



„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

17. April. Struktur des Krankenhaus Holweide und Aufbau des Ärztehauses (Herr Roman Lovenvosse-Gehrt)

15. Mai. N. n.

19. Juni **Selbstbestimmt bis in die letzte Lebensphase, Patientenverfügung und sonstiges.**

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.April. etwas am Rhein entlang nach Rodenkirchen

01. Mai **Feiertag**

05. Juni. Zur Groov

Treffpunkt: 13.00 Uhr Haltestelle Maria Himmelfahrt

Kontakt: Kathi Kirfel Tel: 69 14 58

Medien Heute

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.

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

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

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

Unkostenbeitrag 20,00€

Montags 10.30 -12.30 Uhr

Termine 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 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 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

Gesund und Fröhlich durch Bewegung

Bewegung und Spiele sorgen für gute Laune.

Wir freuen uns auf neue Gesichter.

Termin: 10.04.2013 08.05.2013 22.05.2013 12.06.2013 26.06.2013

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

Kontakt: Lara Grin Tel: 98 86 25 26

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

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

Lädt alle Interessierten herzlich ein:

10.04.2013 Träume auf Rezept -Wissenswertes über Medikamente und Verkehrsverhalten (Fahrrad/Auto)

12.06.2013 Zeigt her eure Füße! –Eine Podologin beantwortet Fragen zur Fußpflege

10.07.2013 „ Ein Becher Joghurt Bitte!“ Aber was ist da eigentlich drin?

09.10.2013 Sinn einer Diabetes-Schulung

13.11.2013 Als Diabetiker im Krankenhaus

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

Kreativkreis

Häkeln – Stricken - Sticken

Basteln mit verschiedenen Materialien

Termine: 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

Fahrrad – Touren

Dienstag, den 16.April: 10.30 Uhr Abfahrt ab Café

Zum Eingewöhnen fahren wir gemütlich durch viel Wald zum Vogelschutzgebiet Hornpottweg. Dort gibt es immer Interessantes zu sehen. (Ferngläser einpacken!). Auf der Rücktour kehren wir im Gasthaus Trehörn in Köln-Dünnwald ein und planen weitere Touren. Gesamtstrecke ca 25 km.

Dienstag, den 7.Mai: 10.30 Uhr Abfahrt ab Café

Wir fahren durch die nähere Umgebung und erkunden mehr als 6 km entlang den interessanten Flehbach.

Gesamtstrecke max. 30 km

Sonntag, den 16.Juni: 12.00 Uhr Abfahrt ab Café

Wir nehmen mit vielen anderen Radlern an der 6. Kölner Sternfahrt teil. Ziel ist der Rudolfplatz in Köln. Gesamtstrecke ca 30 km. Siehe auch <http://www.sternfahrt-koeln.de/>

Treffpunkt: Café KlatschMohn Berg.Gladbacher Str. 499

Kontakt: Jürgen Schramm Tel: 63 45 36

Wichtig für unsere Mitglieder.

Mittwoch 24.April 2013 17.00 Uhr Jahreshauptversammlung im Café KlatschMohn Berg.Gladbacher Str. 499

Um zahlreiches Erscheinen wird gebeten.

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

jeden Dienstag von 13 – 18 Uhr, Spiele Nachmittag > Rummikup, Skat, Kniffel usw. <

Ort: **Café KlatschMohn Berg. Gladbacher Str. 499 – Kontakt: Dienstags von 13 -18 Uhr Tel: 63 67 738**

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: 15.06.2013, Mail: vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de