



„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. Juli.

15. August.

19. Sep.

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. Juli. Leverkusen- Schlebusch

01. Aug. Königsforst

05. Sep. Wildpark Dünwald

Treffpunkt: 13.00 Uhr Haltestelle Maria Himmelfahrt

Kontakt: Kathi Kirfel Tel: 69 14 58

Kreativkreis

Häkeln – Stricken

Basteln mit verschiedenen Materialien für Herbst, Winter und Weihnachten

Termine: 03.09.2012 17.09.2012 01.10.2012 15.10.2012 29.10.2012 12.11.2012 26.11.2012 10.12.2012

Wir treffen uns montags in den geraden Wochen, 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

Kurs 1 Digitale Kamera für Fortgeschrittene mit größeren Vorkenntnissen

Unkostenbeitrag 20,00€

Anmeldung bis 27.08.2012

Montags 10.30 -12.30 Uhr

Termine: 10.09.2012 24.09.2012 08.10.2012 22.10.2012 05.11.2012 19.11.2012 03.12.2012 17.12.2012

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

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

E- Mail: rennfelti@aol.com

Kurs 2 Digital Kamera für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen

Unkostenbeitrag 20,00€

Anmeldung bis 27.08.2012

Freitags 10.30 – 12.30 Uhr

Termine: 14.09.2012 28.09.2012 12.10.2012 26.10.2012 09.11.2012 23.11.2012 07.12.2012 21.12.2012

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

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

Kurs 3 Digital Kamera für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Unkostenbeitrag 20,00€

Anmeldung bis 27.08.2012

Freitags 10.30 – 12.30 Uhr

Termine: 07.09.2012 21.09.2012 05.10.2012 19.10.2012 02.11.2012 16.11.2012 30.11.2012 14.12.2012

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

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

Holweide liest

Freitag, 14. September 2012 um 19.30 Uhr

„blauäugig“ und „ Tee und Kaffee“

Autorenlesung mit Monika Seyhan

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

Der Eintritt ist Freitag

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

Dienstag, den 17. Juli 2012 die bekannte 4 - Flüsse-Tour, durch die Wahner-Heide (zum Bambi!), entlang von Sülz-Agger-Sieg und Rhein zurück nach Hause. Abfahrt 10 Uhr, Strecke ca. 80 km.

Ausgiebige Einkehr an der Siegfähre. Rückkehr gegen 18:30 Uhr

Sonntag, den 19. August 2012 in die Wahner-Heide.

Abfahrt 10:30Uhr, Rückkehr gegen 16 Uhr

Treffpunkt: Café KlatschMohn Berg. Gladbacher Str. 499

Kontakt: Jürgen Schramm Tel: 63 45 36

Ökumenischer Hospizdienst Köln Dellbrück/ Holweide

Wir sind da für Schwerstkranke, Sterbende und deren Angehörige. Wir informieren über Möglichkeiten der Schmerztherapie. Wir stehen Trauernde bei. Wir informieren und unterstützen Sie, um Sterben zuhause möglich zu machen.

Ulrike Lehnert Tel: 0221- 16 90 64 88 auch AB

Handy: 0152-03 69 94 07

Sprechstunde: Di – 10-12 Uhr oder Diakoniebüro der Paulskirche **0221-68 43 30** auch AB

Der Diabetiker – Kreis Köln-Dellbrück/Holweide

Lädt alle Interessierten herzlich ein:

12.09.2012 Aktuelles zum Thema Schwerbehinderung

Referent: Hans Georg Ratajczak, DDB

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

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-.Pfleger und Sozialfragen, sowie in finanziellen Notlagen. **Telefonische Terminvereinbarung erforderlich**

Kontakt: Frau Krämer Tel: 68 02 892

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**

Treffen: 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: 11.07.2012 25.07.2012 08.08.2012 29.08.2012 05.09.2012 26.09.2012

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

INFORMATION NUR FÜR MITGLIEDER

Am 14.07.2012 findet in der Gartenanlage Honschaftstrasse unser Grillnachmittag statt. Beginn 15 Uhr

Anmeldung zur Teilnahme unbedingt erforderlich bis spätestens 07.07.2012 691458 Kirfel oder 632201 Bey

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: 15.09.2012, Mail: vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de