



„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. Juli.** Buseinweisung
- 21. Aug.** Polizei
- 18. Sep.** Bestattungskultur im Wandel

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. Juli.** Wildpark Dünnwald
- 07. Aug.** Beethovenpark Einkehr Decksteiner-Mühle
- 04. Sep.** Königsforst

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, **fällt im Juli wegen Urlaub aus.**

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

Singkreis

Da wo man singt, da lass dich ruhig nieder, denn böse Menschen kennen keine Lieder.

Unter diesem Motto wurde der neugegründete Singkreis im Seniorennetzwerk Holweide sehr gut angenommen.

Mittlerweile treffen sich bis zu 25 Personen, um in gemütlicher Runde zusammen

die alten Volkslieder oder auch alte Klassiker, aus der Jugendzeit, zusammen zu singen.

Die nächsten **Termine** zum fröhlichen Singen sind: **10.07.2013 14.08.2013 11.09.2013**

Ort: *Café KlatschMohn*, Berg. Gladbacher Str.499 Jeweils um 16.15 Uhr

Wer möchte kann gerne noch zusätzlich vorbeikommen.

Kreativkreis

Stricken – Häkeln - Basteln

In froher Runde

Termine: 02.09.2013 30.09.2013

Wir treffen uns montags 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

Gesund und Fröhlich durch Bewegung

Bewegung und Spiele sorgen für gute Laune.

Wir freuen uns auf neue Gesichter.

Termine: 10.07.2013 31.07.2013 14.08.2013 25.08.2013 11.09.2013 25.09.2013

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

Wenn Sie mehr über die Arbeit des Hospizvereins wissen möchten, Interesse an unserem Besuch haben oder bestimmte Fragen loswerden wollen, kommen Sie zur Sprechstunde nach Holweide. Frau Lenhart steht gerne für ein unverbindliches und kostenfreies Gespräch zur Verfügung.

Wann und wo? Im Altenzentrum St. Anno, Piccoloministr. 291 b, 51067 Köln-Holweide

Am Donnerstag, den 11.07.2013, am 19.09.2013 und am 21.11.2013, jeweils 18 – 19 Uhr

Ulrike Lehnert Tel: 0221- 16 90 64 88 Handy: 0152-03 69 94 07

Sprechstunde: Di – 10-12 Uhr 51069 Köln Dellbrück Thurner Str. 105a

Der Diabetiker – Kreis Köln-Dellbrück/Holweide

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

Lädt alle Interessierten herzlich ein:

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

Fahrrad – Touren

Sonntag, den 25.August: 9.30 Uhr Abfahrt ab Café

Fahrradtour mit den NaturFreunden aus Höhenhaus durch die Wahner Heide.

Gesamtstrecke ca 45 km

Treffpunkt: Café KlatschMohn Berg, Gladbacher Str. 499

Kontakt: Jürgen Schramm Tel: 63 45 36

Termine aus Holweide

06.+07.07.2013 Straßenfest Holweide

07.07.2013 12.15 Uhr, Ökumenischer Gottesdienst auf dem Marktplatz

30.08.2013 17.00 Uhr, Eröffnung Schützenfest mit Königsschießen, Schützenheim

31.08.2013 17.00 Uhr, Bürgerkönigsschießen Schützenheim

07.09.2013 20.00 Uhr, Krönungsball Schützenheim

08.09.2013 10.00 Uhr, Ökumenische Elias – Prozession Versöhnungskirche + St. Mariä Himmelfahrt

27.09.2013 20.00 Uhr, Tommy Engel und Band Forum der Gesamtschule Holweide

Humor

„Schatz“, ruft die junge Frau und bleibt entzückt vor einem Mantel-Laden stehen. „Diesen oder keinen!“

Der Ehemann lächelt sie zuckersüß an: „Einverstanden. Keinen!“

Meiers vor der Oper. „Liebling, ich glaube, es war ein Fehler von mir, den blauen Anzug anzuziehen.“

„Warum? Er stand dir doch ausgezeichnet.“ – „Mag sein, aber die Eintrittskarten sind im schwarzen...“

Sagt der Schotte zu seiner Freundin: „Liebling, du hast wunderschöne Hände. Versprich mir, dass du sie nie Durch Ringe verunstaltest.“

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