

## Aktivitäten in Porz - Urbach, Stand: Januar 2011

### Montag

**Bürgerkunstforum** ein Kurs für Erwachsene und Senioren im Jugend- und Gemeinschaftszentrum in der Friedensstraße 29 **montags um 10 Uhr**. Sie töpfeln, 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: 02203-21008

**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

**jeden Montag Tanzen - "New Vogue"** 16-17:30 Uhr, im TGC Porz, Fauststraße 90, Saal EG. Besonders für "ältere Semester" bietet sich das Tanzen im Kreise Gleichgesinnter.

### 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 1. Dienstag im Monat 19.30 Uhr Entspannungsabende im Familienzentrums**, Elisabethstraße 17. Gönnen Sie sich eine Auszeit mit progressiver Muskelentspannung, Fantasiereisen und mehr. Kursgebühren: 3€. Info und Anmeldung bei Frau Roswita Trelenberg vom Netzwerk Gesundheit, Tel: 02203 – 696402. Mitzubringen: Decke, Kissen, warme Socken.

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

**jeden Dienstag von 14.30 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, was ihm besonders gut schmeckt und soviel, dass es für zwei reicht.

## Donnerstag

**Jeden 1. Donnerstag im Monat von 9-11 Uhr steht die mobile Seniorenberatung** der Paritätischen Sozialarbeit Köln e.V. auf dem Marktplatz von Urbach, Am Schwanebitzer Hof und berät zu allen Fragen rund um das Älterwerden, Tel. Auskunft: 02203-93 54 40

**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 Antoniuseck in der Waldstraße 115.

**jeden letzten Donnerstag im Monat** findet Wandern durch die Wahner Heide statt. Auskunft: 02203-023564

## Sonntag

**jeden vierten Sonntag im Monat ab 16 Uhr: Tanztee** im TGC Porz, Fauststraße 90 ab 16:00, Auskunft Tel: 02203-29 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.

### >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

### 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

**PC/Internet- Schnuppern**, Spielerischer Umgang mit Maus und Tastatur- kein Kurs! Anmeldung: Herrn Mertens, Tel.: 02203 - 21 220

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

**Sport- Freizeit- Bildungsangebote der Kölner Seniorengemeinschaft** in der Fauststr. 90 in Köln Urbach (Vereinsheim TGC Porz) Auskunft: Frau Kathrin Köhl, Vereinsmanagement, Tel: 0221-94 38 14 36, Email: koehl.ksg@online.de

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