



## 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 Sommerzeit

Vom 1. April bis 30. September ist das Café Montag und Donnerstag von 15 – 18 Uhr geöffnet.

### KlatschMohn-Frühstück

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 10 - 12 Uhr

21. April. ab 11.00 Uhr, Was macht ein Ambulanter Hospizdienst?

19. Mai. ab 11.00 Uhr, Muskelverspannung, Schmerzen; Wie helfe ich ohne Tabletten?

16. Juni. ab 11.00 Uhr, Ulrike Wittmann stellt die Lesewerkstatt vor.

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. April. Leverkusen - Schlebusch

05. Mai. Forstbotanischer Garten in Rodenkirchen

02. Juni. zur Groov

Treffpunkt: 13.00 Uhr Haltestelle Maria Himmelfahrt

Kontakt: Kathi Kirfel Tel: 69 14 58

### Extra Termin

### Extra Termin

### Extra Termin

### Extra Termin

### Extra Termin

#### Verkehrssicherheitsaktion zum „Toten Winkel“

**Mittwoch**, den **14.04.2010** um **15.00 Uhr** im **Café Klatschmohn** Berg. Gladbacher Str. 499

Nach einer Anmoderation im Café bei denen die Gefahren des „Toten Winkels“, beim LKW, anhand von Bildmaterial erläutert werden, verlässt die Gruppe die Räumlichkeiten um die Gefahren anhand einer realen Darstellung zu erleben. Zu diesem Zweck wird ein LKW hinter dem Haus abgestellt. Hier hat jeder Senior selbst Gelegenheit auf dem Fahrersitz Platz zu nehmen und sich von den Gefahren des „Toten Winkels“ zu überzeugen.

### Kreativkreis

**Handarbeiten – Basteleien** kreativ gestalten aus Wolle und neu „Filzen für Anfänger“

**montags**, den **12.04.2010 - 26.04.2010 - 10.05.2010 - 07.06.2010 -** **von 10 – 12 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. Sie bekommen professionelle Hilfe und Anregungen. Ein Austausch in entspannter Atmosphäre im Café

**Klatschmohn**, Berg. Gladbacher Str. 499 **Anmeldung nicht erforderlich.**

**Donnerstag**, den **01.04.2010 - 08.04.2010 - 15.04.2010 - 22.04.2010**

**von 12.00 – 14.00 Uhr**

Ansprechpartnerin Renate Feldmann Tel: 68 83 55

### Holweide liest

Freitag, den 09. April 2010 um 19.30 Uhr

„Ist der Himmel ein Ort?“

Dieter Wellershoff im Gespräch mit Pfarrer Ulrich Kock-Blunk

Ort: *Altenheim St.Anno, Piccoloministr.291, 51067 Köln (Holweide)*

Freitag, den 25. Juni 2010 um 19.30 Uhr

Mark Twain – Humorist und Scharfzüngiger Kritiker vom Mississippi

Team „Holweide liest“

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.

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

Donnerstag den 22. April 2010 20.00 Uhr Hörsaal des Krankenhaus Holweide

**Anka Zink** mit „Wellness für Alle“

Donnerstag den 10.06.2010 20.00 Uhr Hörsaal des Krankenhaus Holweide

**Das Kom(m)ödchen aus Düsseldorf „Sushi. Ein Requiem“**

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:** 05.04.2010 fällt aus wegen Feiertag 03.05.2010

07.06.2010 10 Minuten Aktivierung für Menschen mit Demenz ( Katharina Regenbrecht)

### **Fahrrad - Touren**

**Sonntag, 18. April 2010, 11.00 Uhr**

Zur Saisoneroöffnung fahren wir durch den Königsforst in den Frühling. Einkehr in Strunden. ca. 25 km.

**Sonntag, 30. Mai 2010, 11.00 Uhr**

Wir fahren in die Wahner Heide. Der Ort der Einkehr wird unterwegs abgesprochen. ca. 25 km.

**Sonntag, 13. Juni 2010. 11.00 Uhr**

Durch Wiesen, Felder und Wälder fahren wir um Holweide. Einkehr in Strunden oder am Schwimmbad in Dünwald. Ca 30 km.

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

**Die Fahrradtouren dienstags mit Jürgen Schramm werden durch Zeitung und Aushang im Fenster des Netzwerkes bekannt gegeben.**

### **Lesewerkstatt**

„ Tauchen Sie ein in Gedichte die jeder kennt oder auch nicht. Zu immer wechselnden Themen werden Gedicht- und Kurzprosa-Programme zusammengestellt, die dann auch zu verschiedenen Anlässen vor Publikum vorgetragen werden. Schauen Sie doch einfach mal rein. **Alle 14 Tage von 10-11.30 Uhr**

**08.04. - 22.04. - 06.05 - 20.05. - 03.06. - 17.06.**

**Auskunft erteilt: Ulrike Wittmann Tel: 680 67 13**

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

lädt alle Interessierten herzlich ein:

05.05.10 19.00 Uhr Messen – Spritzen – Essen – diabetes-alltägliche Fragen

02.06.10 19.00 Uhr Medikation und Therapien bei Diabetes Mellitus – ein Überblick

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: 15.06.2010 – alle Daten ohne Gewähr –

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