



## „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. Okt.** Kölsches Oktoberfestfrühstück
- 20. Nov.** Hausnotruf: Zuhause sicher leben
- 18. Dez.** Weihnachtliches Frühstück

**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. Okt.** **Spaziergang fällt aus.**
- 06. Nov.** Bonn, Haus der Geschichte
- 04. Dez.** „Glas und Spiegelwerkstatt“ in Berg. Gladbach, Besichtigung mit Führung.

**Anmeldung erforderlich ( 20 Personen)**

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](mailto: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: **09.10.2013 13.11.2013 11.12.2013**

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

**16.30 Uhr**

**Wer möchte kann gerne noch zusätzlich vorbeikommen.**

### **Kreativkreis**

**Stricken – Häkeln –Sticken- Basteln mit verschiedenen Materialien.**

Für Herbst und Winter

**Termine:** **14.10.2013 28.10.2013 11.11.2013 25.11.2013 09.12.2013**

**Wir treffen uns montags von 10.30 – 12.30 Uhr**

**Jeder kann kommen und mitmachen.**

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

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

E-Mail: [rennfelti@aol.com](mailto:rennfelti@aol.com)

### **Gesund und Fröhlich durch Bewegung**

Bewegung und Spiele sorgen für gute Laune.

Wir freuen uns auf neue Gesichter.

**Termine:** **09.10.2013 30.10.2013 13.11.2013 27.11.2013 11.12.2013**

**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

## Kurs Digitalkamera Kurs 1 Workshop

Unkostenbeitrag 20,00€

Montags von 10.30 – 12.30 Uhr (ausgebucht)

Termine 07.10.2013 21.10.2013 04.11.2013 18.11.2013 02.12.2013 16.12.2013

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

Kontakt: Renate Feldmann Tel:68 83 55

E-Mail: [rennfelti@aol.com](mailto:rennfelti@aol.com)

## Kurs Digitalkamera Kurs 2 mit Vorkenntnissen, aufbauend auf den vorherigen Kurs

Unkostenbeitrag 20,00€

Freitags von 10.30 – 12.30 Uhr

Termine 11.10.2013 25.10.2013 08.11.2013 22.11.2013 06.12.2013 20.12.2013

Anmeldung erbeten bis 30.09.2013, da begrenzte Plätze

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

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

E-Mail: [rennfelti@aol.com](mailto:rennfelti@aol.com)

## Ökumenischer Hospitzdienst 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:

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-Tour Klassiker 4 Flüsse-Tour! 80 km

Wer traut sich?

Dienstag, den 1.10.2013 Abfahrt pünktlich um 10.00 Uhr ab Café

Durch Königsforst und Wahner Heide und entlang Sülz-Agger-Sieg und Rhein.km 20 Bambi, km 40 an der Siegfähre  
Organisator und Mitfahrer Jürgen Schramm 0221-634536 oder 0177-7476789 - schrammii@web.de

## Termine für Veranstaltungen vom Seniorennetzwerk

01.10.2013 Fahrt nach Brühl (9.30 Uhr Marktplatz Abfahrt) **ausgebucht**

02.10.2013 Unser monatlicher Spaziergang fällt aus.

16.10.2013 Kölsches Oktoberfestfrühstück für Stimmung ist gesorgt

23.10.2013 **Mitgliederversammlung** Wir bitten um zahlreiches Erscheinen.

24.10.2013 Frische Reibekuchen ( ab 14.00 Uhr)

07.12.2013 Weihnachtsfeier im Schützenheim um 14.00 Uhr

18.12.2013 Weihnachtsfrühstück

## 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](http://www.seniorennetzwerk-holweide.de) diese Infoblätter erscheinen alle drei Monate – alle Daten ohne Gewähr –

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 15.12.2013, Mail: [vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de](mailto:vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de)