

AKTIONSWOCHE



vom 22.06. - 30.6.2026
mit vielen
Mitmach-Aktionen

Eine gemeinsame Veranstaltung von



Runder Tisch
Seniorenarbeit
im Stadtbezirk Porz



SVK Seniorenvertretung
der Stadt Köln
Bezirk 7 - Porz

Im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche gegen Einsamkeit laden der Runde Tisch Seniorenarbeit, das Demenznetz und die Seniorenvertretung Porz mit vielen engagierten Kooperationspartner*innen herzlich ein, zu einer gemeinsamen Woche voller Begegnungen, Austausch und Aktivitäten im Stadtbezirk Porz.

Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ erwartet Sie eine vielfältige Aktionswoche mit Angeboten zum Mitmachen, Kennenlernen und Dabeisein.

Ob Gespräche bei Kaffee und Kuchen, kreative Aktionen, Bewegungsangebote oder digitale Themen: Die Aktionswoche bringt Menschen zusammen, ermöglicht neue Kontakte und macht Gemeinschaft erlebbar.

Kommen Sie vorbei, lernen Sie neue Menschen kennen und entdecken Sie die vielen Möglichkeiten für Begegnung und Teilhabe in Porz!

Weitere Informationen & Angebote für Senior*innen und pflegende Angehörige im Stadtbezirk Porz:



Montag, 22.06. - 10.00 Uhr

Stammtisch im SeniorenNetzwerk Porz

Wir sitzen in gemütlicher Runde zusammen und tauschen Neuigkeiten aus.

im Vereinsheim der AWO OV Porz e.V., Glashüttenstr. 18, 51143 Köln

Anmeldung nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Montag, 22.06. - 18.00 Uhr

Onlinekurs: Yoga für pflegende Angehörige

In entspannter Atmosphäre werden einfache Atem- und Entspannungsübungen aus dem Yoga praktiziert – ganz bequem von zu Hause aus.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, Telefon: 0221 95 15 42 33

Anmeldung erbeten unter pflageselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org.

Das Angebot ist kostenfrei.

Montag, 22.06. - 18.30 Uhr

Walking Football mit dem RSV Urbach und der FC-Stiftung

Fußball für alle Generationen: Walking Football steht für Gesundheit, Gemeinschaft und Spaß an Bewegung. Gespielt wird ohne Rennen und Körperkontakt sowie in gemischten Teams unabhängig von Alter, Geschlecht oder Leistungsstand.

auf dem Sportgelände des RSV Urbach 1912 e.V., Zündorfer Straße 55, 51145 Köln

Kontakt: Tanja Reinisch, reinisch@fc.de, 0221 99 1948 895

Anmeldung nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Dienstag, 23.06. von 12.30 - 14.00 Uhr

Veedelsessen

*Gemeinsames Mittagessen in offener und freundlicher Atmosphäre.
Besonders willkommen sind Menschen in sozialen Notlagen.*

im Bürgerzentrum Finkenberg, Stresemannstr. 6a, 51149 Köln, Cafeteria,
(barrierefrei)

Anmeldung erbeten unter bueze@parisozial-koeln.de oder telefonisch unter
02203 93544-18 oder 02203 93544-17. Kostenbeteiligung 2 Euro.

Dienstag, 23.06. - 16.00 Uhr

Austauschgespräch: Wie erlebe ich Gemeinschaft?

*Sie können Ihre eigenen Gedanken, Gefühle und Einstellungen zu
einem Thema ausdrücken – ohne Unterbrechung oder Bewertung.
Wer gehört und verstanden wird, ist bereit, Brücken zu bauen*

im Bürgerzentrum Finkenberg, Stresemannstr. 6a, 51149 Köln, Cafeteria,
(barrierefrei)

Anmeldung erbeten unter hegener-iliev@parisozial-koeln.de oder telefonisch unter
02203-9354425. Das Angebot ist kostenfrei.

Mittwoch, 24.06. von 14.00 - 16.30 Uhr

Kaffeeklatsch

In gemütlicher Runde erwartet die Besucher Kaffee und Kuchen

im Bürgerzentrum Finkenberg, Stresemannstr. 6a, 51149 Köln, Cafeteria,
(barrierefrei)

Anmeldung erbeten unter bueze@parisozial-koeln.de oder telefonisch unter
02203 93544-18 oder 02203 93544-17. Spenden willkommen.

Mittwoch, 24.06. von 14.00 - 16.30 Uhr

Spiele-Nachmittag

Spiele-Nachmittag für Jung und Alt.

im Bürgerzentrum Finkenbergr, Stresemannstr. 6a, 51149 Köln, Cafeteria,
(barrierefrei)

Anmeldung nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Mittwoch, 24.06. von 14.00 Uhr

Boule spielen

In netter und entspannter Runde gemeinsam Boule spielen: Boule macht Spaß, fördert Konzentration und hilft, den Alltag für einen Moment loszulassen.

auf der Boulebahn in Wahnheide, Senkelsgraben/Ecke Nibelungenstr., 51147 Köln

Kontakt: Frau Nadja Mühlhäuser. Tel. 0221/89009-314

E-Mail: nadja.muehlhaeuser@johanniter.de

Anmeldung nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Mittwoch, 24.06. - 18.30 Uhr

Walking Football mit dem FC Germania Zündorf und der FC-Stiftung

Fußball für alle Generationen: Walking Football steht für Gesundheit, Gemeinschaft und Spaß an Bewegung. Gespielt wird ohne Rennen und Körperkontakt sowie in gemischten Teams unabhängig von Alter, Geschlecht oder Leistungsstand.

auf dem Sportgelände des FC Germania Zündorf 1913 e.V., Heerstraße 9, 51143 Köln

Kontakt: Tanja Reinisch, reinisch@fc.de, 0221 99 1948 895

Anmeldung nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Donnerstag, 25.06. von 15.00 - 16.00 Uhr

Reden wir über Geld - Schuldenfrei im Alter

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie in kompakter Form zentrale Informationen zu Fakten rund um das Thema Finanzen und Geld, auch zum Anspruch von Hilfen und Beratung.

im Bezirksrathaus Porz, Mathias-Chlasta-Saal, Alfred-Moritz-Platz 1, 51143 Köln
(barrierefrei)

Anmeldung nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Freitag, 26.06. von 11.00 bis 15.00 Uhr

Porzer Digitaltag für Senior*innen

Austausch rund um digitale Themen. Geräte ausprobieren, Fragen stellen & Unterstützung erhalten, Menschen kennenlernen! Beratung, Workshops, Vorträge und Kaffee & Kuchen u.v.m.

im Bezirksrathaus Porz und Stadtbibliothek, Alfred-Moritz-Platz 1, 51143 Köln
2. Etage (barrierefrei - Aufzug vorhanden)

Anmeldung nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Freitag, 26.06. von 12.00 bis 14.00 Uhr

Offenes Cafè-Angebot

Lernen Sie bei Kaffee und Keksen das Angebot und die Räume der Kontaktstelle des Sozialpsychiatrischen Zentrums kennen.

im Sozialpsychiatrischen Zentrum Porz, Wilhelmstr. 7, 51143 Köln
2. Etage (barrierefrei - Aufzug vorhanden)

Anmeldung nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Samstag, 27.06. 10.00 Uhr

Gesprächsangebot zum „Tag der offenen Gesellschaft“

Einfach mal treffen, reden und sich austauschen. Das Programm wird gemeinsam mit anderen Einrichtungen gestaltet und bietet viele Ansätze für Austausch, Gespräche und Interaktion.

auf dem Vorplatz Friedrich-Ebert-Platz 3, 51143 Köln

Anmeldung nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Sonntag, 28.06. 14.00 bis 17.00 Uhr

Konzert „Gitarre und Gesang“ sowie verschiedene Mitmach-Aktionen

Es gibt Musik und Mitmachaktionen rund um die Themen: Sport, Tanz, Gesundheit und Gedächtnistraining mit der Kölner Seniorengemeinschaft für Sport- und Freizeitgestaltung e.V.

im Vereinsheim des TGC Rot-Weiß Porz e.V., Fauststr. 90, 51145 Köln Porz-Urbach

Anmeldung nicht erforderlich. Spenden willkommen.

Dienstag, 30.06. von 14.00 - 16.00 Uhr

Workshop mit Silbernetz e.V.: Einsamkeit erkennen & begegnen - gemeinsam ins Gespräch kommen

Die Teilnehmenden gewinnen in kurzer Zeit ein Verständnis von Einsamkeit, reflektieren eigene Erfahrungen, lernen Warnsignale kennen und erarbeiten erste Handlungsmöglichkeiten für den Umgang mit einsamen Menschen.

im Bezirksrathaus Porz, Mathias-Chlasta-Saal, Alfred-Moritz-Platz 1, 51143 Köln
(barrierefrei)

Anmeldung erbeten unter beth@awo-koeln.de oder telefonisch unter
02203 / 18 69 292. Das Angebot ist kostenfrei.