

AWO Köln e.V., SeniorenNetzwerk Porz
c/o AWO Ortsverein Porz e.V.,
Glashüttenstr. 18, 51143 Köln
Koordinatorin: Bagnu Yazici
Tel.: 02203-1835538
E-Mail: seniorennetz-porz@awo-koeln.de

Newsletter des SeniorenNetzwerk Porz für Juli 2024

Ankündigungen:

- **Am Dienstag, den 02. Juli** findet von 17.00-19.00 Uhr im AWO Ortsverein Porz e.V. ein **Vortrag zum Thema „Doctolib – Arzttermine online buchen und verwalten: Wie geht das?“** statt. Dies ist ein Angebot des Netzwerks „Porz digital – für Senior*innen“.
- **Auf Grund der Sommerferien vom 08. Juli – 20. August** finden **ALLE Stammtische in diesem Zeitraum im AWO Ortsverein Porz e.V.** statt, nicht im Bistro der Glashütte.
- **Digitale Botschaft in der Stadtteilbibliothek pausiert im Juli und August!!!!**
- **Ab dem 30. Juli** startet der Kurs **„Yoga auf dem Stuhl“ mit Anka von Yoga Vitalis in Kooperation mit dem SeniorenNetzwerk Porz.** Jeden Dienstag von 15.30-16.30 Uhr (8 x) im AWO Ortsverein Porz e.V. Kursgebühr: 120 Euro. Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten die Krankenkassen einen Teil der Kosten. Bitte melden Sie sich für weitere Einzelheiten und die Anmeldung bei Anka: 0176-97658184 / kontakt@yoga-vitalis.de

Montag, 01.07.24

- Gehirnjogging von 10.00-12.00 Uhr

Mittwoch, 03.07.24

- Kegelgruppe I von 14.00-16.30 Uhr
Diese Gruppe ist leider schon voll. Sollten Sie Interesse daran haben, eine neue Gruppe zu gründen, melden Sie sich bitte bei mir.

Donnerstag, 04.07.24

- Museumstag in Köln: Abfahrt ist um 10.05 Uhr ab Porz-Markt mit der Linie 7. Bitte steigen Sie in den ersten Wagen Richtung Köln ein. Es geht ins Rautenstrauch Joest Museum am Neumarkt.
- Singtreff „Die Graukehlchen“ von 10.30-12.00 Uhr

Samstag, 06.07.24

- Fahrradgruppe: n.V.
Fahrt findet nur bei gutem Wetter statt und kann kurzfristig umdisponiert werden. Bitte kontaktieren Sie die Koordinatorin für weitere Infos und die Aufnahme in die WhatsApp-Gruppe.

Sonntag, 07.07.24

- Ausflug / Sonntagsspaziergang: Es geht nach Köln!
Abfahrt ist um 10.15 Uhr ab Porz-Markt mit der Buslinie 154 (Richtung Dünnwald). Es geht zum Ostfriedhof.

Montag, 08.07.24

- Stammtisch von 10.00-12.00 Uhr
Während der Sommerferien findet unser Stammtisch im AWO Ortsverein statt!!!
Beitrag: 1 €.

Mittwoch, 10.07.24

- Boulegruppe II von 11.00-13.00 Uhr
Auch diese Gruppe ist leider schon voll. Sollten Sie Interesse daran haben, eine neue Gruppe zu gründen, melden Sie sich bitte bei mir.

Donnerstag, 11.07.24

- Gehirnjogging von 10-12 Uhr
- Boulegruppe I von 11-13 Uhr
Wenn Interesse besteht, daran teilzunehmen, melden Sie sich bitte bei mir.
- Spieletreff „Die Zocker“ von 14-16 Uhr
- „Smartphone 1x1“ von 17-19 Uhr. In Kooperation mit den Helfenden Händen Porz.

Montag, den 15.07.24

- Veedelsfrühstück von 10.00-12.00 Uhr. Mit Anmeldung.

Dienstag, 16.07.24

- Fahrradgruppe: n.V.
Fahrt findet nur bei gutem Wetter statt und kann kurzfristig umdisponiert werden. Bitte kontaktieren Sie die Koordinatorin für weitere Infos und die Aufnahme in die WhatsApp-Gruppe.

Donnerstag, 18.07.24

- Singtreff „Die Graukehlchen“ von 10.30-12.00 Uhr
- Offener Treff von 14.00-16.00 Uhr mit Kaffee und Kuchen

Samstag, 20.07.24

- Wandergruppe: n.V.
Für unsere Wandergruppe haben wir eine Whatsapp-Gruppe. Dort werden alle Uhrzeiten, Treffpunkte und die Route kommuniziert.

Montag, 22.07.24

- Stammtisch von 10.00-12.00 Uhr
Während der Sommerferien findet unser Stammtisch im AWO Ortsverein statt!!!
Beitrag: 1 €.

Mittwoch, 24.07.24

- Boulegruppe II von 11.00-13.00 Uhr
Diese Gruppe ist leider schon voll. Sollten Sie Interesse daran haben, eine neue Gruppe zu gründen, melden Sie sich bitte bei mir.

Donnerstag, 25.07.24

- Boulegruppe I von 11-13 Uhr
Wenn Interesse besteht, daran teilzunehmen, melden Sie sich bitte bei mir.
- Spieletreff „Die Zocker“ von 14.00-16.00 Uhr

Weitere Angebote im Juli und darüber hinaus:

- **Kostenlose Sportkurse** von Kölle aktiv: Vom 01.06. - 31.08.2024 gibt es in unterschiedlichen Stadtbezirken und Stadtteilen verschiedene Sportkurse, die u.a. für Senior*innen angeboten werden. Infos gibt es bei mir oder unter www.koelle-aktiv.de
- Weitere **kostenlose Angebote** für den „Sommer in Köln“ gibt es unter <https://sommer.koeln/> Schauen Sie doch mal rein!
- **Ehrenamtstage in Köln: Am 17. & 18. August 2024** finden in Köln die Ehrenamtstage statt! Auch die SeniorenNetzwerke haben einen Stand und wir sind noch auf der Suche nach Ehrenamtlichen, die uns unterstützen. Melden Sie sich gerne.
- **Gesundheitsgespräch am Dienstag, den 17. September 2024, 18.00-19.30 Uhr, VHS Forum und online:** „Einsamkeit - Ursachen, Folgen, Hilfen für Einzelne und die Gesellschaft“. Anmeldung über die VHS-Seite. Kursnummer: A-132135.
- **Porzer Senioren-Infotag auch in diesem Jahr! Am Donnerstag, den 26. September von 11.00-16.00 Uhr** im Bezirksrathaus Porz mit vielen Angeboten. Alle weiteren Infos folgen noch.