



„Aktiv Leben“

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

„Café KlatschMohn“ Berg. Gladbacher Str. 499

Öffnungszeiten

Von Januar – Dezember ist das Café Montag und Donnerstag von 14 – 17 Uhr geöffnet.
Vom 18.12.2012 bis 02.01.2013 ist der Cafébetrieb geschlossen.

KlatschMohn-Frühstück

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 10 - 12 Uhr

- 10. Okt.** Kölsches Oktoberfestfrühstück (Wurde um eine Woche vorgezogen)
- 21. Nov.** Ab 11.00 Uhr Grundsicherung für Senioren – Was verbirgt sich dahinter? Herr Hinz
- 12. Dez.** Weihnachtliches Frühstück (Wurde um eine Woche vorgezogen)

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.

- 03. Okt. fällt aus (Feiertag)
- 07. Nov. Odysseum! Eintritt mit Kaffee und Kuchen 9,50 €
- 05. Dez. Diepeschrather Mühle

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: 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 €

Montags 10.30 -12.30 Uhr

Termine 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 €

Freitags 10.30 – 12.30 Uhr

Termine 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 €

Freitags 10.30 – 12.30 Uhr

Termine 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

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.

Mittwochs von 10.30 – 12.30 Uhr

Termin: 14.11.2012,

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

Nähere Auskunft erteilt Renate Feldmann Tel.: 68 83 55

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

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:

14.11.2012 Medikamente und ihre Wechselwirkungen

-Was muss ich als Typ 2-Diabetiker beachten?-

Referent: Dr. Georg Marqua, Diabetologe DDG

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

Kontakt: Frau Krämer Tel: 68 02 892

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: 17.10.2012 31.10.2012 14.11.2012 28.11.2012 12.12.2012

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

Termine für Veranstaltungen vom Seniorennetzwerk

04.10.2012 Frische Reibekuchen

von 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr

08.10.2012 19.00 Uhr Mitgliederversammlung

wir bitten um zahlreiches erscheinen

10.10.2012 Kölsches Oktoberfestfrühstück

für Stimmung wird gesorgt

25.10.2012 Das Café Klatschmohn hat wegen Busfahrt nach Hellenthal heute geschlossen.

25.10.2012 Fahrt nach Hellenthal

Abfahrt vom Marktplatz Holweide um 10.00 Uhr. Festes Schuhwerk wird empfohlen. Mittagessen kann im Netzwerk vorbestellt werden.

Rückkehr gegen 18.00 Uhr.

Busfahrt, Eintritt und Bimmelbahn 20,00 € im Schützenheim um 14.00 Uhr

02.12.2012 Weihnachtsfeier

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: 15.12.2012, Mail: vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de