



„Aktiv Leben“

etwas **für sich** tun – etwas **für Andere** tun – etwas **mit Anderen** tun

„Café KlatschMohn“ Berg. Gladbacher Str. 499

Öffnungszeiten

Vom **1. Januar – 31. Dezember** ist das Café **Montag und Donnerstag von 14 – 17 Uhr** geöffnet.

KlatschMohn-Frühstück

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 10 - 12 Uhr

18. Jan. 11.00 Informationen über Gymnastikgruppen im Vitalis Gesundheitszentrum

15. Feb.

21. März.

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.

04. Jan. Diepeschrather Mühle

01. Feb. Aachener Weiher – Museum für Ostasiatische Kunst

07. März. Beethovenpark

Treffpunkt: 13.00 Uhr Haltestelle Maria Himmelfahrt

Kontakt: Kathi Kirfel Tel: 69 14 58

Kreativkreis

Häkeln – Stricken - Falten

Basteln mit verschiedenen Materialien im jahreszeitlichen Ablauf

Termine: Wir treffen uns montags in den geraden Wochen von 10.30-12.30 Uhr

09.01.2012 23.01.2012 06.02.2012 05.03.2012 19.03.2012 02.04.2012 16.04.2012 30.04.2012

14.05.2012 25.06.2012

Ort: Café KlatschMohn, Berg. Gladbacher Str. 499

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

E-Mail rennfelti@aol.com

Digitale Kamera für Anfänger und etwas Fortgeschrittene

Fotobearbeitung mit Picasa. Erstellen von Layoutvorlagen mit Libre Office. Wiederholen des Gelernten.

Unkostenbeitrag 20,00€

Termine: **03.02.2012 17.02.2012 02.03.2012 16.03.2012 30.03.2012 13.04.2012 27.04.2012 11.05.2012**

Wir treffen uns alle 14 Tage in den ungeraden Wochen freitags von 10.30-12.30 Uhr

Ort: Café Klatschmohn, Berg. Gladbacher Str. 499

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

Anmeldung bis 20.01.2012 unter Tel.: 68 83 55

E-Mail: rennfelti@aol.com

Holweide liest

Freitag, 24. Februar 2012 um 19.30 Uhr

Karl May oder Die Macht der Phantasie

Helmut Schmiedt

Freitag, 04. Mai 2012 um 19.30 Uhr

Die Literatur und der Fußball – Literarische Einwürfe aus dem Abseits (zur EM 2012)

Kurt Zirpins und Helmut Schmiedt

Freitag, den 22. Juni 2012 um 19.30 Uhr

Frauen in Köln Lesung aus dem historischen Stadtführer

Mit der Autorin Irene Franken

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.

Café KlatschMohn, Berg, Gladbacher Straße 499

Kontakt: Erika Bey 63 22 01 Ulrich Kirfel 69 14 58

Kommen Sie und schauen sich den Raum an. Er ist größer als Sie denken !!!

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 Um Anmeldung wird gebeten! Auslagen werden umgelegt

Veranstaltung des Aktionskreis 3. Welt Holweide

Sonntag, 08. 01. 2012, 16.00 Uhr, Philharmonie Köln

Deutsche Streicherphilharmonie, Michael Sanderling Dirigent

Mendelssohn – Streichersinfonie, Chopin – Klavierkonzert, Korngold – Symphonische Serenade.

Karten über 63 14 93 (10,00 € - 40,00 €)

Mittwoch, 28.03.2012, 20.00 Uhr Rhein – Gymnasium Köln Mülheim

Konrad Beikircher mit seinem neuen Programm.

Karten in den bekannten Vorverkaufsstellen und unter Tel: 63 14 93

Informationen über diesen Verein und **aktuelle** Veranstaltungen erhalten Sie auch im Internet unter www.aktionskreis-holweide.de

Der Diabetiker – Kreis Köln-Dellbrück/Holweide

Lädt alle Interessierten herzlich ein: Am 14.03.201

Ort: **Café KlatschMohn Berg, Gladbacher Straße 499 19 Uhr** Auskunft erteilt: Ursula Breitbach Tel: 68 30 64

Digitale Kamera Workshop

Unkostenbeitrag 20.00 €

Wiederholung des Gelernten – Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – Freistellen von Bildern –

Effekte anwenden

Wir treffen uns **montags, in den ungeraden Wochen von 10.30 – 12.30 Uhr**

30.01.2012 13.02.2012 27.02.2011 12.03.2012 26.03.2012 23.04.2012 07.05.2012 25.05.2012

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

Anmeldung bis 16.01.2012 unter Tel.: 68 83 55

Ansprechpartnerin: Renate Feldmann Tel.: 68 83 55 oder E-Mail: rennfelti@aol.com

Stammtisch Kölsch schwaade mit Senioren

Wir versuchen uns an der Kölschen Sprache mit Einheimischen und Zugereisten Senioren und haben Spaß miteinander.

Wer Lust hat kann teilnehmen ohne Anmeldung.

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 10.30-12.30 Uhr

11.01.2012 08.02.2012 14.03.2012 11.04.2012 09.05.2012 13.06.2012 11.07.2012 08.08.2012 12.09.2012

10.10.2012 14.11.2012 12.12.2012

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

Nähere Auskunft erteilt Renate Feldmann Tel.: 68 83 55

Gesund und Fröhlich durch Bewegung

Bewegung und Spiele sorgen für gute Laune. Wir freuen uns auf neue Gesichter.

Wir treffen uns **mittwochs von 15.00-16.00 Uhr**

Treffen: 11.01. – 25.01. – 08.02. – 29.02. – 14.03. – 28.03.

Ort: **Café Klatschmohn Berg, Gladbacher Str. 499** Ansprechpartnerin **Lara Grin Tel.:68 06 310**

Demenz Beratung für pflegende Angehörige

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 15 – 16 Uhr im Café KlatschMohn Berg, Gladbacher Str. 499

Frau Krämer und Frau Marohn erteilen kostenlose Beratung in Demenz-, Pflege- und Sozialfragen, sowie in finanziellen Notlagen.

Kontakt: Frau Krämer Tel.: 68 02 892

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

jeden Dienstag von 13 – 18 Uhr, Spiele Nachmittag > Rummikup, Skat, Kniffel usw. <

Ort: **Café KlatschMohn Berg, Gladbacher Str. 499 – Kontakt: Annelore Kirchmeyer Tel: 63 29 42**

Herausgeber: SeniorenNetzwerk Holweide e.V. Berg, Gladbacher Str. 499, 51067 Köln, Tel: 63 67 738 – 69 14 58

www.seniorennetzwerk-holweide.de diese Infoblätter erscheinen alle drei Monate – alle Daten ohne Gewähr –

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 15.03.2012, Mail: vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de