




# Termine im Netzwerk

AKTIV, GESELLIG UND ENGAGIERT ÄLTER WERDEN  
IN PORZ ZÜNDORF

Infobrief 04 für August / September / Oktober 2018

Trifft  
sich gut.  
Senioren  
Netzwerke  
Köln

## Regelmäßige Termine im SNW Zündorf

<p><b>Offener Treff</b> Smartphon 1x1 Laptop etc. Jeden 1. und 3. Dienstag</p> 	<p><b>Achtung Terminänderung</b></p> <p><b>10:00 – 12:00 Uhr Selbsthilfegruppe Internet, Smartphone und Co</b> Bei dem offenen Treff handelt es sich <u>nicht</u> um einen Kurs, sondern um das gegenseitige Helfen rund um Fragen der Computerwelt, des Smartphones, des Internets etc.</p> <p><b>Ort: Christrosenweg 2/ Ecke Irisweg, Pro Humanitate e. V.</b> <b>Termine: 04.09. /18.09. / 02.10. /16.10.2018</b></p>
<p><b>Stammtisch</b> Jeden 1. Donnerstag</p>  <p>ab 18:00 Uhr</p>	<p><b>Stammtisch</b> des SNW Zündorf ab <b>18:00 Uhr</b> im „Haus Kürten“, Wahner Strasse 28, 51143 Köln Beim lockeren „Beisammensein“ treffen sich hier Netzwerker um sich kennenzulernen und sich zu unterhalten. Bitte einfach vorbei kommen! <b>Termine: 02.08.2018 / 06.09.2018 / 04.10.2018</b></p>
<p><b>Literatur im Café</b> Jeden 1. Mittwoch im Monat ab 15:00 Uhr</p>	<p><b>Literatur im Café Daisys im neuen Format!</b></p>  <p><b>15:00-17:00 Uhr Café Wahner Straße 5, in 51143 Köln Porz Zündorf</b> „Vorstellung von Lieblingsbüchern“ <b>Wer ein Buch vorstellen möchte, kann sich gerne bei der Anmeldung bei Frau Petridou-Nitzsche melden!!!</b> Die Plätze sind begrenzt auf max. 15 Personen, daher unbedingt um Voranmeldung und Reservierung bei Frau Fenna im Café oder unter <b>0163/80 349 06</b> <b>Mittwoch den 05.09.2018 und 10.10.2018</b></p>
<p><b>Netzwerk Café mit Informationen</b> Jeden 2. Montag im Monat Ab 15:00 Uhr</p>	<p><b>Das Netzwerk Café findet ab 15:00 Uhr im Ev. Gemeindezentrum der Pauluskirche, Houdainer Straße 32, in 51143 Köln Porz Zündorf, statt.</b> Beitrag für Kaffee und Kuchen 2,50 € Zur besseren Planung gerne mit <b>Anmeldung</b> unter 0221/89009-356</p> <p><b>10.09.2018 Vorstellung des Kurses Neurovitalis /Frau U. Baudson</b> <b>08.10.2018 Vorstellung Menüservice (Probemenü) und Hausnotruf der Johanniter Unfall Hilfe e. V. / Frau Alexandra Scholl</b></p>
<p><b>Stadtteil Frühstück des SeniorenNetzwerkes</b> Jeden 4. Montag im Monat</p>	<p><b>Frühstück ab 10:00 Uhr in dem Ev. Gemeinde der Pauluskirche, Houdainer Straße 32, in 51143 Köln Porz Zündorf.</b> Beitrag zum Frühstück pro Person 3,00 € <b>Bitte unbedingt mit Anmeldung!!!</b> <b>24.09.2018 mit dem Vortrag:</b> <b>„Arthrose – Schmerzlinderung, Knorpelernährung und Gelenk-Erhalt mit bewährten Mikronährstoffen“ mit Herrn Hans Walrafen</b> <b>und 22.10.2018</b></p>

Bei Fragen können Sie sich gerne unter der Tel. Nr.: 0163 / 80 34 906 melden!

E-Mail: [snw-zuendorf@gmx.de](mailto:snw-zuendorf@gmx.de)


Frau Petridou-Nitzsche Tel. 0221/89009-356 E-Mail: [Charitini.petridou@johanniter.de](mailto:Charitini.petridou@johanniter.de)

# Termine im Netzwerk

AKTIV, GESELLIG UND ENGAGIERT ÄLTER WERDEN  
IN PORZ ZÜNDORF

Infobrief 04 für August / September / Oktober 2018

Trifft  
sich gut.  
Senioren  
Netzwerke  
Köln

<p><b>Arbeitskreis</b> SNW jeden 2. Dienstag im Monat <i>Achtung Terminänderung</i></p>	<p>10:00-12:00 Uhr <b>Arbeitskreis zur Verselbständigung des SeniorenNetzwerkes Porz Zündorf in den Räumen Christrosenweg 2/ Ecke Irisweg, Pro Humanitate e. V.</b> Wer Interesse hat und aktiv mitgestalten möchte, kann sich hier gerne einbringen und vorbeikommen. Gesucht werden Interessierte zur Gründung einer AG Öffentlichkeitsarbeit <b>Termine: 11.09.2018 und 09.10.2018</b></p>
<p><b>Geschichtswerkstatt</b> Jeden 4. Dienstag Im Monat</p>	<p>10:00-12:00 Uhr in den Räumen von Pro Humanitate, Christrosenweg 2 (ehemals Schlecker) in 51143 Köln <b>Termine: 25.09.2018 und 23.10.2018</b></p>
<p><b>Fahrradtouren</b> Jeden 2. Und 4. Mittwoch im Monat</p>	<p><b>Mit dem Fahrrad mal wieder auf Tour fahren! (ca. 20 km)</b> Ab 17:00 Uhr treffen sich Interessierte vor der Pauluskirche. Zum Abschluß gibt es eine Einkehrmöglichkeit in einer Gaststätte an der Groov</p>
<p><b>Stammtisch</b> „Get together in English“</p>	<p><b>ab 18:30 Uhr „Get together in English“ English Conversation als Stammtisch</b> Interessierte aller Generationen können am Englisch sprechenden Stammtisch ohne Voranmeldung teilnehmen. Jeden <b>Dienstag und Mittwoch im Rathaus-Café-Gecko</b>, in Porz Mitte, Friedrich-Ebert-Platz 22.</p>
<p><b>Doppelkopf</b> Donnerstags alle 14 Tage</p>	<p><b>Die Doppelkopfgemeinschaft trifft sich</b> alle 14 Tage Donnerstags im Lokal „Baccus“, 51143 Köln Zündorf <b>ab 17:30 Uhr.</b></p>
<p>Jeden Freitag 9:00 – 10:00 Uhr </p>	<p><b>Fitness am Parkour in Zündorf</b> Das offene Treffen findet am Fitnessparkour an der Groov statt. (ehemalige Tennisplätze - Nähe Schwimmbad) Ohne Voranmeldung einfach vorbei kommen! Bitte unbedingt bequeme Schuhe (evtl. Sportschuhe) und bequeme Kleidung! Eine Initiative der Seniorenvertreterin Frau Irmgard Otto.</p>
<p><b>Offene Walkinggruppe</b> Jeden Donnerstag 9:00 Uhr</p>	<p><b>Die offene Walkinggruppe des Turnvereins Rheingold freut sich auch auf neue Teilnehmer, die mit walken wollen. (Auch Nichtmitglieder)</b> Treffpunkt 9:00 Uhr am großen Parkplatz des Zündorfer Schwimmbades. Die Tour ist ca. 5 km lang und dauert ca. 1 Stunde Interessierte können ohne Voranmeldung dazu stoßen.</p>
<p><b>Frühstück der Ev. Gemeinde Zündorf</b> Jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat</p>	<p>Jeden <b>1. und 3. Mittwoch im Monat</b> findet um <b>9.30 Uhr</b> in der Pauluskirche ein <b>Frühstück der Ev. Gemeinde Zündorf</b> statt. <b>Unkostenbeitrag 2 €</b> Um Anmeldung wird gebeten bei Heike Cossijns, Tel. 0157-30306830 oder Manuela Knappik-Salz, Tel. 95546 13.</p>

Bei Fragen können Sie sich gerne unter der Tel. Nr.: 0163 / 80 34 906 melden!

E-Mail: [snw-zuendorf@gmx.de](mailto:snw-zuendorf@gmx.de)

Frau Petridou-Nitzsche Tel. 0221/89009-356 E-Mail: Charitini.petridou@johanniter.de

# Termine im Netzwerk

AKTIV, GESELLIG UND ENGAGIERT ÄLTER WERDEN  
IN PORZ ZÜNDORF

Infobrief 04 für August / September / Oktober 2018

Trifft  
sich gut.  
Senioren  
Netzwerke  
Köln

## 2. Workshops Smartphone und Tablet

Die Workshops zu Smartphone sind eine Kooperation der SeniorenNetzwerke Porz und Zündorf und finden im Ev. Gemeindezentrum der Lukaskirche, Mühlenstr. 4, 51143 Köln statt.

Ihr Ansprechpartner vor Ort ist Herr Sigurd Benedict,

E-Mail: [sigurd@die-kamera-allee.de](mailto:sigurd@die-kamera-allee.de) Handy: 0157 / 72 38 42 32

Anmeldungen zu den Workshops unter 0163 / 80 34 906 und/oder

über E-Mail [snw-zuendorf@gmx.de](mailto:snw-zuendorf@gmx.de)

Dienstag, 18.09.2018	10:00-13:00 Uhr	Smartphone 1 Einsteiger	1x3 Stunden	15,-€
	14:00-16:00 Uhr	Smartphon 2 Whats app	1x2 Stunden	10,-€
Dienstag, 02.10.2018	10:00-13:00 Uhr	Smartphone 3 Aufbau	1x3 Stunden	15,-€
	14:00-16:00 Uhr	Smarphone 4 Apps organisieren	1x2 Stunden	10,-€
Dienstag, 09.10.2018	10:00-13:00 Uhr	Tablet Querbeet	1x3 Stunden	15,-€
	14:00-16:00 Uhr	Smartphone 5 Navigation	1x2 Stunden	10,-€
Dienstag, 16.10.2018	10:00-13:00 Uhr	Smartphone Querbeet	1x3 Stunden	15,-€
	14:00-16:00 Uhr	Smartphon Fotografie	1x2 Stunden	10,-€
Dienstag, 23.10.2018	10:00-13:00 Uhr	Smartphone Einsteiger	1x3 Stunden	15,-€
	14:00-16:00 Uhr	Smartphone Einstellungen	1x2 Stunden	10,-€



## Handy, Smartphone & Co.

Offenes Treffen 1x im Monat mit ehrenamtlicher Hilfe der „Helfenden Hände Porz“. Ort: AWO OV Porz, Glashüttenstr. 18, 51143 Köln

Anmeldung bitte über SeniorenNetzwerk Porz E-Mail: [awo.seniorennetz-porz@gmx.de](mailto:awo.seniorennetz-porz@gmx.de)

**Termine bitte im SeniorenNetzwerk Porz erfragen** unter Tel: 02203/183 55 38

## 3. Kurs

<b>NEUROVITALIS</b> Kurs ab Dienstag, den 16.10.2018 von 10:30- 12:00 Uhr	<b>Neu!</b> <b>Ein Trainingsprogramm zur Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit</b> Verbessern Sie Ihre Hirnleistungsfunktion durch ein gezieltes Gedächtnistraining 12 Treffen á 90 Minuten kosten insgesamt 72,00 €. Die Kosten können evtl. durch die Krankenkasse oder Pflegekasse zum Teil übernommen werden. Frau Dipl. Sozialpädagogin und zertifizierte Neurovitalistrainerin U. Baudson führt durch das Programm. Anmeldung bitte bei Frau Petridou-Nitzsche
---	---

Bei Fragen können Sie sich gerne unter der Tel. Nr.: 0163 / 80 34 906 melden!

E-Mail: [snw-zuendorf@gmx.de](mailto:snw-zuendorf@gmx.de)

Frau Petridou-Nitzsche Tel. 0221/89009-356 E-Mail: [Charitini.petridou@johanniter.de](mailto:Charitini.petridou@johanniter.de)

Seite 3



# Termine im Netzwerk

AKTIV, GESELLIG UND ENGAGIERT ÄLTER WERDEN  
IN PORZ ZÜNDORF

Infobrief 04 für August / September / Oktober 2018

Trifft  
sich gut.  
Senioren  
Netzwerke  
Köln

## 4. Veranstaltungen

<b>Kölner Ehrenamtstag</b> Am Sonntag den 02.09.2018 13:00 – 17:00 Uhr	<b>Der Kölner Ehreamtstag mit Bühnenprogramm auf dem Heumakt/ Alter Markt</b> Mit diesem Tag möchte die Stadt Köln allen Kölner Ehrenamtlichen für Ihr Engagement Danken! Um 14:00 Uhr werden die Preisträger des diesjährigen Ehrenamtspreises „KölnEngagiert 2018“ vorgestellt.
<b>Rollatortag NRW</b> Am Mittwoch den 19.09.2018 10:00 – 13:00 Uhr Köln Neumarkt	<b>Auf dem Neumarkt geht es an dem Tag Rund um den Rollator!</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rollator-Sicherheitscheck</li><li>• Rollator-Parcours/ Alltags Fitness Test</li><li>• Üben des Ein- und Aussteigens und des Verhaltens während der Fahrt</li><li>• Kriminalkommissariat: Prävention und Opferschutz</li><li>• Polizei mit mobiler Beratungsstelle Toter Winkel</li></ul>
<b>Senioreninfotag 2018 im Porzer Rathaus</b> am Freitag den 21.09.2018 Von 11:00-16:00 Uhr	<b>Älterwerden? Nichts für Feiglinge!</b> Das ist das Motto des diesjährigen Senioreninfotages. Neben dem Markt der Möglichkeiten mit Beratung und Informationen können Sie sich an Vorträgen und Mitmachaktionen beteiligen. Unter Anderem heißt es z. B. „Noch fit für´s Autofahren“ und „Fit im Alltag“? Um 12:45 Uhr findet z. B eine Talkrunde mit Fachleuten und Betroffenen statt. „Oma hat immer recht!- oder Gebrausanweisung für Enkel“ Den genauen Programm Ablauf entnehmen Sie bitte den gesonderten Flyern, die ab Ende August im Bezirksrathaus Porz und in den Netzwerkengruppen ausliegen.
<b>Galakonzert Cäcilia Zündorf in der Philharmonie</b> Sonntag den 21.10.2018 / 11:00 Uhr	<b>Matinee in der Kölner Philharmonie</b> Melodien aus Oper und Musical / Von Wien bis an den BROADWAY bietet Ihnen das Galakonzert der Chorgemeinschaft Cäcilia Zündorf am Sonntag den <b>21.10.2018 um 11:00 in der Kölner Philharmonie</b> Karten erhältlich unter 02203/63 538, bei allen Chormitgliedern und bei Köln-Ticket

## Weitere Gruppierungen und Aktivitäten die in unserem SeniorenNetzwerk ebenfalls stattfinden sind:

- Kegelgruppe I und Kegelgruppe II
- Wandergruppe I und Wandergruppe II
- Fotogruppe (Bildbearbeitung / Fotobücher) findet nach Vereinbarung statt.
- Englisch Conversation als Kurs
- Märchenkreis
- Führungen:
  - Führung St. Pantaleon Mittwoch, den 19.09.2018 und
  - Planetarium am Mittwoch den, 03.10.2018
- Ausflüge 2x im Jahr (Adventsausflug nach Valkenberg am 05.12.2018)  
Terminen und Anmeldungen bitte im Netzwerk Cafe oder telefonisch erfragen.  
Falls sie eigene Idee verwirklichen möchten, können Sie diese ebenfalls einbringen!  
Kommen Sie vorbei und fragen Sie nach!

Bei Fragen können Sie sich gerne unter der Tel. Nr.: 0163 / 80 34 906 melden!

E-Mail: [snw-zuendorf@gmx.de](mailto:snw-zuendorf@gmx.de)

Frau Petridou-Nitzsche Tel. 0221/89009-356 E-Mail: [Charitini.petridou@johanniter.de](mailto:Charitini.petridou@johanniter.de)