

Netzwerk Holweide

Forum für Seniorinnen und Senioren

Jan – März 2004

Tipps Termine Informationen aus Kultur und Freizeit

Wissenwertes Hinweise Ratschläge rund ums Älter werden

Holweider Tagebuch

„Kleine Holweider Geschichten“ warten darauf, daß sie erzählt und festgehalten werden. „Kleine Holweider Geschichten“ sollen das Holweider Alltagsleben dokumentieren. Sie sollen Einblick geben in nachbarschaftliche Erfahrungen und persönliche Erlebnisse. Der tägliche Alltag, das tägliche Miteinander, Erwartungen, Handlungen, Enttäuschungen, Witziges, Trauriges, Schönes, Lebendiges: Holweider Kulturgeschichten, festgehalten als Holweider Tagebuch.

Stefan Werner, Holweider Neubürger, interessiert sich für die Menschen und was sie zu erzählen haben aus seinem neuen Lebensumfeld.

Sie haben Interesse, hieran mitzuarbeiten? Das freut uns sehr. Sie sind herzlich zu einem ersten Treffen eingeladen: Freitag, 23. Januar 2004, 15 Uhr.

Spazieren gehen

Zu neuen Taten schreiten die Aktiven dieses Kreises, die mit ihren ausgewählten Zielen die nähere und weitere Umgebung Holweides und Kölns erkunden. Zurück liegen Monate des gemeinsamen Spazieren gehens an manchmal ungewöhnlichen Orten, wobei die Teilnehmer durchaus eine längere Anfahrt in Kauf nehmen. Hier die Termine für das nächste Quartal:

jeweils Mittwoch: 15.1., 4.2., 3.3.2004. Treffpunkt 13 Uhr an der Haltestelle Mariä-Himmelfahrt.

Geplante Ziele: Flora – Rheinspaziergang – Groov

Seien Sie bitte pünktlich!

Kunstforum: Malen und Erkennen

Der Künstler und Kunsthistoriker Dr. Ezzat Naguib lädt zu einem Schnupperkurs im Malen und Zeichnen ein. Gemeinsam den Geheimnissen von Farben und Formen in der Kunst auf den Grund gehen. Das Aneignen theoretischen Wissens gepaart mit praktischen Malübungen: so erwartet Sie der Umgang mit Aquarell- und Deckfarben, sowie das Führen von Blei- und Buntstiften.

Dr. Naguib ist in Ägypten geboren. Er studierte in Kairo, Berlin und Köln zu Themen der Kunstgeschichte, Islamwissenschaft und Romanische Philologie. Als Bühnenbildner lernte er alle wichtigen Bühnen in Deutschland und Europa kennen. Beheimat ist er seit langem in Dellbrück, an der Grenze zu Holweide.

Zeitpunkt: 28. 1. – 18.2., jeweils mittwochs 10 – 12 Uhr, Ort: AWO, Buschfeldstr. 46 (alte Schule)

Unkostenbeitrag: 10 E.+ geringe Kosten für Material (bei der Anmeldung ist der Betrag fällig, er wird nicht erstattet)

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung: bis zum 23.01.2004

Vorbesprechung: Montag, 26. 1., 16 Uhr, im DRK, Bergisch Gladbacher Straße 609.

AWO – Die Arbeiterwohlfahrt, ein Seniorenclub stellt sich vor

...immer wieder dienstags - findet in den Clubräumen der AWO in der alten Schule ein geselliger Nachmittag statt. Es wird gesungen, gespielt und bei einem Tässchen Kaffee oder einem Gläschen Likör Gedanken ausgetauscht und diskutiert. Frau Annelore Kirchmeyer leitet diesen Kreis seit 5 Jahren, den ihre Mutter Florentine Eichler (nach ihr ist eine Holweider Straße benannt) vor 28 Jahren als Seniorenclub in Holweide gründete. Mit Gertrud Friedrich und Kati Weber hat sie ein Team zur Seite, das dafür sorgt, daß die Mitglieder rundum versorgt werden. Die Räume in der alten Schule sind übrigens von der Stadt Köln angemietet, die Miete wird durch Beitragszahlungen, Einnahmen aus dem Verzehr und Spenden finanziert. Mitglied kann jeder Interessierte werden. Sollten Sie über freie Zeit verfügen, Spaß und Freude an dauerhafter Geselligkeit suchen, der Seniorenclub der AWO Holweide wäre genau das Richtige für Sie. Ach ja, gefeiert wird auch: im 1. Quartal 2004 sind folgende Veranstaltungen geplant:

19. Februar 2004 – Weiberfastnacht

22. Februar 2004 – Karnevalssonntag

24. Februar 2004 – Karnevalsdienstag

also: wie wäre es mit Ihnen:...immer wieder dienstags – 13 – 18 Uhr, Alte Schule, Buschfeldstr. 46

Kontakt: Annelore Kirchmeyer, Piccoloministr. 282, 51067 Köln, Telefon 63 29 42

Urlaub 2004: Die neuen Reiseziele (Osttirol, Ostsee, Normandie, Gardasee, Donaukreuzfahrt) und -termine der Postreisen Köln liegen vor. Für ältere Holweider: die Abfahrten beginnen in Holweide. Eine rasche Anmeldung wird empfohlen, da die Reisen zum Selbstkostenpreis angeboten werden. Näheres: Wulf Fichtner, Tel/Fax 63 05 45.

Ehrenamt

Sie möchten sich in Holweide freiwillig engagieren? Angehörige von Demenzkranken leisten eine vorbildliche und aufopfernde Arbeit, ohne daß die Öffentlichkeit sie wahrnimmt. Persönliche Bedürfnisse sind kaum möglich. Kein Friseurbesuch, kein Kino- oder Theaterbesuch, kein Arztbesuch ohne Hilfe Dritter. Zur Entlastung der Angehörigen, soll eine Namensdatei angelegt werden von Personen, die bereit sind, zu unterstützen. Damit Interessenten sich nicht unvorbereitet in dieses Ehrenamt begeben, planen das Seniorennetzwerk Holweide und das Gerontopsychiatrische Zentrum in Mülheim ein Ausbildungsseminar. Wäre diese Nachbarschaftshilfe etwas für Sie? Näheres im Seniorennetzwerk Holweide: 620 90 87.

Der Bach tanzt - Tanz-Tee für Ältere

Hier die neuen Termine:

immer letzten Freitag im Monat, 15-17 Uhr:

30.1.; 27.2.; 26.3.; 30.4.

Bistro Schweinheimer/Ecke Kochwiesenstraße

Einladung zur Ideenbörse

Holweider Bürgerinnen + Bürger bittet das Netzwerk zur Mitarbeit an der Vorbereitung des Seniorentages im Sommer 2004:

1. Treffen: Samstag, 10.1., 15 Uhr, im Club der AWO, Buschfeldstr. 46

Angebote des Bücherwurm: Die Kath. Öffentl. Bücherei St. Anno sucht ältere Holweider als Vorlesepaten für Kinder. Kontakt: Frau I. Respondek, 69 57 36. Außerdem plant sie den Aufbau eines Büchereibesuchsdienstes für Senioren mit Geh- und Laufbeschwerden. Kontakt: Frau I. Hetfleisch-Brandt, 63 88 56. Senioren mit Spaß an Büchern und Menschen sind hier gefragt!

Karneval in Holweide

- 17.1. 20 Uhr Kostümsitzung, Anno-Saal, Karten 691458, Eintritt: 20
- 28.1. 18 Uhr Damensitzung, Anno-Saal, Karten 691458, Eintritt: 20
- 1.2. 11 Uhr Herrensitzung, Anno-Saal, Karten 691458, Eintritt: 20
- 7.2. 14.50 Uhr Lachendes Holweide, Anno-Saal, Karten 633851, Eintritt: 20
- 14.2. 19.11 Uhr Pfarrsitzung, Anno-Saal, Karten beim Neujahrsempfang, Eintritt: 15
- 19.2. 11.11 Uhr Eröffnung des Straßenkarnevals, Marktplatz
- 19.2. 15 Uhr Lachende Schützenhalle, Eintritt: frei
- 20.2. 19 Uhr Himmelfahrts-Schwoof, Pfarrsaal St. Mariä Himmelfahrt, Eintritt: 5/3
- 22.2. 14 Uhr Hollwigger Veedelszoch, danach karnevalistisches Treiben in der Schützenhalle
- 22.2. 15 Uhr Karnevalsparty, Ev. Gemeinde, Buschfeldstraße, Eintritt: frei

Offener Montagstreff: 16 –19 Uhr, im DRK, Bergisch Gladbacher Str. 609

Fragenbogen-Aktion

Das Netzwerk für Seniorinnen und Senioren startete Ende September 2003 mit einer Fragebogen-aktion unter 4.000 Holweider Bürger im (Vor)Ruhestand. Wer seinen Fragebogen noch nicht abgegeben hat, bitten wir dies baldmöglichst zu tun. Danke für Ihre Mitarbeit.

Holweider helfen Holweider

Das Seniorennetzwerk Holweide startet mit einer Mitmachaktion und fordert ältere und jüngere Menschen auf, sich im Stadtteil ehrenamtlich zu engagieren. Mit Besorgnis beobachten wir immer wieder, daß viele Menschen sich ein- und abkapseln. Erst wenn es akute Probleme gibt, finden viele den Weg in die Beratung und suchen Hilfe. Dabei könnte alles einfacher sein, wenn man sich rechtzeitig um Kontakte zu Vereinen, Verbänden, Nachbarn bemüht. Auch das Seniorennetzwerk entfaltet seit seinem Bestehen reichhaltige Aktivitäten in Freizeit, Kultur, Bildung. Hier können eigene Interessen eingebracht und verfolgt werden. Gleichgesinnte kennen zu lernen und gemeinsam Neues zu entdecken macht mehr Spaß, als allein und isoliert zu leben. Mit 50 Jahren hat der moderne Mensch noch 1/3 seines Lebens vor sich. Experten raten zu frühzeitiger Planung dieses Lebensabschnittes.

Das Seniorennetzwerk plant eine Kontakt- und Wissensbörse. Sie soll von den Senioren selbständig geführt werden. Machen Sie mit und besuchen uns im Offenen Montagstreff.

Offener Seniorentreff in Holweide

Bürgervereinigung Holweide: jeden 2. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr (13.1.; 10.2.; 9.3.)

Ort: Alte Bücherei, Am Marienstift, Kontakt: Helga Thusch 69 43 64

Arbeiterwohlfahrt (AWO) Holweide: jeden Dienstag um 13 Uhr

Ort: Alte Schule in der Buschfeldstraße 46, Kontakt: Annelore Kirchmeyer 63 29 42

Netzwerk Holweide

für Seniorinnen und Senioren

KUNSTFORUM **MALEN und ERKENNEN** Kunst als Ausdrucksmittel

Der Künstler und Kunsthistoriker Dr. Ezzat Naguib lädt zu einem Schnupperkurs im Malen und Zeichnen ein. Gemeinsam die Geheimnisse von Farben und Formen in der Kunst erforschen und auf den Grund gehen. Aber: über das Aneignen theoretischen Wissens sollen praktische Malübungen nicht zu kurz kommen: so erwartet Sie der Umgang mit Aquarell- und Deckfarben, Blei- und Buntstiften.

Dr. Ezzat Naguib ist in Ägypten geboren. Er studierte an der Fakultät für Angewandte Kunst Kairo, der Hochschule für Bildende Künste Berlin und an der Universität Köln zu Themen der Kunstgeschichte, Islamwissenschaft und Romanische Philologie. Als Bühnenbildner lernte er alle wichtigen Bühnen in Deutschland und Europa kennen. Seine Kunstaustellungen führten ihn wiederholt ins Ausland. Seit langem lebt er in Dellbrück, an der Grenze zu Holweide.

Zeitpunkt: 28. Januar bis 18. Februar 2004
jeweils mittwochs 10 – 12 Uhr
Ort: Seniorenclub der AWO, Buschfeldstr. 46 (alte Schule)
Unkostenbeitrag: Euro 10.—
zuzüglich geringe Kosten für Farben

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung: bis zum 23.01.2004
Der Unkostenbeitrag ist bei der Anmeldung fällig.

Vorbesprechung: Montag, 26. Januar 2004, 16.00 Uhr, im DRK, Bergisch Gladbacher Str. 609

Netzwerk für Senioren in Holweide
Deutsches Rotes Kreuz
Bergisch Gladbacher Str. 609
Tel. 620 90 87



Der Bach tanzt Tanz-Tee für Ältere

Die Wintermonate fit überstehen. Jeden 4. Freitag im Monat können Sie (mal) wieder das Tanzbein schwingen.

Die Bürgervereinigung Holweide und das Netzwerk für Seniorinnen und Senioren Holweide laden ein.

Wann? Freitag, 30. Januar 2004, 15 – 17 Uhr

Wo? Bistro Schweinheimer Str./Ecke Kochwiesenstraße.

Nehmen Sie sich diese Zeit, gönnen Sie sich mit Ihrer Freundin, dem Freund oder Lebenspartner Schönes neu zu entdecken bei Kaffee und (hausgemachten) Kuchen!
Bringen Sie Ihre Lieblingsmusik mit.

Netzwerk Holweide

für Seniorinnen und Senioren im Deutschen Roten Kreuz

Einladung

zur

Ideenbörse

für den im August 2004 geplanten Seniorentag

Holweider Bürgerinnen und Bürger sind herzlich eingeladen, an der Verwirklichung mitzuarbeiten. Voraussetzung sind gute Laune, Spaß an der Entwicklung neuer Ideen, Kreativität, Unternehmenslust.

„**ÄLTER SEIN IN HOLWEIDE**“ lautet das Motto des Tages. Hierzu sollen Informationen aus Bereichen Ernährung, Sport und Freizeit, Persönliches Wohlbefinden (z.B. in Form einer Modenschau, Tipps und Tricks zur Kosmetik) und Hilfen bei Krankheit und Behinderung vermittelt werden. Ein Kulturprogramm soll amüsant und anregend zugleich sein. Ziel ist es, daß dieser Tag gemeinsam organisiert und gestaltet wird.

Die Arbeitsgruppe trifft sich erstmals am

Samstag, 10. Januar 2004, 15.00 Uhr
im Seniorenclub der AWO, Buschfeldstr. 46

Rückfragen: DRK, Netzwerk für Senioren in Holweide, 620 90 87.

Netzwerk Holweide

Pressemitteilung

Das Seniorennetzwerk Holweide hat auf seiner letzten Sitzung am 27.10. 2003 eine positive Bilanz über das einjährige Bestehen des Netzwerkes gezogen.

In der Zwischenzeit haben sieben Runde Tische stattgefunden. Die Teilnehmer setzen sich aus Vertretern von Vereinen, den Parteien, den Kirchen, der Seniorenvertretung Mülheim und Privatpersonen zusammen, von Seiten der Verbände nehmen das Deutsche Rote Kreuz und das Gerontopsychiatrische Zentrum Köln Mülheim teil.

Im einzelnen konnte realisiert werden:

1. eine regelmäßige Öffentlichkeitsarbeit
2. Herausgabe eines allgemeinen Informationsblattes sowie alle drei Monate ein Flugblatt mit Angaben und Hinweisen über Aktivitäten in Holweide.
3. Einrichtung einer eigenen Website: www.seniorennetzwerk-holweide.de
4. für Freizeit und Kultur wurden folgende Gruppen gegründet: Literatur, Internet, Fahrrad fahren, Spazieren gehen, Malen, Tanz-Tee, Geschichtswerkstatt (im Aufbau), Offener Treff am Montag
5. Holweider Ärzte unterstützen das Netzwerk und legen Materialien in den Warteräumen aus
6. die Bürgervereinigung Holweide, Holweider Betriebe und der Förderverein Holweide unterstützen das Netzwerk mit Geldmitteln, die zum Druck des Infomaterials, eines Fragebogens und der Einrichtung einer eigenen Website verwendet werden konnte.
7. Das Netzwerk initiierte eine Fragebogenaktion unter Senioren im Stadtteil. 2000 Einzelpersonen wurden erreicht. Der Rücklauf liegt bei 7 %. Gefragt ist ihr Wissen über Seniorenangebote, ob sie ehrenamtlich engagiert sind und was sie sich persönlich wünschen. Der Fragebogen soll evtl. als Vorlage für eine Diplomarbeit dienen.

Für 2004 ist geplant:

1. Fortsetzung der begonnenen Aktivitäten im Kultur- und Freizeitbereich
2. Fortbildungsseminare zu
 - a) Freiwilliges Engagement: Rechte und Pflichten
 - b) Ausbildung von Ehrenamtlichen zur Unterstützung und Entlastung von pflegenden Angehörigen
 - c) Tagesseminare „Neueres Wohnen im Alter“
3. Seniorentag: Thema Gesund und munter
Gesunde Ernährung / Sport und Freizeit / Persönliches Wohlbefinden / Hilfen bei Krankheit und Behinderung
Angebote sind u.a. Kochen mit einem Prominenten, Modenschau mit Holweider SeniorInnen als Models, Tipps und Tricks einer Kosmetikerin, Kulturangeboten, Tanz-Tee. Eine für Januar 2004 geplante Ideenbörse, zu der alle älteren Holweider Bürgerinnen und Bürger eingeladen werden, um persönliche Ideen einzubringen und das Projekt gemeinsam mit anderen umzusetzen, sollen diese ersten Vorstellungen erweitern und ergänzen. Termin des Seniorentages: August 2004.
4. Auswertung der Fragebogenaktion unter 2000 Holweider SeniorInnen (Zusammenarbeit mit der Uni wird aufgebaut evtl. in Form einer Diplomarbeit)
5. Gemeinsame Suche und Planung nach einem eigenen Erzähl-Café

Köln, 27. Oktober 2003

Netzwerk für Seniorinnen und Senioren in Holweide im Deutschen Roten Kreuz

Bergisch Gladbacher Str. 609, 51067 Köln, Tel. 620 90 87, Fax 608 79 41

e-mail: beratung.holweide@drk-koeln.de Internet: www.seniorennetzwerk-holweide.de

Koordination: Irmgard Mantzke, 620 90 87

Netzwerk Holweide

HOLWEIDER TAGEBUCH

„Kleine Holweider Geschichten“ warten darauf, daß sie erzählt und festgehalten werden. „Kleine Holweider Geschichten“ sollen das Holweider Alltagsleben dokumentieren. Sie sollen Einblick geben in nachbarschaftliche Erfahrungen und persönliche Erlebnisse. Der tägliche Alltag, das tägliche Miteinander, Erwartungen, Handlungen, Enttäuschungen, Witziges, Trauriges, Schönes, Lebendiges: Holweider Kulturgeschichten, festgehalten als Holweider Tagebuch.

Stefan Werner, Holweider Neubürger, interessiert sich für die Menschen und was sie zu erzählen haben aus seinem neuen Lebensumfeld.

Sie haben Interesse, hieran mitzuarbeiten?
Das freut uns sehr.

Sie sind herzlich zu einem ersten Treffen eingeladen:

Freitag, 23. Januar 2004, 15.00 Uhr, im Seniorennetzwerk des DRK, Bergisch Gladbacher Str. 609.

Weitere telefonische Auskünfte über: 620 90 87.