

# SeniorenNetzwerk Holweide e.V.

April – Juni 2009

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



## „Café KlatschMohn“

**Ab 02. April hat das Café wieder von 15 – 18 Uhr geöffnet !!!** montags und donnerstags

## „KlatschMohn-Frühstück“

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 10 - 12 Uhr

15. April ab 11.00 Uhr **Ich bleibe daheim!** Senioren + Haushalt - Dienstleistungen

20. Mai. ab 11.00 Uhr, Die Bezirks – Polizisten stellen sich vor.

17. Juni. ab 11.00 Uhr, Verbraucherschutz für Senioren

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.

01. April, Decksteiner Weiher

06. Mai. Geführter Spaziergang durch den Wildpark Dünwald ca 1,5 Std.

03. Juni. zur Groov

Treffpunkt: 13.00 Uhr Haltestelle Maria Himmelfahrt

Kontakt: Kathi Kirfel Tel: 69 14 58

## „Kreativkreis“

Thema: Figuren und Plastiken aus selbsthärtenden Materialien - Pappmasché

montags, den 06.04. - 20.04. - 04.05. - 18.05. - 08.06. - 22.06. von 10 – 12 Uhr

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

Kontakt : Renate Feldmann Tel: 68 83 55

## „Gesund und Fröhlich durch Bewegung“

Haben Sie Lust mit Lara Grin etwas Bewegung mit Spaß zu machen?

Wann: 08.04 – 22.04 – 13.05 – 27.05 – 10.06 – 24.06.

mittwochs von 14.30 – 15.30 Uhr

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

Unkostenbeitrag 4.- € pro Monat

Kontakt: Brigitte Fleischer Tel: 63 44 16

## „Holweide liest“

**Freitag, den 03. April 2009 um 19.30 Uhr**

Viele Redewendungen, die wir im Alltag gebrauchen, stammen aus bekannten literarischen Werken.

So auch manches Zitat aus den Balladen von Friedrich Schiller.

Seine Balladen wie „Die Bürgschaft“ und „Die Glocke“ auswendig zu lernen, war früher Pflichtprogramm in

der Schule. Trotzdem oder gerade deswegen sind sie vielen Menschen heute noch sehr vertraut. Weil es

So selten Gelegenheit gibt, diese gedichteten dramatischen Geschichten zu hören, hat das Team von

„*Holweide liest*“ eine Auswahl der schönsten und bekanntesten Balladen zusammengestellt.

**Freitag, 5. Juni 2009, 19.30 Uhr**

Reiseerzählungen **N.N.**

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

## „Vermietung“

**Sie suchen einen Raum bis ca. 55 Personen in dem Sie feiern oder Seminare veranstalten können?**

**Wir haben ihn. Auch für regelmäßige Kurse ist noch Platz!!!**

**Mieten sie doch unser Café zu einem kleinen Preis.**

***Café KlatschMohn*, Berg. Gladbacher Straße 499**

**Kontakt: Kurt Becker Tel: 63 37 63**

### „Kochen für Männer“

Mit geselligem Beisammensein für Anfänger und Fortgeschrittene, einmal im Monat, **dienstags**

**Ort:** Picco – Treff Piccoloministr. 528

Alle Informationen, Fotos und Rezepte im Internet

**Kontakt:** Iris Mombartz Tel: 663 95 80

Auslagen werden umgelegt.

Um Anmeldung wird gebeten.

### „Demenz – Gesprächskreis für pflegende Angehörige“

Jeden 1. Montag im Monat in der Zeit von 15.30 -17.00 Uhr

**Wo:** Adamsstr. 12 Köln Mülheim **Kontakt:** Frau Meyer zu Allendorf Tel: 0221 – 60608-507

**Termine:** 06.04.2009 Umgang mit schwierigen Verhaltensweisen.

04.05.2009 Wie schaffe ich das bloß?

08.06.2009 Leben mit dem Vergessen.

**Schulungsreihe für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz** (Anmeldung erforderlich)

**Termine:** 01.04.2009 Rechtliche Vorsorge

22.04.2009 Umgang mit Menschen mit Demenz.

29.04.2009 Hilfe und Unterstützung in Köln

mittwochs von 14.30-16.30 Uhr (Betreuungsgruppe für das demenzkranke Familienmitglied vorhanden).

### „Fahrrad – Touren“

**Sonntag 19. April 2009, 11.00 Uhr**

Zur „Forstbacher Mühle“ oder Gasthaus „Heideblick“ dort Einkehr. 2 kurzen Steigungen. **ca 25 km.**

**Sonntag 17. Mai 2009, 11.00 Uhr**

Durch das frische Maiengrün fahren wir um Holweide. Einkehr in Strunden **ca 30 km.**

**Sonntag 21. Juni 2009, 11.00 Uhr**

Durch den Dünnwalder Wald fahren wir zum Sportflugplatz Leverkusen. Dort Einkehr. **ca 30 km**

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

**Kontakt: Gerhard Weber Tel: 63 34 25**

### „Fahrrad – Touren“

**Sonntag 05. April 2009 10.00 Uhr**

Von Holweide zur **Rad- und Reise- Messe des ADFC** in Leverkusen im Lindenhof. Dort ist Gelegenheit sich 2 Std. um zu schauen, Kaffee zu trinken und leckeren Kuchen zu genießen. Ebene Strecke, **ca. 35 km**

**Mittwoch 29. April 2009 10.00 Uhr**

Wir fahren ins Thurner Moor und am Vogelschutzgebiet Hornpott vorbei und kehren in der Waldschenke Dünnwald ein. **ca. 30 km**

**Dienstag 12. Mai 2009 10.00 Uhr**

Kloster Knechtsteden. Dann Richtung Leverkusen und per Fähre über den Rhein. Flach, bis zu **70 km**

**Dienstag 30. Juni 2009 10.00 Uhr**

Das fünfte Mal! Durch den Königsforst in die Wahner Heide, stopp im Bambi, dann Infozentrum Wahner Heide runter an die Sülz.

Agger, Sieg und Rhein. An der Siegfähre Mittagessen, zurück nach Porz, Einkehr. Rückkehr nach 18.00 Uhr **ca 80 km**

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

**Kontakt: Jürgen Schramm Tel: 63 45 36**

### „Der Diabetiker - Kreis Köln – Dellbrück/Holweide“

lädt alle Interessierten herzlich ein:

01.04.09 19.00 Uhr Dialyse- Behandlung bei Diabetes-Patienten

06.05.09 19.00 Uhr Bluthochdruck – Folgen und Behandlungsmöglichkeiten

03.06.09 19.00 Uhr Mögliche Behandlungsfehler – was tun?

Treffpunkt: *Café KlatschMohn* Berg. Gladbacher Straße 499

Auskunft erteilt: Ursula Breitbach Tel: 68 30 64

### „Arbeiterwohlfahrt (AWO):

jeden Dienstag von 13 -18 Uhr, Spiele – Nachmittag

> Rummikap, Skat, Kniffel usw. <

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

Kontakt: Annelore Kirchmeyer, Tel: 63 29 42

**Herausgeber:** SeniorenNetzwerk Holweide e.V., Bergisch Gladbacher Str. 499, 51067 Köln, Tel: 63 67 738 – 63 44 16

[www.seniorennetzwerk-holweide.de](http://www.seniorennetzwerk-holweide.de); diese Infoblätter erscheinen alle drei Monate – Auflage: 1.000 –

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 15.06.2009 – alle Daten ohne Gewähr -

[vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de](mailto:vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de)