

Aktivitäten in Porz - Urbach, Stand: 15.06.2010

Montag

Bürgerkunstforum ein Kurs für Erwachsene und Senioren im Jugend- und Gemeinschaftszentrum in der Friedensstraße 29 **montags um 10 Uhr**. Sie töpfern, malen gern oder haben andere Ideen? Sprechen Sie mit der Kunstpädagogin Frau Katharzyna Okon. **Tel: 02203-21 008**. Materialkosten müssen bezahlt werden.

jeden Montag ab 14.00 Uhr Arbeiten mit Ton für Menschen mit und ohne Demenz
im Jugend- und Gemeinschaftszentrum in der Friedensstr. 29.
Auskunft: Frau Katarzyna Okon, **Tel: 02203-21 008**

jeden 1. Montag im Monat 'Café Aktiv' ab 14.30 Uhr im Altenzentrum Urbach, Tiergartenstraße 47 im Gruppenraum. Neue Kontakte knüpfen, Austausch und das Planen von Freizeitaktivitäten stehen auf dem Programm. Wir freuen uns über spontanen Besuch! Natürlich gibt es auch Kaffee und Kuchen- Gedeck 2 Euro.

jeden 2. und 4. Montag im Monat ab 15 Uhr im Altenzentrum Tiergartenstraße 47 -Gruppenraum- die **kreative Schreibwerkstatt** für Menschen, die Freude am Umgang mit Worten haben. Auskunft und Anmeldung bei Frau Kuhrau-Ehse, **Tel: 02203-91 31 32**

jeden 3. Montag im Monat um **14.30 Uhr Café Strickstrumpf** im Altenzentrum in der Tiergartenstraße 47. Sie haben angefangene Pullover zu Hause liegen und wissen nicht weiter? Wir helfen ihnen, wir häkeln und sticken auch.

Dienstag

Dienstagvormittags: Gedächtnistraining im Altenzentrum Urbach für Menschen ab 50 Jahren, zweimal im Jahr startet ein Kurs- tun Sie was für Ihre grauen Zellen!
Auskunft: **Tel: 02203-92 54 22**

jeden 2. Dienstag im Monat Treffen der **Porzer Diabetiker Selbsthilfegruppe** im Johanneshaus, Ernst-Mühlendyck, Königsberger Straße 11.
Genauere Anfangszeiten und Themen erfahren Sie bei Herrn Mario Spieker, Marktapotheke, Tel: 02203-95 59 50

jeden 3. Dienstag im Monat 19.30 Uhr Entspannungsabende im Familienzentrum, Elisabethstraße 17.
Gönnen Sie sich eine Auszeit mit progressiver Muskelentspannung, Fantasiereisen und Duft- QiGong.
Unkostenbeitrag: 3 Euro. Info und Anmeldung bei Frau Barbara Treffert vom Netzwerk Gesundheit, **Tel: 02203-9 242 141**. Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken.

jeden Dienstag von 15.00 bis 16.30 Uhr trifft sich der **Spielkreis** in der Tiergartenstraße 47.
Bringen Sie Ihr Lieblingsspiel mit!

Mittwoch

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von 15-16.30 Uhr trifft sich der **Singkreis** zum gemeinsamen Musizieren im Altenzentrum Tiergartenstr. 47, Gruppenraum
Neue Sänger sind jederzeit herzlich willkommen!

jeden 3. Mittwoch im Monat ab 10:00 Uhr der **offene Frühstückstreff im ASB Zentrum**
in Urbach, Lichpfad 11 (Unter den Erlen)
'Frühstück für zwei' jeder bringt mit mit, was ihm besonders gut schmeckt und soviel, dass es für zwei reicht.

Mittwoch 14 tägig ab 15 Uhr, Frauengesprächskreis 'Festhalten -Loslassen im ASB Zentrum
Lichstraße 11 in Porz Urbach, Anmeldung bei **Frau Lieselotte Gladbach, Tel: 02203-25 8 56**

Donnerstag

Gymnastik für Senioren -im Kreis von Gleichgesinnten können Sie unter fachlicher Anleitung etwas für Ihre Beweglichkeit tun. Die Schnupperstunden sind kostenfrei. **Jeden Donnerstag von 15 Uhr und 16 Uhr** im Gymnastikraum in der Tiergartenstraße 47. Gebühr pro Quartal: 15 Euro

jeden 2. Donnerstag im Monat ab 17 Uhr Stammtisch für Junggebliebene im Antoniusseck in der Waldstraße 115. 'Wer kütt, der kütt!'

Sonntag

jeden 4. Sonntag im Monat ab 16 Uhr: Tanztee im TGC Porz, Fauststraße 90 ab 16:00 Eintritt frei, Spenden werden angenommen, Auskunft **Tel: 29 56 80, Herr Gert Vogel**

und sonst noch:

Älter werden in Urbach- Zukunft gestalten,
unter diesem Motto finden regelmäßig **Stadtteilkonferenzen** für Vereine, Institutionen,
Pfarrer, Seniorenvertreter und interessierte Einzelpersonen statt.
Urbach soll noch seniorenfreundlicher werden!

'Alt trifft Jung, das bringt Schwung'

Vorlesen in der Grundschule und in der Kindertagesstätte
und

Singpatenprojekt in der Kindertagesstätte im Gregel

Kontakt über Frau Heidrun Hardt, **Tel: 0221-94 655 733 Canto Elementar**

Projekt: Kulturbegleitung in Zusammenarbeit mit der AWO und der Freien Volksbühne Köln, Auskunft
Freie Volksbühne Köln **Tel: 0221-952 99 10**

offener Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren

im Altenzentrum Urbach, Tiergartenstraße 47, Kosten, 4,50 Euro mit Getränk, Suppe und Hauptgericht, lassen
Sie es sich schmecken!! **Auskunft Tel: 02203-9254-0**

Computerkurse speziell für Menschen ab 50 Jahren in den Porzer Jugendzentren Klingerstraße und
Glashüttenstraße,
Tel: 02203-18 32 025

Auskunft zu den Gruppen und Angeboten bei der Koordinatorin des Seniorennetzwerks,
Frau Susanne Edelmann, Tel: 02203-102 35 64
c/o Altenzentrum Urbach, Tiergartenstraße 47, 51145 Köln
Email: susanne.edelmann@caritas-koeln.de