

## Keine Lust zu kochen?

Sollte es Ihnen – aus den unterschiedlichsten Gründen – nicht möglich sein, selbst zu kochen, oder Sie möchten sich einfach mal einen „kochfreien“ Tag gönnen:

## Kommen Sie zu uns!

Offener Mittagstisch für Senioren  
im Altenzentrum Porz-Urbach

Unser Küchenteam unter Leitung von Küchenmeister Andreas Thiel bietet Ihnen täglich frisch zubereitete abwechslungsreiche Menüs. Kommen Sie doch einfach mal zum „Probe-Essen“ vorbei. Gerne können Sie Ihr Essen auch bei uns abholen und mit nach Hause nehmen.

In unserem Angebot befinden sich täglich zwei preiswerte Komplettmenüs. Der Preis für ein einzelnes Menü beträgt 4,50 Euro. Wer jeden Tag bei uns essen möchte, fährt mit einer Wochenkarte für 25 Euro noch günstiger.

Aktuelle Speisepläne liegen im Schriftenstand des Altenzentrums aus oder können von Ihnen bequem im Internet unter [www.az-ur.de](http://www.az-ur.de) abgerufen werden.



## Altenzentrum Porz-Urbach

Kath. Kirchengemeinde Christus König, Köln-Porz

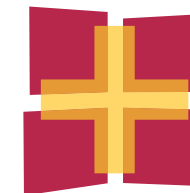
Tiergartenstraße 47, 51145 Köln

Telefon: 02203 - 92 54-0

Telefax: 02203 - 92 54-29

[info@az-ur.de](mailto:info@az-ur.de) | [www.az-ur.de](http://www.az-ur.de)

## Offene Angebote für Senioren



## Altenzentrum Porz-Urbach

Ein Zuhause für Sie

## Vielfältige Möglichkeiten

Die Dreigliederung des Altenzentrums Porz-Urbach in seniorengerechte Mietwohnungen, eine Wohn-/Pflegeeinrichtung und Gemeinschaftseinrichtungen mit offenen Angeboten für Senioren aus der Umgebung galt schon bei der Fertigstellung und Einweihung im Jahr 1977 als zukunftsweisend.

In unserem Leitbild kommt deshalb der Einbindung in das soziale und gesellschaftliche Umfeld und dem Schaffen einer Atmosphäre des Vertrauens und der Geborgenheit für unsere Bewohner, Mitarbeiter und Gäste eine besondere Bedeutung zu.

Deshalb laden wir alle interessierten Senioren ganz herzlich zu den unterschiedlichsten Begegnungsmöglichkeiten ein. Wir bieten Ihnen mit unseren offenen Angeboten die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und sich im Alltag etwas Gutes zu tun – sei es beim offenen Mittagstisch, bei Kaffee und Kuchen in der Begegnungsstätte, in unseren Gruppenangeboten oder bei unseren Festen.

Schauen Sie im Altenzentrum Porz-Urbach vorbei. Wir freuen uns auf Sie!



## Unsere Angebote im Überblick

### Begegnungsstätte

Als offener Treff für Senioren, Bewohner und ihre Angehörigen lädt unsere Begegnungsstätte täglich von 14.30 Uhr bis 17 Uhr zum gemütlichen Beisammensein bei Kaffee und Kuchen ein.

### Gedächtnistraining für Senioren

An 10 Vormittagen im Frühjahr und im Herbst können Sie unter Anleitung von ausgebildeten Gedächtnistrainerinnen in einfachen Schritten Ihr Gedächtnis trainieren. Termine und Gebühren erfragen Sie bitte in der Verwaltung oder beim Sozialen Dienst.

### Gesellschaftsspielkreis

Alte und neue Gesellschaftsspiele stehen jeden Dienstag von 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr im Gemeinschaftsraum des Altenzentrums auf dem Programm. Neue Mitspieler sind jederzeit herzlich willkommen.

### Gottesdienste

In unserer hauseigenen Kapelle werden regelmäßig katholische und evangelische Gemeindegottesdienste gefeiert.

- Sonn- und Feiertags 9.00 Uhr
- jeden Montag 14.30 Uhr
- jeden 2. Donnerstag im Monat 14.00 Uhr ev. Gottesdienst

### Senioren-Singkreis

Der Singkreis trifft sich am 2. und 4. Dienstag des Monats von 15 Uhr bis 16.30 Uhr zum gemeinsamen Musizieren. Neue Sänger sind jederzeit herzlich willkommen.

### Gymnastik für Senioren

Im Kreis von Gleichgesinnten können Sie hier regelmäßig unter fachlicher Anleitung etwas für Ihre Beweglichkeit tun. Kommen Sie einfach einmal vorbei und machen Sie mit! Die Schnupperstunden sind kostenfrei.

Termin: jeden Donnerstag um 15 Uhr und 16 Uhr im Gymnastikraum. Gebühr pro Quartal: 15 Euro.

### Schachclub

Jeden Dienstag trifft man sich ab 14.30 Uhr im Fernsehraum zum Schachspiel.

### Veranstaltungen

Informationen zu unserem reichhaltigen Veranstaltungsprogramm entnehmen Sie bitte unseren Wochen- und Monatsplänen. Sie erhalten diese direkt im Altenzentrum oder können sie in den Aushängen der umliegenden Kirchengemeinden nachlesen. Auch im Internet auf unserer Website [www.az-ur.de](http://www.az-ur.de) sind die Veranstaltungspläne veröffentlicht.

