

PORZER SENIORENTAG 2018

Freitag, 21. September, 11 bis 16 Uhr

Bezirksrathaus Porz, Friedrich-Ebert-Ufer 64-70

Mach mit,
bleib fit!

Trommel-
Workshop
mit Ballam Baye

Mitmachangebot

Alexa kommt!

Sprachsteuerung
im smarten
Zuhause erleben!

Mitmachangebot

Noch fit für's
Autofahren?

Reaktionstest, Sehtest,
Vortrag mit ADAC
Nordrhein

Mitmachangebot

Zu Hause gut versorgt!

24 Stunden-Versorgung mit
Pro Medicaplus

Vortrag

Erzählwerkstatt –
„Älterwerden im
Veedel“

Synagogengemeinde Porz

Älterwerden? Nichts
für Feiglinge!

Fit im Alltag? – Fitness-
Tests, BMI-ermitteln,
Blutdruckmessung, mit
Stadtsportbund Köln

Mitmachangebot

Basiswissen
„Demenz“

Vortrag

Anregen

Oma hat immer
Recht!
Talkrunde mit
Fachleuten und
Betroffenen

Gesprächsrunde

Literarischer
Rückblick:
„Mein 1968“

Lesung mit Renate Naber
u.a.

Lesung

Spaß
haben

Speisen und
Getränke zu
günstigen Preisen

Eintritt frei

MARKT DER
MÖGLICHKEITEN
MIT BERATUNG
UND INFORMATION
AN ZAHLREICHEN
INFOSTÄNDEN

Genießen

Porzer Seniorentag 2018

11:00 Uhr

Eröffnung durch Bürgeramtsleiter Norbert Becker

11:30 Uhr

Basiswissen -Demenz

Was Sie über die Erkrankung, Behandlung und Unterstützungsmöglichkeiten wissen sollten.

Vortrag: Stefanie Wesierski, Altenpflegerin, Alexianer Köln GmbH

11:30 Uhr

Erzählwerkstatt- „Älterwerden im Veedel!“

Moderation: *Stella Shcherbatova* – Leiterin des Begegnungszentrums und der

Integrationsagentur der Synagogengemeinde in Porz-Finkenberg

12:45 Uhr

Oma hat immer Recht!? – oder: Gebrauchsanweisung für Enkel –

Talkrunde mit Fachleuten und Betroffenen

Moderation: *Ina Philippsen-Schmidt*

Gäste:

- Dr. Erhard Wedekind (psychologischer Psychotherapeut, insbes. Jugend/Familie)
- Stephanie Geuer (ausgebildete Geburtsvorbereiterin und Familienbegleiterin)
- Dr.-med. Simin Fakhim-Haschemi (Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin)
- Guido Geiss (Leistungsbereichsleitung Kinder und Jugend, Caritasverband Köln) *angefragt*

13:00 Uhr

Alexa kommt...! – Sprachsteuerung im smarten Zuhause erleben!

Referent: *Daniel Hoffmann*, Kuratorium Deutscher Altershilfe (KDA)

14:00 Uhr

Literarischer Rückblick – „Mein 1968“

Mein 1968 - Jahr des Umbruchs und des Wandels

Lesung mit Renate Naber, WDR5- u. Krimiautorin, und Teilnehmer*innen der

IBIS-Schreibwerkstatt **Ort: Stadtbibliothek Porz**

14:30 Uhr

Zu Hause gut versorgt? – 24 Stunden-Versorgung

Vortrag: *Andreas Stammer*, Agentur „Pro Medicaplus“

Weitere Angebote:

11:00 –

Noch fit für's Autofahren? – Reaktionstest, Sehtest, Hörtest

„Ältere Verkehrsteilnehmer zu Recht im Focus?“

Vortrag: Frank Höher, ADAC Nordrhein

15:00 Uhr

14:30 –

Trommelworkshop für alle!

Mit Ballam Baye

15:00 Uhr

11:00 –

Fit im Alltag? – Fitness-Tests, Body-Mass-Index-ermitteln

Blutdruckmessung mit Alexandra Stempin, Stadtsportbund Köln

15:00 Uhr

Das Hörmobil der Firma Köttgen kommt!

11.00 -

Markt der Möglichkeiten

Informationen und Beratung zu Themen rund ums Älterwerden

16.00 Uhr

Ihr Weg zum Porzer Seniorentag:

KVB Haltestelle: Porz Markt, Straßenbahn 7, Bus 151, 152, 154, 160, 162, 165, 166

Veranstalter:

Runder Tisch für Seniorenarbeit, Seniorenvertretung und das Bürgeramt im Stadtbezirk Porz

Unterstützt durch:

