



„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

16. Jan. Ernährungsberatung bei Osteoporose, (Frau Angelika Schulz)

20. Feb. Struktur des Krankenhaus Holweide und Aufbau des Ärztehauses (Herr Roman Lovenvosse-Gehrt)

20. März. Elektromobilität für Senioren

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.

02.Jan. fällt aus

06. Feb. Leverkusen -Schlebusch

06. März. Besuch des Polizeipräsidiums Dauer ca 2 Std. **Anmeldung erforderlich**

Treffpunkt: 13.00 Uhr Haltestelle Maria Himmelfahrt

Kontakt: Kathi Kirfel Tel: 69 14 58

Medien Heute

Neu

Neu

Neu

monatlicher Arbeitskreis zu jeweils abgeschlossenen Themen im *Café KlatschMohn*

jeden 3. Donnerstag im Monat von 11 bis 13 Uhr

ohne Voraussetzungen für alle Interessierte

Themen werden jeweils von den Anwesenden für den nächsten Monat festgelegt.

Thema Januar 2013: Sicherheit, Datenschutz und Viren

ein praxisnaher Überblick mit vielen Tipps und Hinweisen

von und mit Jürgen Schramm

E-Mail schrammii@web.de oder telefonisch 0221/634536

Kurs 1 Digitale Kamera für Fortgeschrittene mit größeren Vorkenntnissen (ausgebucht)

Unkostenbeitrag 20,00€

Montags 10.30 -12.30 Uhr

Termine 18.02.2013 04.03.2013 18.03.2013 01.04.2013 15.04.2013 13.05.2013 27.05.2013 10.06.2013

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

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

E-Mail: rennfelti@aol.com

Kurs 2 Digital Kamera mit Vorkenntnissen

Unkostenbeitrag 20,00€

Freitags 10.30 – 12.30 Uhr

Termine 22.02.2013 08.03.2013 22.03.2013 05.04.2013 19.04.2013 17.05.2013 31.05.2013 14.06.2013

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

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

Kurs 3 Digital Kamera mit wenig bis keine Vorkenntnisse

Unkostenbeitrag 20,00€

Freitags 10.30 – 12.30 Uhr

Termine 15.02.2013 01.03.2013 15.03.2013 12.04.2013 26.04.2013 24.05.2013 07.06.2013 21.06.2013

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

Kontakt: 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 Hospitzdienst 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

Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes Landesverband NRW e.V.

Lädt alle Interessierten herzlich ein:

13.03.2013 10.04.2013 12.06.2013 10.07.2013 09.10.2013 13.11.2013

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

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: 09.01.2013 23.01.2013 13.02.2013 27.02.2013 13.03.2013 27.03.2013

Ort: Café Klatschmohn Berg, Gladbacher Str. 499 Ansprechpartnerin Lara Grin Tel.:98862526

Kreativkreis

Häkeln – Stricken - Sticken

Basteln mit verschiedenen Materialien

**Termine: 14.01.2013 28.01.2013 25.02.2013 11.03.2013 08.04.2013 22.04.2013 06.05.2013
03.06.2013 17.06.2013**

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

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: 09.01.2013 13.02.2013 13.03.2013 10.04.2013 08.05.2013 12.06.2013 11.09.2013
09.10.2013 13.11.2013 11.12.2013**

Ort: Café KlatschMohn, Berg, Gladbacher Str. 499

Nähere Auskunft erteilt Renate Feldmann Tel: 68 83 55

Termine in Holweide

12.01.2013 Kostümsitzung KGI Piccoloministr.26 Köln Buchheim 16.00 Uhr

20.01.2013 Herrensitzung KGI Piccoloministr.26 Köln Buchheim 11.00 Uhr

26.01.2013 40. Karnevalssitzung „Lachendes Holweide“ Forum Gesamtschule Holweide 15.00 Uhr

03.02.2013 Joddesdeens op Kölsch / Karnevalistischer Frühschoppen Versöhnungskirche Buschfeldstr.30 10 Uhr

10.02.2013 Holwigger Veedelszoch 13.00 Uhr

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: 15.03.2013, Mail: vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de