



## Aktiv Leben ab 60 Jahre

etwas für sich tun – etwas für andere tun – etwas mit anderen tun

### „Café KlatschMohn“

#### Neue Öffnungszeiten für die Wintermonate

Vom **1. Oktober bis 31. März** ist das Café von **14 bis 17 Uhr Montag und Donnerstag** geöffnet.

### KlatschMohn-Frühstück

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 10 - 12 Uhr

- 21. Okt. ab 11.00 Uhr, Was kann Häusliche Pflege leisten?
- 18. Nov. ab 11.00 Uhr, Pflegestufen und Verfügungen.
- 16. Dez. ab 10.00 Uhr, Weihnachtliches Frühstück

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.

- 07. Okt, Zum Walnusshof in Schlebusch
- 04. Nov. Waffelstube in Dellbrück
- 02. Dez. Stadtführung: Thema Adventstraditionen, Unkostenbeitrag ca 4.- € **Anmeldung erforderlich**

Treffpunkt: 13.00 Uhr Haltestelle Maria Himmelfahrt

Kontakt: Kathi Kirfel Tel: 69 14 58

### Kreativkreis

Thema: **Alles aus Garnen**, Dekorative Utensilien, Weben, Häkeln, Stricken, Weihnachtliche Basteleien  
montags, den 12.10.2009 26.10.2009 09.11.2009 23.11.2009 07.12.2009 21.12.2009 von 10 – 12 Uhr

Ort: Café KlatschMohn, Berg. Gladbacher Str. 499

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

### Holweide liest

#### Freitag, den 13. November 2009 um 19.00 Uhr

Vorlesetag „Holweide liest extra“ anlässlich „10 Jahre Bücherwurm“

#### **Rap trifft Klassik – Alt trifft Jung:**

#### **Der etwas andere Balladenabend**

Die Katholisch Öffentliche Bücherei „Bücherwurm“ wird in diesem Jahr 10 Jahre.

Zusammen mit einer 4. Klasse der Grundschule Friedlandstraße wollen wir beweisen, dass getreu dem Motto

„Alt und Jung gehören zusammen“ die Generationen auch mit dem vermeintlich verstaubten Thema Balladen viel Spaß haben können.

Ort: **Altenzentrum St. Anno, Piccoloministr. 291, 51067 Köln (Holweide)** Der Eintritt ist frei!

#### Freitag, den 04. Dezember 2009 um 19.00 Uhr

#### **„Dä, allt widder ess Advent!“**

Heiteres und Besinnliches mit Elfi Steickmann

Elfi Steickmann denkt, spricht, schreibt und lacht kölsch. Voller Neugier und mit einem guten Gespür für Pointen schildert sie Begebenheiten kölschen Alltags und kölscher Mentalität. Vieles von dem, was sie schreibt, hat sie selbst erlebt. Allem Ernstem etwas Heiteres und allem Heiteren etwas Ernstes abzuverlangen, findet sich in ihren Beschreibungen immer wieder.

Die Kölner Mundart-Autorin wird sich zu Beginn der Adventszeit auf ihre unverwechselbare Art mit dieser besonderen Jahreszeit befassen.

Ort: Café KlatschMohn ,Berg. Gladbacher Str. 499

Der Eintritt ist frei! Über Spenden freuen wir uns.

## Vermietung

Sie suchen einen Raum bis ca. 60 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.

Kommen Sie und schauen sich den Raum an, er ist größer als Sie denken !!!

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

**Kontakt: Brigitte Fleischer Tel 63 44 16**

## 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:** 05.10.2009

02.11.2009

07.12.2009

Das Gerontopsychiatrische Zentrum in Köln Mülheim bietet umfassende Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten für psychisch kranke ältere Menschen und derer Angehörige an.

**Gesprächskreis** für Angehörige von Menschen mit Demenz (jeden 1. Montag im Monat von 15.30-17.00 Uhr)

**Betreuungscafé** für Menschen mit Demenz (jeden 2. und 4. Montag im Monat von 13.30-16.30 Uhr)

## Aus den Vereinen (Auswahl)

(Quelle: Veranstaltungskalender Förderverein 2009)

03.10 19.00 Uhr Oktoberfest, Aula Buschfeldstraße Eintritt frei KG Isenburger

07.10 14.30 Uhr Herbstfest für Senioren in der Versöhnungskirche

06.11 20.00 Uhr Kabarett mit Christoph Brüske im Hörsaal des Krankenhauses Holweide 3.WAK

14.11 19.00 Uhr Ordensabend, Aula Buschfeldstraße KG Isenburg

21.11 20.00 Uhr Traditionelle Karnevalssitzung des SC Holweide, Aula der Gesamtschule Holweide

28.11 11.00 Uhr Weihnachtsmarkt, Alte Bücherei, Vorplatz

05.12 Jahrsabschlussfeier für Mitglieder, Freunde, Gemeindesaal der Veröhnungskirche VdK

19.12 Adventskonzert der Choristen, St. Mariä- Himmelfahrt

31.12 20.00 Uhr Große Silvesterparty Schützenhalle

## Der Diabetiker - Kreis Köln – Dellbrück/Holweide

lädt alle Interessierten herzlich ein:

07.10.09 19.00 Uhr Gute Fette – Schlechte Fette Referent: Dr. Georg Marqua,

04.11.09 19.00 Uhr Ernährung bei Diabetes Referentin: Elisabeth Niemand

02.12.09 19.00 Uhr Diabetes – und altersbedingte Blasenstörungen Referent: Dr. Karl-Josef Ommer

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. <

es gibt auch was zu „müffele“

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: 15.12.2009 – alle Daten ohne Gewähr –

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