

PORZER SENIOREN-AKTIONSMONAT

vom 1. bis 30. September 2026

Aktiv älter werden - informieren, ausprobieren und begegnen



Schirmherr Bezirksbürgermeister Lutz Tempel

Senioren-Infotag
im Bezirksrathaus Porz
am Donnerstag, 24.09.2026
11.00 - 15.00 Uhr
Alfred-Moritz-Platz 1, 51143 Porz

**Ein Monat voller Begegnungen, Informationen
und gemeinsamer Erlebnisse in Porz.**

Eine gemeinsame Veranstaltung von



Runder Tisch
Seniorenarbeit
im Stadtbezirk Porz



SVK Seniorenvertretung
der Stadt Köln
Bezirk 7 - Porz

Mit freundlicher Unterstützung
der Bezirksvertretung Porz



Stadt Köln
Bezirksvertretung Porz

Gemeinsam aktiv durch den September

Liebe Porzerinnen und Porzer,

mit dem **Porzer Senioren-Aktionsmonat und Senioren-Infotag** laden wir Sie herzlich ein, die vielfältigen Angebote in unserem Stadtbezirk kennenzulernen. Freuen Sie sich auf Begegnungen, Bewegung, Beratung und viele Gelegenheiten, Neues auszuprobieren.

Ein besonderer Höhepunkt ist der **Porzer Senioren-Infotag am Donnerstag, 24. September** im Bezirksrathaus Porz. Über 40 Organisationen, Vereine, Beratungsstellen und Initiativen informieren dort zu vielen Fragen rund ums Älterwerden und laden zum Mitmachen, Ausprobieren und persönlichen Austausch ein.

Neu ist in diesem Jahr die **Telefonaktion „Gut älter werden in Porz“**. Expertinnen und Experten aus unserem Netzwerk beraten zu Fragen rund um das Älterwerden und vermitteln Sie bei Bedarf an die passende Beratungsstelle.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen viele schöne Begegnungen und inspirierende Momente!



**Gesundheit
& Prävention**



**Mobilität
& Sicherheit**



**Digital
dabei bleiben**



**Beratung, Pflege
& Unterstützung**



**Bildung, Engagement
& Freizeit**



**Wohnen & Leben
im Alter**

Und auch nach dem Aktionsmonat laden die Porzer SeniorenNetzwerke das ganze Jahr über zu Begegnungs-, Bewegungs- und Freizeitangeboten in den Veedeln ein. Aktuelle Termine und weitere Informationen finden Sie unter:

www.seniorennetzwerke-koeln.de

Porzer Senioren-Infotag

Entdecken, informieren und ausprobieren!

Donnerstag, 24. September 2026 | 11:00-15:00 Uhr
Bezirksrathaus Porz

Das erwartet Sie beim Senioren-Infotag

- Infobörse mit über 40 Ausstellenden
- Informationen und Beratung
- Mitmachaktionen & Workshops
- Musik & Unterhaltung
- Begegnung & Austausch
- Zeit zum Genießen - Café mit Waffeln, Imbiss und Eis

Programm



Mitmachaktionen im Mathias-Chlasta-Saal

11:30 Uhr: Sitztanz mit Elena

12:30 Uhr: Trommeln zum Mitmachen



Workshops

11:30-13:00 Uhr: Meine Ressourcen -
Stärken und Schätze 60+ entdecken

13:15-14:45 Uhr: Wünsche, Träume, nächste Schritte -
was ich noch umsetzen möchte



Gemeinsamer Ausklang

ab 14:45 Uhr: Mitsingkonzert mit Manni

Zum Abschluss des Senioren-Infotages laden wir Sie herzlich zu einem gemeinsamen Mitsingkonzert ein. Freuen Sie sich auf bekannte Lieder, gute Stimmung und einen musikalischen Ausklang - gemeinsam und gesellig.

Gemeinsam stark für Porz

Über 40 Organisationen freuen sich auf Ihren Besuch

Verbände:

- Alexianer Köln
- AWO Köln
- Caritas Köln
- Der Paritätische Köln
- Diakonie Köln und Region
- Die Johanniter
- DRK Köln
- Synagogen-Gemeinde Köln

Weitere Ausstellende:

- ABC Umzüge
- Adrianas Team Betreuung
- Agentur für Haushaltshilfe
- Altenzentrum Porz-Urbach
- Begegnungszentrum Porz
- Buddy.Köln
- Bürgerzentrum Finkenber
- Caritas Hospiz St. Bartholomäus
- Caritas Altenzentrum St. Josef
- CarUSO – Häusl. Unterstützungsdienst
- compass private pflegeberatung GmbH
- Curanum Köln am Rhein
- Das Andere Leben begleiten - Besuchsdienst
- Demenznetz Porz
- Erfinderclub IWIS e.V Köln
- Fa. Düster Sanitär und Heizungsbau
- FC-Stiftung
- Förderverein der Sparkasse KölnBonn e.V.
- Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V.

- Gerontopsychiatrische Fachberatung
- Gesundheitszentrum im Krankenhaus Porz am Rhein
- Helfende Hände Porz - Nachbarschaftshilfe
- Home Instead
- Hörwelt Porz GmbH
- Humanika Pflegedienst
- Johanniter-Häuser Porz, Finkenber
- Kölner Freiwilligen Agentur
- Kölner Pflege Team
- Kölner Seniorengemeinschaft - KSG e.V.
- Kölner VHS
- Netzwerk Porz Digital
- Pflegeselbsthilfe Köln
- Polizei Köln
- Privatbüro Plus
- Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
- Senioren Servicedienste Köln e.V., Friedhofsmobil
- Seniorenberatung im Stadtbezirk Porz
- Seniorenkoordination im Stadtbezirk Porz
- SeniorenNetzwerke Porz
- Seniorenvertretung Porz
- Stadtbibliothek Porz
- Verein für Sport und Gesundheit Porz am Rhein e.V.
- wohn mobil, pariSozial Köln gGmbH
- WSG Dienstleister GmbH - Quartierstreff Klanggarten

Der Porzer Senioren-Infotag lebt vom Engagement vieler Organisationen, Vereine, Initiativen und Beratungsstellen. Nutzen Sie die Gelegenheit, direkt mit den Fachleuten ins Gespräch zu kommen und die vielfältigen Angebote in Porz kennenzulernen.

Porz ist in Bewegung - Senioren-Aktionsmonat

Gemeinsam aktiv - gemeinsam älter werden

Der Senioren-Aktionsmonat lädt Sie ein, neue Menschen kennenzulernen, Angebote in Ihrem Stadtbezirk zu entdecken und gemeinsam aktiv zu sein. Ob Bewegung, Information oder Begegnung - machen Sie mit und erleben Sie, wie vielfältig das Leben im Alter in Porz sein kann.

Bewegung verbindet - mit der FC-Stiftung

Gemeinsam aktiv bleiben: Mit einfachen Übungen fördern Sie Beweglichkeit, Gleichgewicht und Freude an der Bewegung - ganz ohne Leistungsdruck. Das Angebot ist kostenlos und barrierefrei - bei Bedarf mit digitalen Übersetzungshilfen.



Mittwoch, 16. September | 15:00-16:00 Uhr

CMS-Pflegewohnstift Porz, Josefstraße 20, 51143 Köln

Anmeldung: Sozialer Dienst, 02203 5900541



Donnerstag, 17. September | 09:30-10:30 Uhr

Seniorenresidenz Curanum Köln am Rhein, Dülkenstr. 18, 51143 Köln

Anmeldung: Rezeption, 02203 9254-22



Donnerstag, 17. September | 16:00-17:00 Uhr

ASB Service Wohnen „Unter den Erlen“, Lichpfad 11, 51145 Köln

Anmeldung: 0221 66007-661



Freitag, 18. September | 15:00-16:30 Uhr

Caritas-Altenzentrum St. Josef, Wilhelm-Ruppert-Str. 2, 51147 Köln

Anmeldung: Empfang, 02203 18560

Dienstag, 1. September | 16:30-17:30 Uhr

Bewegung im Park, Glashüttenstraße, 51143 Köln

Gemeinsam aktiv bleiben! Mit einfachen Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht fördern wir Fitness und Gesundheit – in angenehmer Atmosphäre unter freiem Himmel.

Folgetermine: jeden Dienstag einschließlich 29.09.

Anmeldung: SeniorenNetzwerk Porz / AWO Köln, 0178 9338613

Dienstag, 22. September | 15:00 Uhr

Gemeinsam gut begleitet

Bezirksrathaus Porz, Mathias-Chlasta-Saal

Das Palliativteam SAPV Köln und Buddy.Köln informieren gemeinsam mit dem ambulanten Hospizdienst des Fördervereins Hospiz-Porz e.V. und Caritas Hospiz an St. Bartholomäus über Möglichkeiten der hospizlichen und palliativen Begleitung. Im Anschluss besteht Gelegenheit für persönliche Gespräche. Bei Bedarf mit digitalen Übersetzungshilfen. Informationen und Anmeldung: 0221 2924714-3

Mittwoch, 23. September | 14:00-16:30 Uhr

Finkenberg entdecken – Veedelsspaziergang

Treffpunkt: Bürgerzentrum Finkenberg, Stresemannstr. 6a, 51149 Köln

Zu Fuß oder mit der Rikscha entdecken wir gemeinsam Finkenberg und lernen die Angebote für ältere Menschen im Veedel kennen.

Anmeldung bis 17. September: 02203 935442

Freitag, 16. Oktober 2026 | 11:00 -15:00 Uhr

Porzer Digitaltag - Nachholtermin

Stadtbibliothek Porz, Alfred-Moritz-Platz 1, 51143 Köln

Der ursprünglich für den Sommer geplante Porzer Digitaltag findet nun im Oktober statt. Freuen Sie sich auf praktische Unterstützung rund um Smartphone, Tablet und Internet sowie auf Informationen zu digitalen Angeboten für ältere Menschen.

Nähere Informationen folgen.

Ein Anruf, der weiterhilft

Telefonaktion „Gut älter werden in Porz“

Montag, 28. September 2026 | 10:00 – 18:00 Uhr

Sie haben Fragen rund ums Älterwerden und wissen nicht, an wen Sie sich wenden können?

Bei unserer Telefonaktion können sich Seniorinnen und Senioren, Angehörige und Interessierte aus dem Stadtbezirk Porz mit ihren Fragen an uns wenden.

Expert*innen aus dem Netzwerk des Runden Tisches Seniorenarbeit Porz beraten und vermitteln bei Bedarf an die passende Beratungsstelle

- PariSozial Köln: Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe
- Caritas Köln: Seniorenberatung
- wohn mobil, PariSozial gGmbH Köln: Wohnberatung, Wohnungswechsel und Wohnraumanpassung
- mittendrin e.V.: Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) für Menschen mit (drohenden) Behinderungen und deren Angehörige.
- rubicon e.V.: Beratung für lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, inter* und queer (LSBTIQ*) lebende Menschen
- Diakonie Köln: Suchthilfe 60plus & Mobile Senioren-Schuldnerberatung
- interKultur e.V.: Beratung in persisch, kurdisch und türkisch

Wir beraten bei Fragen zu

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| • Pflege und Selbsthilfe | • Vorsorge |
| • Unterstützung im Alltag | • Suchthilfe 60plus |
| • Behinderung | • Schuldnerberatung |
| • Demenz | • mehrsprachige Beratung |
| • Wohnen im Alter | |



02203 3691 13176

Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz,
Köln und das südliche Rheinland

Gemeinsam für ein gutes Älterwerden in Porz

DANKE!

Unser herzlicher Dank gilt der Bezirksvertretung Porz, dem Bürgeramt Porz und der Seniorenvertretung Porz, dem Förderverein der Sparkasse KölnBonn e. V., sowie dem Organisationsteam aus Runder Tisch Seniorenarbeit und Demenznetz Porz für ihre Unterstützung.

Ebenso danken wir allen Ausstellenden des Porzer Senioren-Infotages und allen Akteur*innen, die den Senioren-Aktionsmonat mit ihren Angeboten und ihrem Engagement gestalten.



Köln

Runder Tisch
Seniorenarbeit
im Stadtbezirk Porz



SVK Seniorenvertretung
der Stadt Köln
Bezirk 7 - Porz



JOHANNITER



Alexianer



DER PARITÄTISCHE



**DIE KÖLNER
SENIOREN
BERATUNG**
Gemeinsam Wege finden!



Home Instead.
Zuhause umsorgt

**KÖLNER
VHS**



Stadt Köln

Koordination & Kontakt:

Brunni Beth, Seniorenkoordination Stadtbezirk Porz, AWO Köln

Telefon: 02203 / 18 69 292, E-Mail: seniorenkoordination-porz@awo-koeln.de



- weil gutes Älterwerden
gemeinsam gelingt.