

PORZER SENIOREN- INFOTAG

*„Mitten im Leben:
Porz bewegt – Teilhabe für Alle!“*

am Donnerstag, 26.09.2024
von 11.00 - 16.00 Uhr
im Porzer Bezirksrathaus

Friedrich-Ebert-Ufer 64-70, 51145 Köln

Info-Börse – Workshops – Mitmach-Aktionen:
* Beratung & Hilfen * Freizeit & Engagement *
* Gesundheit & Mobilität * Sicherheit * Pflege & Wohnen *

PROGRAMM

- 11.00 Uhr** **Grußwort der Schirmfrau**
Bezirksbürgermeisterin Sabine Stiller
- 12.00 Uhr** **Tanzworkshop**
SeniorenNetzwerk Porz
- 13.00 Uhr** **Impuls zum Thema Zeit**
Förderverein Hospiz Köln-Porz e.V.
- 14.00 Uhr** **Sitz-Gymnastik**
Gesundheitszentrum Krankenhaus Porz am Rhein
- Qigong mit Frank Vogelsberg**
Krankenhaus Porz am Rhein

INFOBÖRSE

Über 30 Aussteller informieren rund ums Älterwerden in Porz
Infomaterial & Gespräche - Tipps & Hinweise - MitmachAktionen:

- **Rikscha-Fahrten, Radeln ohne Alter e.V.**
- **Rollator-Parcours, Sanitätshaus Salgert**
- **Activity Board / Alltags-Fitness-Test**
Stadtsportbund Köln e.V.
- **Pedelec- u. Sturzhelmsimulator**
Polizei Köln
- **Blutdruck- u. Blutzuckermessung**
Johanniter-Haus Köln-Porz
- **Infostand**
Bezirkspolizei-Dienst Porz

AKTIVWOCHE FÜR SENIOREN

Vom 23.9. - 25.9.2024 haben Sie Gelegenheit, verschiedene
Aktiv-Angebote im Porzer Stadtgebiet zu besuchen.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Montag, 23.09. von 14.30 bis 15.30 Uhr

Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz und ihre pflegenden Angehörigen

Im Bürgerzentrum Finkenberg, Stresemannstr. 6 A, 51149 Köln

Anmeldung: Demenznetzwerk Porz, Telefon 02203 / 6058590

Montag, 23.09. von 19.00 bis 20.00 Uhr

Fitness-Workout für Frauen

In der Turnhalle Grundschule, Hohe Straße 77-79, 51149 Köln

**Anmeldung: TV Ensen-Westhoven mit Seniorennetzwerk,
Telefon 0221 / 89009356**

Dienstag, 24.09. von 11.00 bis 12.00 Uhr / 15.00 bis 16.00 Uhr

Gymnastik „Fit ab 60“

Im Gesundheitszentrum KH Porz am Rhein, Urbacher Weg 25, 51149 Köln

**Anmeldung: Gesundheitszentrum KH Porz am Rhein,
Telefon 02203/566-1709**

Dienstag, 24.09. von 20.00 bis 21.00 Uhr

„Fit im Alter“ für Männer

In der Turnhalle Grundschule, Hohe Straße 77-79, 51149 Köln

**Anmeldung: TV Ensen-Westhoven mit Seniorennetzwerk,
Telefon 0221 / 89009356**

Mittwoch, 25.09. von 10.00 bis 11.30 Uhr

Geh-Weg Training und Reha-Sport

Im Johanniterstift Köln-Poll, Jakob-Kneip-Str. 15, 51105 Köln

Anmeldung: Johanniter-Stift Köln-Poll, Telefon 0221 / 993813107

Mittwoch, 25.09. um 10.15 Uhr oder um 11.00 Uhr

Bewegung trotz(t) Alter

Im Johanniter-Haus Köln-Porz, Königsberger Str. 11, 51145 Köln

Anmeldung: Johanniter-Haus Köln-Porz, Telefon 02203 / 306599

Mittwoch, 25.09. von 11.00 bis 13.00 Uhr

Boule-Gruppe

Im Jugend- & Gemeinschaftszentrum Glashütte, Glashüttenstr. 20, 51143 Köln

Anmeldung: SeniorenNetzwerk Porz, Telefon 02203 / 1835538

Mittwoch, 25.09. von 15.00 bis 16.30 Uhr

Boule - gemischte Gruppe

Auf dem Vereinsgelände TV Ensen-Westhoven, Oberstraße 122, 51149 Köln

**Anmeldung: TV Ensen-Westhoven mit dem Seniorennetzwerk,
Telefon 0221 / 89009356**