

PROGRAMM AM 25.09.2025

- 11.00 Uhr Eröffnung durch Schirmfrau
Bezirksbürgermeisterin Sabine Stiller
im Rathaussaal
- 11.20 Uhr Kölle kommt zu Dir!
Ein unterhaltsamer Stadtrundgang mit Musik,
Texten & Bildern, live und „in echt“
mit Uli Kiefernagel, kölscher Stadtführer
im Mathias-Chlasta-Saal
- 12.30 Uhr Hilfen und Pflege - Angebote in Porz
mit Brunni Beth, Seniorenkoordination AWO Köln e.V.
und Volker Scherzberg Seniorenvertretung Porz
im Rathaussaal
- 13.00 Uhr Im neuen Zuhause gut ankommen -
Einzug ins Seniorenzentrum
mit Kathrin Jördens,
Einrichtungsleitung Johanniter-Haus Porz
im Mathias-Chlasta-Saal
- 14.00 Uhr Herausforderndes Verhalten in der Pflege -
ein Vortrag für pflegende Angehörige und Fachpersonal
mit Sigrid Wächter, Gerontopsychiatrische
Fachberatung des LVR
im Mathias-Chlasta-Saal
- Moderation: Brunni Beth, Seniorenkoordination AWO Köln e.V. und
Volker Scherzberg, Seniorenvertretung Porz

INFOBÖRSE IM RATHAUS

Zahlreiche Infostände zu

- Beratung & Hilfen
- Bildung & Digitales
- Freizeit, Gesundheit & Mobilität
- Pflege & Wohnen und Demenz
- Nachbarschaft & Ehrenamt

Beteiligte Organisationen:

- | | | |
|---|---|--|
| • Agentur für Haushalts-
hilfe - Alltags- und
Haushaltshilfe | • ErfinderClub IWIS-Köln e.V. | • Netzwerk Porz Digital
für Senior*innen |
| • Alexianer Köln GmbH -
Gerontopsychiatrische
Fachberatung | • Förderverein der
Sparkasse KölnBonn e.V. | • Polizei Köln |
| • Caritas Hospiz
St. Bartholomäus -
Caritasverband für
die Stadt Köln e.V. | • Gesundheitszentrum
im Krankenhaus Porz
am Rhein | • Sanitätshaus Salgert |
| • Caritas-Altenzentrum
St. Josef | • Helfende Hände Porz | • Seniorenberatung
PariSozial Köln gGmbH |
| • CarUSO - Caritasverband
für die Stadt Köln e.V. | • Home Instead -
Betreuung und Pflege | • Seniorenkoordination -
AWO Köln |
| • Cellitinnen-Marienborn -
Seniorenzentrum
St. Martin in Porz | • Johanniter Senioren-
häuser im Bezirk Porz | • SeniorenNetzwerke
im Stadtbezirk Porz |
| • compass -
private pflegeberatung | • Johanniter Unfallhilfe | • Seniorenresidenz
Curanum Köln am Rhein |
| | • Kontaktbüro Pflege-
selbsthilfe Köln -
Der Paritätische | • Seniorenvertretung Porz |
| | • KPT Kölner Pflege Team | • Stadtbibliothek Porz |
| | • Krankenhaus
Porz am Rhein | • Sternenzauber -
Alltagsbegleitung |
| | • Markt Apotheke Porz | • Verein für Sport und
Gesundheit Porz am
Rhein e.V. |

Mitmach-Aktionen:

- Rollator-Parcours und Elektro-Mobilität - Sanitätshaus Salgert
- Hausnotruf und Blutdruckmessen - Die Johanniter Köln

Kaffee & Waffeln, Kaltgetränke und Suppe & Bockwurst am Mittag

PORZER SENIOREN INFOTAG

**Mitten im Leben:
aktiv, vernetzt, informiert!**

**Donnerstag, 25.09.2025
11.00 - 15.00 Uhr
im Bezirksrathaus Porz
Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51145 Köln**

**Info-Börse - MitmachAktionen - Unterhaltung & Programm:
* Beratung & Hilfen * Bildung & Digitales * Freizeit, Gesundheit &
Mobilität * Pflege & Wohnen * Demenz * Nachbarschaft & Ehrenamt ***



Mit freundlicher Unterstützung
der Bezirksvertretung Porz



AKTIVWOCHE FÜR SENIOREN

Lebendig, unterhaltsam & informativ -
die Porzer Aktionswoche vom 16.09. - 25.09.2025
bietet einen Ausschnitt zu Teilhabe und
Angeboten für Porzer Senior*innen.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Dienstag, 16.09. - 28.09. Di & Mi: 12 - 18 Uhr/Do: 11 - 19 Uhr
Frei: 10 - 18 Uhr/Sa: 10 - 14 Uhr**

Thementisch Literatur „Vom Älterwerden und Jungbleiben“

Stadtbibliothek Porz, Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51143 Köln

Kontakt: Team der Stadtbibliothek Porz, Telefon 0221/ 221-97381

Donnerstag, 18.09. 10.00 - 12.00 Uhr

Offene Sprechstunde Seniorenberatung

im Bürgerzentrum Finkenberg, Stresemannstr. 6a, 51149 Köln

Kontakt: Eva Zerzawy, Elisabeth Igelmund-Schmidt, Britta Hegener-Iliev
Telefon 02203/93544-12/13/25

Donnerstag, 18.09. 10.30 Uhr

Singtreff „Die Graukehlchen“

im AWO Ortsverein e.V., Glashüttenstr. 18, 51143 Köln

Anmeldung: Bagnu Yazici, SeniorenNetzwerk Porz, Telefon 02203 / 1835538
Anmeldung erforderlich

Donnerstag, 18.09. von 19.00 bis 20.00 Uhr

Sanftes Ganzkörpertraining - Schnupperangebot

in der Turnhalle im GZ im Krankenhaus Porz, Urbacher Weg 25, 51149 Köln

Anmeldung: Claudia Leigsnering, Telefon 02203/566-1709, Anmeldung erforderlich

Freitag, 19.09. von 10.00 - 12.00 Uhr

Digital fit - Ihr Einstieg in die digitale Welt

in der Stadtbibliothek Porz - Lesecafé, Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51143 Köln

Kontakt: Charitini Petridou-Nitzsche, Telefon 0177 - 400 76 56

Freitag, 19.09. von 13.45 - 15.15 Uhr

Shaolin Qigong - Schnupperangebot

in der Turnhalle im GZ im Krankenhaus Porz, Urbacher Weg 25, 51149 Köln

Anmeldung: Claudia Leigsnering, Telefon 02203/566-1709, Anmeldung erforderlich

Dienstag, 23.09. 09.30 Uhr

Brotzeit

im Bürgerzentrum Finkenberg, Stresemannstr. 6a, 51149 Köln

Anmeldung: Jessica Cutugno, 02203/9354417/18 Anmeldung erforderlich

Dienstag, 23.09. 10.00 - 12.00 Uhr

Offene Sprechstunde Seniorenberatung

im Bürgerzentrum Finkenberg, Stresemannstr. 6a, 51149 Köln

Kontakt: Eva Zerzawy, Elisabeth Igelmund-Schmidt, Britta Hegener-Iliev
Telefon 02203/93544-12/13/25

Dienstag, 23.09. von 11.00 bis 12.00 Uhr

Ganzkörperkräftigung Fit ab 50 - Schnupperangebot

Turnhalle im GZ im Krankenhaus Porz, Urbacher Weg 25, 51149 Köln

Anmeldung: Claudia Leigsnering, Telefon 02203/566-1709, Anmeldung erforderlich

Dienstag, 23.09. von 12.00 Uhr

Veedelsessen und Veedelssprechstunde

im Bürgerzentrum Finkenberg, Stresemannstr. 6a, 51149 Köln

Anmeldung: Jessica Cutugno, 02203/9354417/18 Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 24.09. 11.00 Uhr

Boulegruppe II

im Jugend- & Gemeinschaftszentrum Glashütte, Glashüttenstr. 20, 51143 Köln

Anmeldung: Bagnu Yazici, SeniorenNetzwerk Porz, Telefon 02203 / 1835538
Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 24.09. nach Absprache

Aktiv statt stief

im Johanniter-Haus Köln-Porz, Königsberger Str. 11, 51145 Porz

Anmeldung: Beate Wülferath, 02203/306 599, Anmeldung erforderlich

Mittwoch, 24.09. nach Absprache

Sportangebot - Sitztanz mit Elena

im Johanniter-Haus Köln-Porz, Königsberger Str. 11, 51145 Porz

Anmeldung: Beate Wülferath, 02203/306 599, Anmeldung erforderlich