

## Newsletter des SeniorenNetzwerk Porz für Oktober 2024

AWO Köln e.V., **SeniorenNetzwerk Porz**  
c/o AWO Ortsverein Porz e.V.,  
Glashüttenstr. 18, 51143 Köln  
Koordinatorin: Bagnu Yazici  
Tel.: 02203-1835538 oder 0178-9338613  
E-Mail: seniorennetz-porz@awo-koeln.de

### Ankündigungen, Informationen & Wissenswertes:

- Ab sofort finden **ALLE Stammtische im AWO Ortsverein Porz e.V.** statt, nicht im Bistro der Glashütte. Wir danken der Glashütte für die Beherbergung der unzähligen Montags-Stammtische des SeniorenNetzwerk Porz sehr!!!
- **Jeden Freitag von 10:00 bis 12:00 Uhr Digitale Botschaft in der Stadtbibliothek Porz,** Friedrich-EbertUfer 64-70, 51143 Köln (im Bildungszentrum des Bezirksamtes Porz) Hier können Fragen rund ums digitale gestellt und geklärt werden. Ohne Voranmeldung - Netzwerk Porz digital Bitte vorher nachfragen unter: 0177- 400 76 56.
- **Vortrag der Polizei Köln: „Im Alter sicher leben - Gefahren im Internet und an der Haustür“ am Dienstag, den 08. Oktober** von 10:00 - 11:30 Uhr in der VHS im Bezirksrathaus Porz. Der Vortrag der Polizei Köln zur Kriminalprävention informiert über Online-Gefahren und Betrug an der Haustür, besonders für Menschen, die erst als Erwachsene mit der digitalen Welt vertraut wurden. Themen wie Datenschutz, Phishing und Betrugsmaschen werden behandelt.  
Anmeldung erforderlich. P-131663 | VHS im Bezirksrathaus Porz, Kriminalprävention der Polizei Köln, Anmelden können sich Interessierte direkt über unsere Homepage: <https://vhs.link/p96JNH> Alternativ kann man auch einfach bei uns im Büro (Bezirksrathaus Porz, Raum 212) vorbeikommen, immer montags bis donnerstags zwischen 9 und 14 Uhr, oder per Anruf/ E-Mail bei unserem Kundenzentrum: 0221-221- 25990 oder [vhs-kundenzentrum@stadt-koeln.de](mailto:vhs-kundenzentrum@stadt-koeln.de)
- **3. Porzer Klimawoche vom 06. - 13. Oktober mit vielen spannenden Vorträgen, Workshops, Veranstaltungen!** Programmhefte liegen überall aus. Wer sich online informieren möchte, schaut bitte hier: [Programm Klimawoche 2024.cdr](https://www.gutesklimaporz.de) ([gutesklimaporz.de](https://www.gutesklimaporz.de))|
- In diesem Zusammenhang möchte ich darauf hinweisen, dass auch das **SNW Porz** sich mit einem **Hitzespaziergang** beteiligt. Am **Montag, den 7. Oktober von 13-16 Uhr erkunden wir kühle Orte in Porz-Mitte.** Wenn Sie Interesse haben, mit zu erkunden, dann finden Sie sich bitte um 12.50 Uhr vor dem AWO Ortsverein Porz e.V. in der Glashüttenstr. 18 ein.

- Außerdem beteiligen wir uns am **Veedels-Abschluss-Fest der Porzer Klimawoche am Samstag, den 12. Oktober mit einem Kaffee- und Kuchenstand**: Hierfür sind wir noch auf der Suche nach Helfer\*innen und Kuchenspender\*innen. Bitte melden Sie sich bei mir, wenn Sie uns unterstützen möchten.
- **„Fahrt ins Blaue mit dem AWO Ortsverein Porz e.V.“ am Mittwoch, den 16. Oktober**, ganztägig. Es geht nach Aachen in die Kaiserstadt und es sind noch Plätze frei! Die Kosten betragen 40,00 Euro pro Person inkl. Busfahrt, Domführung, Mittagessen und Besuch der Printenbäckerei. Möglich wird dieser Preis durch die freundliche Unterstützung der Bezirksvertretung Porz aus bezirksorientierten Mitteln sowie der Porzer Bürgerstiftung. Interessenten können sich unter der Mailadresse [awo-porz@web.de](mailto:awo-porz@web.de) oder per Telefon unter der 0171 4882353 anmelden. Siehe auch Flyer im Anhang.
- **Traditionelle Fahrt zur Bergischen Kaffeetafel am Freitag, den 01. November**. Wer teilnehmen möchte, kommt entweder zu unserem Stammtisch am 14. Oktober oder meldet sich bei mir.
- **„Tanz dich glücklich“ mit Aglika im SNW Porz: Ab Dienstag, den 19. November treffen wir uns einmal wöchentlich insgesamt fünf Mal von 15.15 - 16.15 Uhr zum Tanzen** im AWO Ortsverein Porz e.V. In diesem Tanzkurs stehen die Freude an der Bewegung mit Musik und das Miteinander im Vordergrund. Wir lernen leichte, einprägsame Tänze, die Spaß machen und die Koordination fördern. Durch gezielte Übungen bleiben Sie fit und beweglich für mehr Lebensqualität im Alltag. **Um vorherige Anmeldung wird zwingend gebeten. Anmeldung über mich oder bei unseren Stammtischen im Oktober. Die Gebühr beträgt 21 Euro.**
- **Selbstbehauptungskurs im Polizeipräsidium Köln-Kalk: Am Donnerstag, den 21. November von 14.30-17.30 Uhr**. Fünf Plätze habe ich zu vergeben! Bei Interesse bitte bei mir melden!
- **Weihnachts-Busfahrt vom SNW Porz! Am Donnerstag, den 05. Dezember 2024**. Wer mitfahren möchte, kommt für die Anmeldung bitte zu unseren Stammtischen oder meldet sich vorher bei mir. Kosten, Treffpunkt, Abfahrtszeit etc. wird noch kommuniziert.
- **„Rüümcher, Leedcher un Verzällcher em Advent“ am Mittwoch, den 11. Dezember 2024** um 16 Uhr im Rathaussaal. Bitte melden Sie sich hierfür bei mir. Karten kosten 12 Euro, werden aber vom SNW Porz bezuschusst. **Ich habe 20 Karten für uns reserviert.** Möchten Sie mitkommen? Dann melden Sie sich bitte bei mir.
- **Karnevals-Seniorensitzung am Mittwoch, den 29. Januar 2025**, ab 15 Uhr (Einlass 14 Uhr) im Rathaussaal Porz für die ältere Generation. Karten kosten 19 Euro pro Person, werden aber vom SNW Porz bezuschusst. **Ich habe 18 Karten für uns reserviert.** Möchten Sie mitkommen? Dann melden Sie sich bitte bei mir.

## **Unsere Gruppen:**

### **Mittwoch, 02. Oktober 2024**

- Kegelgruppe von 14.00 - 16.30 Uhr in der Glashütte.

### **Samstag, 05. Oktober 2024**

- 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, 06. Oktober 2024**

- Ausflug / Sonntagsspaziergang: Es geht nach Leverkusen!  
Treffpunkt ist um 10.00 am Bahnhof Porz. Abfahrt ist um 10.13 Uhr.

### **Montag, 07. Oktober 2024**

- Gehirnjogging von 10.00 - 12.00 Uhr.
- Hitzespaziergang im Rahmen der 3. Porzer Klimawoche von 13.00-16.00 Uhr. Treffpunkt ist um 12.45 Uhr vor dem AWO Ortsverein Porz e.V.

### **Mittwoch, 09. Oktober 2024**

- Boulegruppe II von 11.00 - 13.00 Uhr.

### **Donnerstag, 10. Oktober 2024**

- Gehirnjogging von 10.00 - 12.00 Uhr.
- Boulegruppe I von 11.00 - 13.00 Uhr.
- Spieletreff „Die Zocker“ von 14.00 - 16.00 Uhr.
- „Smartphone 1x1“ von 17.00 - 19.00 Uhr. In Kooperation mit den Helfenden Händen Porz.

### **Montag, 14. Oktober 2024**

- Stammtisch von 10.00 - 12.00 Uhr  
Unser Stammtisch findet ab sofort im AWO Ortsverein statt!!!  
Beitrag: 1 €.

### Dienstag, 15. Oktober 2024

- 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, 17. Oktober 2024

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

### Samstag, 19. Oktober 2024

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

### Montag, 21. Oktober 2024

- Veedelsfrühstück von 10.00 - 12.00 Uhr. Mit Anmeldung beim Stammtisch.

### Mittwoch, 23. Oktober 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 oder an der Boulegruppe I teilzunehmen, melden Sie sich bitte bei mir.

### Donnerstag, 24. Oktober 2024

- Boulegruppe I von 11.00 - 13.00 Uhr  
Wenn Interesse besteht, daran teilzunehmen, melden Sie sich bitte bei mir.
- Spieletreff „Die Zocker“ von 14.00 - 16.00 Uhr.

### Montag, 28. Oktober 2024

- Stammtisch von 10.00 - 12.00 Uhr  
Der Stammtisch findet ab sofort im AWO Ortsverein Porz e.V. statt.  
Beitrag: 1 €.