesellig

In den über sechzig Kölner SeniorenNetzwerken gehen ältere Kölnerinnen und Kölner gemeinsam ihren Interessen nach – ohne Mitgliedschaft oder Verpflichtungen. Es gibt sie in jedem Stadtbezirk und in fast jedem Veedel, sodass sie wohnortnah erreichbar sind. Mitmachen kostet in der Regel nichts, nur für Lebensmittel und andere Aufwendungen wird manchmal eine Kostenbeteiligung gewünscht. Geselligkeit und gemeinsame Aktivitäten stehen im Vordergrund. Es gibt zum Beispiel Fahrrad- und Wandergruppen; beliebt sind auch gemeinsame Frühstücke und Basteltreffen. Zudem stehen Ausflüge und Kulturerlebnisse auf der Tagesordnung.

Die SeniorenNetzwerke sind durch die Initiative der Stadt Köln, der Kölner Wohlfahrtsverbände, der Sozial-Betriebe-Köln und der Seniorenvertretung der Stadt Köln entstanden.



Foto: Rosi Fritgen



SeniorenNetzwerke, c/o Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Köln, Oskar-Jäger-Str. 42, 50825 Köln, Tel. 0221 / 931 90 33, seniorenarbeit@drk-koeln.de, www.seniorennetzwerke-koeln.de, www.koelnerleben.koeln

Förderkreis Kölner SeniorenNetzwerke e. V., Marsilstein 4–6, 50676 Köln, Tel. 0221 / 95 15 42 38, foerderkreis-senioren@koeln.de, www.seniorennetzwerke-koeln.de

Die Bürgerzentren: gelebte Nachbarschaft

Wenn Sie in Köln nach Gemeinschaft, kultureller Teilhabe oder Bildungsangeboten suchen, werden Sie in den 14 Kölner Bürgerzentren und -häusern bestimmt fündig. Hier gibt es Angebote für alle Altersgruppen, einige generationenübergreifende Aktivitäten, aber auch Spezielles für Seniorinnen und Senioren, wie Gedächtnistrainings, Tanztees, Theaterworkshops und Smartphone-Kurse.

Jährlich nutzen rund **1,5 Mio. Menschen** die niedrigschwelligen Angebote der Kölner Bürgerzentren.



Foto: Lisa von Prondzinski



Alle Adressen unter www.koelnerelf.de und www.gute-quellen.koeln



Foto: Christopher Dräge

Die Interkulturellen Zentren: das zweite Zuhause in Köln

In Köln gibt es 43 Interkulturelle Zentren, in denen Menschen unterschiedlichster Herkunft zusammentreffen können. Hier leben Menschen aus 180 Nationen, ihr Anteil macht fast 20 Prozent der städtischen Gesamtbevölkerung aus. Insgesamt haben 42,4 Prozent aller Einwohnenden einen Migrationshintergrund (Quelle: Stadt Köln).

Alle Interkulturellen Zentren beraten zu Themen wie Wohnen und Bildung sowie Schulden und Erwerbslosigkeit. Sie helfen bei Schriftverkehr mit Behörden oder Vermietern – und das in 28 Sprachen. Großer Wert wird zudem auf die Förderung der deutschen Sprache gelegt, zum Beispiel in Sprachcafés.

Besondere Hilfen für Senioren

Einige der Zentren haben einen Schwerpunkt auf mehrsprachiger Seniorenarbeit. Die Sozialarbeiter begleiten ältere Menschen dann bei Gängen zum Amt oder zum Arzt, sie helfen beim Einkaufen oder leisten einfach nur Gesellschaft. In den Interkulturellen Zentren finden Sie Kontakt, auch wenn Sie nicht gut Deutsch sprechen.



Alle Adressen: **Stadt Köln, Kommunales Integrationszentrum**, Kleine Sandkaul 5, 50667 Köln, Tel. 0221 / 221-2 92 92, ki@stadt-koeln.de, www.interkulturell.koeln

Ihre Seniorenberatung – nah im Bezirk!

Chorweiler

Caritas, Bezirksrathaus,
Pariser Platz 1, Tel. 221-9 62 48,
udo.hendrichs@stadt-koeln.de

Caritas, Volkhovener Weg 174,
Tel. 70 99 54 81, seniorenberatung-
chorweiler@caritas-koeln.de

Synagogen-Gemeinde,

Begegnungszentrum Chorweiler,
Pariser Platz 30, Tel. 70 99 27 90,
bgz-chorweiler@sgk.de

Ehrenfeld

Caritas, Bartholomäus-Schink-Str. 6,
Tel. 955 70-295, seniorenberatung-
ehrenfeld@caritas-koeln.de

Diakonie, Bezirksrathaus,
Venloer Str. 419-421, Tel. 221-9 44 00,
irina.drachenberg@stadt-koeln.de

Diakonie, Rochusstr. 214,
Tel. 28 58 18-12, sb-ehrenfeld@
diakonie-koeln.de

Innenstadt

AWO, Bezirksrathaus,
Ludwigstr. 8, Tel. 221-9 15 16,
seniorenberatung-innenstadt@
stadt-koeln.de

DRK, Brabanter Str. 32,
Tel. 16 83 38-33 und -34,
beratung.innenstadt@drk-koeln.de

Diakonie, Kartäusergasse 9-11,
Tel. 160 38-57,
sb-innenstadt@diakonie-koeln.de

Kalk

DRK, Bezirksrathaus,
Kalker Hauptstr. 247-273,
Tel. 221-9 84 39,
irmhild.brieden@stadt-koeln.de

DRK, Bergisch Gladbacher Str. 700,
Tel. 83 00 80 12,
beratung.kalk@drk-koeln.de

Caritas, Bertramstr. 12-22,
Tel. 98 57 76 72,
seniorenberatung-kalk@caritas-koeln.de

Johanniter, Frankfurter Str. 666,
Tel. 890 09-371 und -370,
bettina.jaeker@johanniter.de
gregor.pischke@johanniter.de

Lindenthal

ASB, Bezirksrathaus,
Aachener Str. 220, Tel. 221-9 32 25,
andrea.knelangen@stadt-koeln.de

ASB, Gottesweg 85a,
Tel. 660 07-195,
sb-suelz@asb-koeln.de

Caritas, Krankenhaus St. Hildegardis,
Bachemer Str. 29-33, Tel. 94 10 29 89,
seniorenberatung-lindenthal@
caritas-koeln.de

Diakonie, Dürener Str. 83,
Tel. 941 14-115,
sb-lindenthal@diakonie-koeln.de

Mülheim

ASB, Keupstr. 2a-4,
Tel. 660 07-623,
sb-muelheim@asb-koeln.de

Caritas, Bertramstr. 12-22,
Tel. 985 77-672,
seniorenberatung-muelheim@
caritas-koeln.de

DRK, Bergisch Gladbacher Str. 700,
Tel. 310 58 29,
beratung.muelheim@drk-koeln.de

Zu Huss e. V., Bezirksrathaus,
Tel. 221-9 91 62,
erika.fehring@stadt-koeln.de

Zu Huss e. V., Pyrmonter Str. 16,
Tel. 611 06 06,
dietmar.saxler@zuhuss.com
martina.beiwinkel@zuhuss.com

Nippes

DRK, Bezirksrathaus, Neusser Str. 450,
Tel. 221-9 52 57,
evelin.lieb@stadt-koeln.de

DRK, Pohlmanstr. 13,
Tel. 971 14 66,
beratung.nippes@drk-koeln.de

Diakonie, Yorckstr. 10,
Tel. 976 23-771 und -772,
sb-nippes@diakonie-koeln.de

Porz

Caritas, Amt für Soziales, Arbeit und
Senioren, City Center, Josefstr. 14,
Tel. 221-9 72 31, senioren7@stadt-koeln.de

Caritas, Frankfurter Str. 173,
Tel. 02203 / 605 85 93,
seniorenberatung-porz@caritas-koeln.de

PariSozial, Bürgerzentrum Finkenber,
Stresemannstr. 6a,
Tel. 02203 / 93 54-412, -413 und -425,
seniorenberatung-porz@parisozial-
koeln.de

Synagogen-Gemeinde Porz,
Theodor-Heuss-Str. 43-45,
Tel. 02203 / 20 15 53, o.ott@sgk.de

Rodenkirchen

ASB, Ringstr. 28, Tel. 660 07-653,
sb-rodenkirchen@asb-koeln.de

Caritas, Schillerstr. 23, Tel. 37 93-17 60,
seniorenberatung-rodenkirchen@
caritas-koeln.de

Caritas, Brückenstr. 21, Tel. 359 51 55,
seniorenberatung-rodenkirchen@
caritas-koeln.de

Johanniter, Bezirksrathaus, Haus 5a,
Industriestr. 161, Tel. 221-9 22 27,
meike.koester@stadt-koeln.de

Johanniter, Höninger Weg 286,
Tel. 890 09-315 und -310,
sina.steidle@johanniter.de
gregor.pischke@johanniter.de

Die Kölner Bürgerhäuser und Bürgerzentren

Alte Feuerwache Köln

Melchiorstr. 3, 50670 Köln,
Tel. 97 31 55-0,
info@altefeuerwachekoeln.de,
www.altefeuerwachekoeln.de

Bürgerschaftshaus e. V.

Görlinger Zentrum 11-15, 50829 Köln,
Tel. 26 15 50-10,
info@buergerschaftshausev.de,
www.buergerschaftshausev.de

Bürgerzentrum Chorweiler

Pariser Platz 1, 50765 Köln,
Tel. 221-9 61 68,
info@buergerszentrum-chorweiler.de,
www.buergerszentrum-chorweiler.de

Bürgerzentrum Deutz

Tempelstr. 41-43, 50679 Köln,
Tel. 221-9 14 59,
bz-deutz@netcologne.de,
www.buergerszentrum-deutz.de

Bürgerzentrum Ehrenfeld e. V.

Venloer Str. 429, 50825 Köln,
Tel. 16 80 00 70-11,
info@bueze.de, www.bueze.de

Bürgerzentrum Engelshof e. V.

Oberstr. 96, 51149 Köln,
Tel. 02203 / 152 16,
info@engelshof.net, www.engelshof.net

Bürgerzentrum Finkenberg

Stresemannstr. 6a, 51149 Köln,
Tel. 02203 / 935 44-18,
buzas@parisozial-koeln.de,
www.parisozial-koeln.de

Bürgerhaus Kalk

Kalk-Mülheimer Str. 58, 51103 Köln,
Tel. 98 76 02-0,
info@buergershauskalk.de,
www.buergershauskalk.de

Kulturbunker Mülheim e. V.

Berliner Str. 20, 51063 Köln,
Tel. 61 69 26,
info@kulturbunker-muelheim.de,
www.kulturbunker-muelheim.de

Bürgerhaus MüZe

Berliner Str. 77, 51063 Köln,
Tel. 95 79 01 88, k.bozay@interkultur-ev.net,
www.interkultur-ev.net

Bürgerzentrum Nippes – Altenberger Hof

Mauenheimer Str. 92, 50733 Köln,
Tel. 97 65 87-0,
info@buergerszentrum-nippes.de,
www.buergerszentrum-nippes.de

Quäker Nachbarschaftsheim e. V.

Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln,
Tel. 95 15 40-0, info@quaeker-nbh.de,
www.quaeker-nbh.de

Bürgerhaus Stollwerck

Dreikönigenstr. 23, 50678 Köln,
Tel. 99 11 08-0,
sozialamt.buergershaus-stollwerck@stadt-koeln.de, www.buergershausstollwerck.de

Bürgerzentrum Vingst

Heßhofstr. 43, 51107 Köln,
Tel. 870 50 90,
traegerverein@buergerszentrum-vingst.de,
www.buergerszentrum-vingst.de

Beratung und Hilfen der Stadt Köln

Bürgertelefon für
Fragen zu allen Ämtern
und Dienststellen
Tel. 115
(ohne Vorwahl)

Zentrales Beratungs-
telefon für Senioren
und Menschen mit
Behinderung
Tel. 221-2 74 00
sozialamt.beratungs-
telefon@stadt-koeln.de

Sozial-Betriebe-Köln
(SBK)
Tel. 77 75-0
info@sbk-koeln.de

Schnelle Hilfe für ver-
nachlässigte oder ver-
wahrloste Personen
Tel. 221-2 44 44
buergersberatung@
stadt-koeln.de

Mobiler Sozialer Dienst
Hauswirtschaftliche
Hilfe, Begleitdienste
Tel. 221-9 12 77
christoph.kleid@
stadt-koeln.de

WTG-Behörde
Heimaufsicht
Tel. 221-2 74 04
heimaufsicht@
stadt-koeln.de

VHS-Angebote für
die 2. Lebenshälfte
Tel. 221-2 26 16

Sozialpsychiatrischer
Dienst beim
Gesundheitsamt
Tel. 221-2 47 10
sozialpsychiatrischer-
dienst@stadt-koeln.de

Seniorenvereine in den Parteien

AG 60plus
der SPD
Magnusstr. 18b
50672 Köln
Tel. 43 50 87
ub.koeln@spd.de

SeniorenUnion
der CDU
Unter Taschen-
macher 2,
50667 Köln
Tel. 92 15 77-0
partei@
cdu-koeln.de

AK Senioren der
FDP, Rathaus,
Spanischer Bau
Rathausplatz 1,
50667 Köln,
Katja Hoyer
Tel. 221-2 38 30
fdp-fraktion@
stadt-koeln.de

AK Grüne Alte
des Bündnis 90/
Die Grünen
Ebertplatz 23,
50668 Köln,
Jutta Piepenbring
Tel. 732 98 54
gruenealte@
gruenekoeln.de

AK Soziales und
Senioren der Linken
Rathaus, Spanischer
Bau, Rathausplatz 1,
50667 Köln,
Michael Weisenstein
Tel. 221-3 19 70
dielinke@
stadt-koeln.de

Beratung und Hilfen der freien Wohlfahrtsverbände

Arbeiterwohlfahrt (AWO)
Kreisverband Köln e. V.
Rubensstr. 7-13, 50676 Köln
Tel. 20 40 70
info@awo-koeln.de

Der PARITÄTISCHE
Kreisgruppe Köln
Marsilstein 4-6, 50676 Köln
Tel. 95 15 42-0
koeln@paritaet-nrw.org

Caritasverband
für die Stadt Köln e. V.
Bartholomäus-Schink-Str. 6
50825 Köln
Tel. 95 57 00
cvk@caritas-koeln.de

Diakonisches Werk Köln
und Region gGmbH
Kartäusergasse 9-11
50678 Köln, **Tel. 16 03 80**
ihrschnellerdraht@
diakonie-koeln.de

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
Kreisverband Köln e. V.
Oskar-Jäger-Str. 42
50825 Köln, **Tel. 54 87-0**
info@drk-koeln.de

Polizei Köln

Kriminalkommissariat
Kriminalprävention/Opferschutz
Tel. 229-86 55
kriminalpraevention.koeln
@polizei.nrw.de

Synagogen-Gemeinde Köln
Ottostr. 85, Eingang
Nußbaumerstraße
50823 Köln, **Tel. 716 62-0**
info@sgk.de

ASB Köln e. V.
Hitzelerstr. 27
50968 Köln
Tel. 660 07-0
info@asb-koeln.de

Kommissariat
Verkehrsunfallprävention/
Verkehrssicherheit
Tel. 229-61 61
vup-o.koeln@polizei.nrw.de



Foto: Joachim Rieger



**Hier finden Sie weitere Gute Quellen
für finanzielle Hilfen und Beratung
sowie zahlreiche Tipps:**

www.gute-quellen.koeln

