



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

## **Gedanken zum älter werden**

**Alt** macht nicht das Grau der Haare, **alt** macht nicht die Zahl der Jahre,  
**alt ist;**  
wer den Humor verliert und sich für nichts mehr interessiert!

## **„Café KlatschMohn“**

### **Neue Öffnungszeiten**

Vom **1.April bis 30.September** ist das Cafe' von **15 bis 18 Uhr** geöffnet.

Weiterhin mit gemütlichem Kaffee trinken und selbstgebackenem Kuchen essen (ist kein muss).

Sich mit netten Leuten unterhalten oder Skat, Schach usw. spielen. Sie können sich über das Netzwerk und seine Aktivitäten informieren.

Außerdem stehen Ihnen Fachleute am Computer zur Verfügung wenn Sie Anfänger sind oder sonstige Fragen dazu haben.

Café KlatschMohn, Berg. Gladbacher Str. 499

Kontakt: Erika Bey Tel: 63 22 01

## **KlatschMohn-Frühstück**

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 10 - 12 Uhr

16. April ab 11.00 Uhr, Alternativen zum Altenheim

21. Mai ab 11.00 Uhr, kein Vortrag

18. Juni ab 11.00 Uhr, Alles was Sie wissen wollen über das Seniorenheim St. Anno ( Herr Will )

Mit leckerem Frühstücks – Büfett, Unkostenbeitrag: 5.- Euro

Ort: „Café KlatschMohn“, Berg.Gladbacher Str. 499

Kontakt: Erika Bey Tel: 63 22 01

## **Spazieren gehen**

In Gemeinschaft spazieren macht Freude, jeden 1. Mittwoch im Monat

02. April Villa Zanders Leider Ausgebucht

07. Mai geführter Spaziergang durch den Wildpark Dünwald

04. Juni zur Groov

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.

## **„Holweide liest“**

Freitag, den 11. April 2008 um 19.30 Uhr

**Über das Glück** \_\_\_\_\_ Gelesene Texte und Betrachtungen

Manfred Kock, ehemaliger Präses der ev. Kirche im Rheinland und ehemaliger Vors. des Rates der EKD

Freitag, den 13. Juni 2008 um 19.30 Uhr

Das Thema liegt noch nicht vor.

Wird über Flyer bekannt gegeben.

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

### **Vermietung Café KlatschMohn**

Suchen sie für Seminare, Vorträge oder andere Veranstaltungen einen gemütlichen Raum?  
Dann mieten sie doch zu einem kleinen Preis unser Café.

**Café KlatschMohn** Berg. Gladbacher Str. 499

Kontakt: Kurt Becker Tel. 633763

### **Gesund und Fröhlich durch Bewegung**

Im neuen Jahr mit neuen Kräften trainieren wir wieder mit Lara Grin.

Wer auf Gymnastik und Spiele Lust hat, ist herzlich eingeladen mit zu machen.

Wann: 09.April, - 23.April, - 14.Mai, - 28.Mai, - 11.Juni, - 25.Juni - um 15.00 Uhr

Wo: **Café KlatschMohn**, Berg. Gladbacher Str. 499 Unkostenbeitrag: 4.- Euro pro Monat

### **Veranstaltung des Aktionskreis 3. Welt Holweide**

Mittwoch, den 09. April 2008 20.00 Uhr Krankenhaus Holweide - Hörsaal

Kabarett: **Wanninger und Rixmann**

Zwei ist eine zu viel

Montag, den 02. Juni 2008 20.00 Uhr Krankenhaus Holweide – Hörsaal

Couch: **Ein Heimatabend mit dem Ensemble des Düsseldorfer Komödchen Theater**

**Rad fahren** Endlich ist es wieder so weit!

**Sonntag, den 27.April 2008 11.00 Uhr**

Vorbei an Seen, durch Wälder, Felder und Wiesen fahren wir im Bogen um Holweide. Einkehr in Strunden möglich. Ca 25 km.

**Sonntag, den 18. Mai 2008 11.00 Uhr**

Wir fahren im Königsforst zum Wassertretbecken und zum höchsten Berg von Köln. Kein starker Anstieg!

Wer Wassertreten möchte, Handtuch mitbringen. Einkehr möglich. Ca 20 km.

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

Kontakt: Gerhard Weber Tel: 63 34 25

**Radtour mit Jürgen Schramm** Mittwoch 16. April 2008 10 Uhr

Zum gemütlichen einradeln schauen wir ins Thurner Moor uns am Vogelschutzgebiet Hornpottweg vorbei und kehren anschließend in der Waldschenke in Dünwald ein. Diese Tour ausnahmsweise mittwochs

**Dienstag 06. Mai 2008 10.00 Uhr**

Zum Forstbotanischen Garten in Rodenkirchen. Rundgang durch den Rhododendrenpark. Am Rhein entlang , ca 50 km

**Dienstag 24. Juni 2008 10.00 Uhr**

Richtung Kloster Knechtsteden, Essen und trinken, Richtung Leverkusen und per Fähre über den Rhein. Flach ca 70 km

Ort: **Café KlatschMohn**, Berg.-Gladbacher Str. 499 Kontakt: Jürgen Schramm Tel: 63 45 36

### **Neuer Kreativkreis**

Mit anderen zusammen etwas kreatives erarbeiten, zum Verschenken oder um sein Heim zu verschönern oder im Café ausstellen. Jeder der Lust hat kann gerne mitmachen.

Alle 14 Tage montags von 10 – 12 Uhr 07. April, - 21. April usw.

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

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

### **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

**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: 15.06.2008 – alle Daten ohne Gewähr –