



## „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. April.

16. Mai. 11.00 Uhr Grundsicherung für Senioren – Was verbirgt sich dahinter?

20. Juni. 11.00 Uhr Ernährungsberatung der Weg zu mehr Gesundheit und Energie.

**mit leckerem Frühstücks-Büfett**, Kostenbeitrag 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. April. Beethovenpark, Decksteiner Mühle

02. Mai. Nach Poll – am Rhein entlang zur Südbrücke (Treppen) – dann Richtung Kranhäuser

06. Juni. Zur Groov

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**

**02.04.2012 16.04.2012 30.04.2012 14.05.2012 fällt aus 25.06.2012**

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

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

E-Mail [rennfelti@aol.com](mailto: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: 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

E-Mail: [rennfelti@aol.com](mailto:rennfelti@aol.com)

### **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**

### **Holweide liest**

**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**

### **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

### **Fahrrad – Touren**

**Sonntag, den 22.04.2012** Zur Eröffnung der „Balkantrasse“ nach Burscheid ab Leverkusen – Opladen.

Mit einem Fest! Abfahrt 10.00 Uhr ca 50km

**Außer der Reihe (Vortour): am Samstag, den 05.05.2012** mit dem ADFC-Lev zu mehreren Fischtrepfen. Wir fahren mit der DB um 9:15 Uhr ab. Wer mit will bitte Anrufen 0221/634536

**Dienstag, den 15.05.2012** zum Schwarzbier ins Kloster Knechtsteden–Weils immer so schön war! Abfahrt 11 Uhr 70km

**Donnerstag, den 28.06.2012** nach Unkel/ Rhein, zurück mit einem modernen KD-Schiff für etwa 16 Euro.

Abfahrt 10 Uhr, ca 70 km. Rückkehr nicht vor 20 Uhr! **Unbedingt Anmelden bis Ende April!!!**

**Treffpunkt: Café KlatschMohn Berg. Gladbacher Str. 499 Kontakt: Jürgen Schramm Tel: 63 45 36**

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

[www.aktionskreis-holweide.de](http://www.aktionskreis-holweide.de)

**Samstag, 21. 04. 2012, 20.00 Uhr, Gesamtschule Holweide**

**Köbes Underground – Live- Die Hausband der Stunksitzung**

**Dienstag, 05.06.2012, 20.00 Uhr Gesamtschule Holweide**

**Stunk Unplugged – Kabarett – Das Beste aus 28 Jahren Stunksitzung**

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

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

Lädt alle Interessierten herzlich ein:

**09.05.2012** Als Diabetespatient krankenversichert: Angebote, Regelleistungen, Fragen

**13.06.2012** Süßungsmittel & Co.-und andere Fragen zum Thema Ernährung

**Ort: Café KlatschMohn Berg. Gladbacher Straße 499 18 Uhr Auskunft erteilt: Ursula Breitbach Tel: 68 30 64**

### **Digitale Kamera Workshop**

**Kostenbeitrag 20 €**

**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**

**23.04.2012 07.05.2012 21.05.2012**

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

**Ansprechpartnerin: Renate Feldmann Tel.: 68 83 55 oder E-Mail: [rennfelti@aol.com](mailto: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**

**11.04.2012, 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: 11.04 - 25.04 – 09.05 – 30.05 – 13.06 – 27.06**

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

### **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](http://www.seniorennetzwerk-holweide.de) diese Infoblätter erscheinen alle drei Monate – alle Daten ohne Gewähr –

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 15.06.2012, Mail: [vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de](mailto:vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de)