



## Aktiv Leben ab 60 Jahre

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

„Café KlatschMohn“ Berg. Gladbacher Str. 499

### Öffnungszeiten für die Wintermonate

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

### **KlatschMohn-Frühstück**

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 10 - 12 Uhr

20. Jan. ab 11.00 Uhr, Wie ernähre ich mich richtig?

17. Feb. Aschermittwoch kein Frühstück.

17. März. ab 11.00 Uhr Pflegestufe 0 – Was nun?

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.

06. Jan. Es geht nach Dünnwald zu einem ausgedehnten Spaziergang anschl. in die Waldschänke

03. Feb. Wir besichtigen das Senfmuseum, Unkostenbeitrag 3.- €

03. März. Unser Spaziergang führt durch den Königsforst

Treffpunkt: 13.00 Uhr Haltestelle Maria Himmelfahrt

Kontakt: Kathi Kirfel Tel: 69 14 58

### **Kreativkreis**

Thema: **Handarbeiten – Basteleien** kreativ gestalten aus verschiedenen Materialien.

montags, den 11.01.2010 - 25.01.2010 - 01.03.2010 - 15.03.2010 - 29.03.2010 **von 10 – 12 Uhr**

Ort: Café KlatschMohn, Berg. Gladbacher Str. 499

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

### **Digital-Kamerakurs**

Der Digitalkurs geht in die 3. Runde. Wir wiederholen Gelerntes und vertiefen alles was zur Digitalfotografie gehört. Kamerakunde – Archivierung – Bearbeitung

Wir treffen uns Montag den 22.02.2010 - 08.03.2010 - 22.03.201 **von 10.30 – 12.30 Uhr**

Ort: Café KlatschMohn, Berg. Gladbacher Str. 499 Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - Neu - Neu -

### **Offener Computertreff**

Für alle Senioren, die am Anfang ihres Computerwissens stehen, aber auch für Senioren, die ihr Wissen vertiefen wollen und an den Computer im Netzwerk üben und auch im Internet surfen möchten.

Sie bekommen professionelle Hilfe und Anregungen. Ein Austausch in entspannter Atmosphäre in dem Raum des **Café KlatschMohn** wird geboten. **Anmeldung nicht erforderlich.**

**Donnerstag**, den 25.02.2010 - 04.03.2010 - 11.03.2010 - 18.03.2010 - 25.03.2010 **von 12.00 – 14.00 Uhr**

Ort: Café KlatschMohn, Berg. Gladbacher Str. 499 Ansprechpartnerin Renate Feldmann Te: 68 83 55

### **Holweide liest**

**Freitag, den 05. März 2010 um 19.00 Uhr**

**Heinrich Heine – nicht nur ein Wintermärchen...!?**

Ingeborg Semmelroth Rezitatorin

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 viele Rezepte im Internet

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

Auslagen werden umgelegt. Um Anmeldung wird gebeten.

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

Freitag den 22.Januar 2010 20.00 Uhr Hörsaal des Krankenhaus Holweide

**Andreas Etienne** mit seinem Programm: „ **Lachblüten: Best Of** „

**Kontakt:** Tel. 0221- 63 14 93 Info: [www.aktionskreis-holweide.de](http://www.aktionskreis-holweide.de)

### **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:** 01.02.2010

01.03.2010

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)

### **Ökumenischer Hospizdienst Köln Dellbrück/ Holweide**

Wir sind da für Schwerstkranke, Sterbende und deren Angehörige. Wir informieren über Möglichkeiten der Schmerztherapie. Wir stehen Trauernden bei. Wir informieren und unterstützen Sie, um Sterben zuhause möglich zu machen. Unsere Hilfe ist kostenfrei !!

**Ulrike Lehnhart** Tel: 0221- 16 90 64 88 auch AB

**Handy 0152- 03 69 94 07**

**Sprechstunde: Di – 10-12 Uhr** oder Diakoniebüro der Pauluskirche 0221-684330 auch AB

### **Der Diabetiker - Kreis Köln – Dellbrück/Holweide**

lädt alle Interessierten herzlich ein:

03.02.10 19.00 Uhr Das Konzept der Privaten Pflegeberatung Referentin: Johanna Wurm

COMPASS – Private Pflegeberatung

03.03.10 19.00 Uhr Vorbildliche Fußbehandlung im Netzwerk Referent: Dr.Dirk Hochlenert

Diabetologe DDG Stellv. Vorsitzender Fußnetz Köln und Umgebung e.V.

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 (Nr. 28): 15.03.2010 – alle Daten ohne Gewähr –

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