

SeniorenNetzwerk Holweide

Forum für Seniorinnen und Senioren

Jan.- März 2007

Tipps, Termine, Informationen aus Kultur und Freizeit

Wissenswertes, Hinweise, Ratschläge rund ums Älter werden



Der erste Morgen

Bricht der erste Morgen des neuen Jahres an, so erscheint der Himmel nicht anders als am Tag zuvor, aber doch ist einem seltsam frisch zu Mute.



**Der Vorstand des SeniorenNetzwerkes-Holweide e.V.
wünscht allen ein gutes und gesundes Jahr 2007**

KlatschMohn-Frühstück

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 10 - 12 Uhr

17. Januar

21. Februar

21. März

mit leckerem Frühstücks-Büfett zum Preis von 4,- Euro

Ort: Café *KlatschMohn*, Berg.Gladbacher Str. 499

Kontakt: Erika Bey Tel: 63 22 01

Am 11. Januar,

15. Februar (Weiberfastnacht) und

**19. Februar (Rosenmontag) bleibt das
Café geschlossen.**

Spazieren gehen

In Gemeinschaft spazieren ist lustiger, jeden 1. Mittwoch im Monat.

03. Januar, Bocklemünd – Puppencafé

07. Februar, Decksteiner Weiher – Haus am See

07. März, Farina-Gegenüber – Duftmuseum, Eintr. 4,- Euro, bitte um Pünktlichkeit

Treffpunkt: 13.00 Uhr KVB-Haltestelle Maria Himmelfahrt

Kontakt: Brigitte Fleischer Tel: 63 44 16

Aktivitäten für Männer

Stammtisch braucht neue Leute zum Skat oder Schach spielen usw.

Ort: Jeden Mittwoch um 16.00Uhr im Holweider Treff, Piccoloministr.435

Kontakt: Paul Grauberg Tel: 63 52 98

Kochen mit geselligem Beisammensein für Anfänger und Fortgeschrittene

Ort: Picco - Treff Piccoloministr.528

Alle Informationen, Fotos und Rezepte im Internet

Kontakt: Iris Mombartz Tel: 663 95 80

Anmeldung zum Kochen ist notwendig. Die Auslagen werden umgelegt.

Gesprächskreis

Wer hat Lust sich in einem Kreis von 6 – 8 Personen,

Montag von 10 – 11.30 Uhr, über wichtige Themen unseres Lebens auszutauschen.

Ort: Café *KlatschMohn*, Berg.Gladbacher Str.499

Kontakt: Margaretha Rohen – Prümm Tel: 68 69 45

Erzähl – Café *KlatschMohn*

Hier können Sie in gemütlicher Atmosphäre neue Leute kennen lernen.

Wenn Sie möchten, dann probieren Sie die selbstgebackenen Kuchen von Frau Bey.

Für neue Ideen und Gruppen sind wir immer offen.

Sie finden uns auf der Berg.Gladbacher Str.499

Öffnungszeiten: Montag und Donnerstag von 15 – 18.00 Uhr

Kontakt: Erika Bey Tel: 63 22 01

Außerdem stehen montags, Frau André und donnerstags Herr Schneider,
für Fragen und Hilfen am Computer bereit.

Yoga für Senioren – Fit bleiben im Alter

Mit sanften Bewegungen und bewusster Atmung, geht Yoga für Senioren besonders behutsam vor. Die meisten Übungen werden sitzend auf dem Stuhl durchgeführt. Dies führt zu mehr Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken. – Konzentrations – und Atemübungen verbessern das Herz – Kreislauf – und Atemsystem. So unterstützt Yoga das körperliche und geistige Wohlbefinden und trägt zu stabilerer Gesundheit bei.

Beginn : Donnerstag, 11. Jan. 2007

Zeit : 10.00 – 11.30 Uhr

Ort : Café *KlatschMohn*, Berg.Gladbacher Str. 499

Anmeldung und Leitung: Bärbel Schulze, Tel: 68 63 15

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Computer Kurs

Jeden Freitag von 10 – 12 Uhr für Fortgeschrittene

und von 16 – 18 Uhr für Anfänger

Kontakt: Jürgen Schramm Tel: 63 45 36.

Aus den Vereinen (Auswahl)

14.01. 11.00 Uhr KG Isenburger Herrensitzung, Marktplatz

20.01. 16.00 Uhr KG Isenburger Kostümsitzung, Marktplatz

20.01. 20.00 Uhr „Die Buschfields“ Konzert, in der Versöhnungskirche Buschfeldstr., zwischendurch legt DJ Reinhard Oldis auf.

21.01. 11.00 Uhr KG Isenburger Jubiläumsfrühschoppen mit Programm, Marktplatz

03.02. 14.45 Uhr Karnevalistische Sitzung „Lachendes Holweide“, Gesamtschule

11.02. 11.00 Uhr Karnevalistischer Frühschoppen, Parkplatz Getränke Schornstein

11.02. 11.00 Uhr Gottesdienst auf Kölsch, Versöhnungskirche Buschfeldstr.

18.02. Karnevalsfete nach dem Zoch, Versöhnungskirche Buschfeldstraße

Demenz – Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Jeden ersten Montag im Monat, in der Zeit von 15.30 – 17.00 Uhr

01.01. Neujahr: fällt aus, dann 05.02., 05.03., 02.04., usw.

Ort: Gerontopsychiatrische Beratungsstelle, Adamstr.12, 51063 Köln (Mülheim) Tel. 0221-60608-507

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

Jeden Dienstag von 13 – 18.00 Uhr

gibt es einen geselligen Nachmittag mit „Mensch ärgere Dich nicht“, „Rummikub“, „Kniffel“, Skat usw.

Natürlich gibt es auch was zu „ müffele“. (Kaffee, Kuchen und mehr)

Neue Leute sind herzlich willkommen.

Ort: Café *KlatschMohn*, Berg.Gladbacher Str. 499

Kontakt: Annelore Kirchmeyer Tel : 63 29 42

Vermietung

Das Café *KlatschMohn* kann man auch zu einem kleinen Preis mieten, z.B. für Vereine, Vorträge, Veranstaltung, priv. Feiern usw.

Kontakt: Kurt Becker Tel: 63 37 63 oder: Brigitte Fleischer Tel: 63 44 16

Theater

Die Theater-Gruppe des SeniorenNetzwerks-Holweide gibt im März eine Aufführung im Autohaus Peugeot. Der genaue Termin wird noch bekanntgegeben.

Ab April werden wieder neue Leute zur Verstärkung der Gruppe aufgenommen.

Leitung: Elisabeth Ostendorp Tel: 620 90 80

Bürgervereinigung Holweide: jeden zweiten Dienstag im Monat um 14.30 Uhr. Ort: Alte Bücherei, Am Marienstift, Kontakt: Helga Thusch, Tel. 69 43 64. Interessenten bitte telefonisch anmelden, da die Gruppe mitunter an Exkursionen teilnimmt.

Arbeiterwohlfahrt AWO): jeden Dienstag um 13Uhr, Ort: Café *KlatschMohn*, Berg.Gladbacher Str.499, Kontakt: Annelore Kirchmeyer, Tel. 63 29 42

Bürgerverein Siedlung Schlagbaum und Anrainer e.V.: jeden 2. Dienstag im Monat um 16 Uhr, Ort: Schultheiss-Krug, Im Merheimer Felde, Kontakt: Franz-Josef Müller-Kattwinkel, Tel. 69 61 61

Holweider Selbsthilfe (HoSe): jeden zweiten Dienstag um 14.30 Uhr, Ort: Café Holweider Treff, Piccoloministr.435

Herausgeber: SeniorenNetzwerk Holweide e.V., Bergisch Gladbacher Str. 499, 51067 Köln, Tel: 63 67 738.

www.seniorennetzwerk-holweide.de; Netzwerk Holweide erscheint alle drei Monate – Auflage: 1.000 – Redaktionsschluß der nächsten Ausgabe: 01.03.2007 – alle Daten ohne Gewähr -