

# Newsletter SeniorenNetzwerk Eil-Finkenberg

## Unsere Termine im Dezember 2025

| Datum      | Wochentag | Uhrzeit     | Programm  |
|------------|-----------|-------------|---|
| 02.12.2025 | Dienstag  | 11:00       | <b>Sprechstunde</b><br>mit der Rechtsanwältin<br>Frau Jutta Komorowski<br>Anmeldung erforderlich  |
| 03.12.2025 | Mittwoch  | 11:30       | <b>Sprechtreff</b><br>mit Frau Ursula Hermann<br>„Miteinander lernen, Deutsch üben“<br>Anmeldung erwünscht  |
| 03.12.2025 | Mittwoch  | 15:30       | <b>Film „ Frohes Fest - Weihnachten retten wir die Welt!“</b><br>Filmpalast Köln (Cineplex)<br>Hohenzollernring 22-24<br>Kosten: 3 Euro<br>Anmeldung nicht erforderlich |
| 16.12.2025 | Dienstag  | 14:00       | <b>Sprechstunde</b><br>mit der Rechtsanwältin<br>Frau Jutta Komorowski<br>Anmeldung erforderlich  |
| 17.12.2025 | Mittwoch  | 11:30       | <b>Sprechtreff</b><br>mit Frau Ursula Hermann<br>„Miteinander lernen, Deutsch üben“<br>Anmeldung erwünscht  |
| 17.12.2025 | Mittwoch  | 15:00       | <b>Musikalischer Entspannungsabend</b><br>Anmeldung erforderlich  |
| 22.12.2025 | Montag    | 15:00       | <b>Verbesserung des Gedächtnisses mit Hilfe der Beschreibung von Kunstwerken mit Sofia Nerian</b>   |
|            | montags   | 15:00-17:00 | <b>Einzelberatung „Handy, Computer und Co.“ mit Herrn Matvij Traktenberg</b>  |

### Unsere Kontaktdaten:

Begegnungszentrum (BGZ) Porz  
der Synagogen-Gemeinde Köln  
Koordinatorin: Anna Ainbinder  
Theodor-Heuss-Str. 43-45  
51149 Köln



Tel: 02203/201554  
Mobil: 0162/7598060  
Fax: 02203/201555  
E-Mail: [seniorennetz.porz-eil@sgk.de](mailto:seniorennetz.porz-eil@sgk.de)



|  |                          |                           |   |
|--|--------------------------|---------------------------|---|
|  | montags                  | 12:00-14:00               | <b>Malkurs für Senior*innen<br/>mit Herrn Arkadij Trubnikov</b>   |
|  | montags                  | 09:30-10:30               | <b>Hallen- und Bewegungstherapie<br/>als Rehabilitationssport<br/>in Zusammenarbeit mit dem Verein für Sport<br/>und Gesundheit Porz am Rhein e. V.</b> |
|  |                          | nach<br>Vereinbarung      | <b>Russisch - Einzeltraining</b>  |
|  | dienstags                | 11:00 - 13:00             | <b>Strickkreis<br/>mit Frau Galina Pogibko</b>  |
|  | dienstags                | 15:00-16:30               | <b>Englisch-Konversationskurs<br/>mit Frau Tatjana Pereslavitseva</b>   |
|  | dienstags<br>donnerstags | 11:00 – 18:00             | <b>Spielgruppe Preference</b>   |
|  | mittwochs                | 14:30 -17:30              | <b>Schachclub für Senioren<br/>Anmeldung erforderlich</b>   |
|  | mittwochs                | 16:45 -17:45              | <b>Tanzgruppe „Hora“<br/>mit Frau Oksana Nekhayenko</b>   |
|  | donnerstags<br>freitags  | 11:00-12:15<br>9:45-11:00 | <b>Yoga für Senioren ab 65+<br/>mit Frau Natalia Korschewa</b>  |
|  | freitags                 | 12:00 - 14:00             | <b>Literarisch – musikalischer Club<br/>„Shalom Chaverim“<br/>für russischsprachige Senioren</b>  |
|  | montags<br>dienstags     | 10:00 -13:00              | <b>Sprechstunde<br/>mit Koordinatorin <b>Anna Ainbinder</b></b>   |

#### Unsere Kontaktdaten:

Begegnungszentrum (BGZ) Porz  
der Synagogen-Gemeinde Köln  
Koordinatorin: Anna Ainbinder  
Theodor-Heuss-Str. 43-45  
51149 Köln

Tel: 02203/201554  
Mobil: 0162/7598060  
Fax: 02203/201555  
E-Mail: [seniorennetz.porz-eil@sgk.de](mailto:seniorennetz.porz-eil@sgk.de)

