

SeniorenNetzwerk Holweide e.V.

Jan. - März 2008

Tipps, Termine, Informationen aus Kultur und Freizeit
Wissenswertes, Hinweise, Ratschläge rund ums Älter werden.



Gedicht von Willi Pütz

In Holweide ist's geboren, das „Netzwerk“ für Senioren.
Einmalig in der Stadt, nicht jeder so was hat.
Hier treffen sich die Alten, sie können sich frei entfalten.
Eins ist hier der Renner, ein Kochkurs für die Männer.
Kegeln und Theater spielen, sowie im Internet rum wühlen.
Rad' l fahr'n spazieren gehen, egal wohin die Fahnen wehen.
Literatur und auch benehmen, Kontakt ist wichtig, nur nicht schämen.
Hast morgens dir nichts vorgenommen, kannst du auch zum Frühstück kommen.
Zeitvertreib gibt es zu hauf. - Geh mal hin! – Du freust dich drauf.

Café KlatschMohn **Neue Öffnungszeiten für die Wintermonate**

Vom **1. Oktober bis 31. März** ist das Cafe' von **14 bis 17 Uhr** geöffnet.
Weil es in diesen Monaten früh Dunkel wird und damit unsere Besucher noch gut nach Hause kommen.
Ansonsten bleibt alles wie es ist, mit gemütlichem Kaffee trinken, Informationen und Computer – Stammtisch
(montags mit Karin Andre' und donnerstags mit Helmut Schneider und Jürgen Schramm)
Café KlatschMohn, Berg. Gladbacher Str. 499
Kontakt: Erika Bay Tel: 63 22 01

KlatschMohn-Frühstück

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 10 - 12 Uhr
16. Jan. ab 11.00 Uhr, Herr Heller vom DRK stellt uns den Menüservice vor, mit Kostproben.
20. Feb. ab 11.00 Uhr, Die Polizei steht uns mit Rat und Tat zur Seite.
19. März ab 11.00 Uhr, Die eigene Wohnung altersgerecht umbauen, wer trägt die Kosten?
Mit leckerem Frühstücks – Büfett, Unkostenbeitrag **neu 5,00 €**
Ort: „Café KlatschMohn“, Berg. Gladbacher Str. 499
Kontakt: Erika Bey Tel: 63 22 01

Spazieren gehen

Mittwochs in Gemeinschaft spazieren gehen.
09. Jan. Waffelstube in Dellbrück
13. Feb. Steht noch nicht fest
05. März Fahrt nach Neuß zum Modehaus Adler. Leider Ausgebucht
aber für spätere Termine nehmen wir noch Anmeldungen an.
Treffpunkt: 13.00 Uhr, KVB Haltestelle Maria Himmelfahrt.
Kontakt: Brigitte Fleischer Tel. 634416

Kochen für Männer

mit geselligem Beisammensein für Anfänger und Fortgeschrittene, einmal im Monat, mittwochs.
Ort: Picco - Treff Piccoloministr.528
Alle Informationen, Fotos und Rezepte im Internet
Kontakt: Iris Mombartz Tel: 663 95 80
Die Auslagen werden umgelegt. Um Anmeldung wird gebeten.

So geht es weiter bei „Holweide liest“

Freitag. den 08. Februar 2008 um 19.30 Uhr

Rümcher un Verzällcher

Frei no der Bibel vom Bochse Köbes (Jakob Boch)

Einführung von Johanna Weich

Ort: *Café KlatschMohn*, Berg. Gladbacher Str. 499 Der Eintritt ist frei. Über Spenden freuen wir uns.

Vermietung Café KlatschMohn

Wollen sie ein Fest, oder eine andere Veranstaltung feiern, und suchen einen gemütlichen Raum, dann mieten sie doch zu einem kleinen Preis unser Café

Café KlatschMohn Berg. Gladbacher Str. 499

Kontakt: Kurt Becker Tel. 633763

Besuchsdienst

Wir suchen Menschen, die bereit sind einmal pro Woche, im Krankenhaus Holweide oder Merheim, Kranke zu besuchen und ihnen mit einem Gespräch oder Vorlesen etwas Freude zu bereiten.

Mehr dazu sagt Ihnen gerne Frau Gärtner Tel: 84 37 53 oder Herr Pröbß Tel: 89 07 33 49

Aus den Vereinen (Auswahl) (Quelle: Veranstaltungskalender 2007)

06.01. 11.00 Uhr Vorstand: Neujahresempfang, Schützenhalle Maria Himmelfahrt- Straße

13.01. 11.00 Uhr CDU Neujahrsempfang, Schützenhalle Maria Himmelfahrt- Straße.

19.01. 14.45 Uhr Sitzung „Lachendes Holweide“ Aula der Gesamtschule Holweide.

20.01. 11.00 Uhr Herrnsitzung Aula der Gesamtschule Holweide 01.09.

27.01 11.00 Uhr Versöhnungskirche: Joddesdeens op Kölsch, anschließend Frühschoppen.

03.02. 13.00 Uhr Karnevalszug Holweide

03.02. Große Karnevalsfeier no dem Zoch im Gemeindesaal der Versöhnungskirche und in der Schützenhalle.

16.03. 10.30 Uhr Palmweihe im Marienstift – Palmprozession, anschließend Familienmesse.

Yoga für Senioren – Fit bleiben im Alter

Mit sanften Bewegungen und bewusster Atmung, geht Yoga für Senioren besonders behutsam vor.

Jeden Donnerstag von 10.00 -11.30 Uhr und 19.30 – 21.00 Uhr

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

Anmeldung und Leitung: Bärbel Schulze, Tel. 686315

Computer-Stammtisch 50 plus

Für Anfänger und alle Interessierten

Jeden Montag, mit Karin André und jeden Donnerstag, mit Helmut Schneider und Jürgen Schramm

Wann: 14.00 – 17.00 Uhr

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

Neuer Kreativkreis

Am **14.Januar 2008** treffen sich die Kreativen erstmalig um zu beraten was in Zukunft gemacht werden soll. Wer Interesse hat, kommt bitte um **10.00 Uhr** ins

Café KlatschMohn Berg.Gladbacher Str. 499

Demenz – Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Jeden 1.Montag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr

Wo: Gerontopsychiatrisches Zentrum Adamsstraße 12, 51063 K.- Mülheim

Kontakt: Frau Meyer zu Allendorf Tel. 0221-60608-507

Betreuungsmöglichkeit für den erkrankten Angehörigen vorhanden

Termine: 07.01.2008

03.03.2008

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 – 63 44 16
www.seniorennetzwerk-holweide.de; Netzwerk Holweide erscheint alle drei Monate – Auflage: 1.000 –
Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 15.03.2008 – alle Daten ohne Gewähr -.