



## „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. April** **Leben mit Demenz**

**21. Mai.** **N. n.**

**18. Juni.** **Thema Pflegeabsicherung und rechtliche Rahmenbedingungen.**

**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. April.** **Forstbotanischen Garten in Rodenkirchen**

**07. Mai.** **Höhenfelder See ( Einkehr Gasthaus Trehörn)**

**04. Juni.** **Porz Markt, am Rhein entlang 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](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: **09.04.2014 14.05.2014 11.06.2014**

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

16.15 Uhr

Wer möchte kann gerne noch zusätzlich vorbeikommen.

### **Kreativkreis**

**Winter und Frühling im KreativKreis**

Wir sind ein Kreis von handarbeits- und bastelfreudigen Frauen,

die gerne zusammensitzen und ihre Anleitungen und Erfahrungen

bei Klatsch und Tratsch miteinander austauschen.

**Wir freuen uns über jeden, der Lust hat mitzumachen.**

**Termine: 07.04.2014 05.05.2014 19.05.2014**

**02.06.2014 16.06.2014 30.06.2014**

**alle 14 Tage 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](mailto:rennfelti@aol.com)

**Mitgliederversammlung des Seniorennetzwerks-Holweide am 23.04.2014 um 17:00 Uhr im Café Klatschmohn.  
Nur derjenige ist stimmberechtigt, der für 2014 den Jahresbeitrag entrichtet hat.**

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

Bewegung und Spiele sorgen für gute Laune.

Wir freuen uns auf neue Gesichter.

**Beginn: 14.45 Uhr**

**Termine: 09.04.2014 23.04.2014 14.05.2014 28.05.2014 11.06.2014 25.06.2014**

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

**Kontakt: Lara Grin Tel: 98 86 25 26**

### **Vermietung**

Sie suchen einen Raum bis ca. 50 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

### **Workshop Digitalkamera**

Unkostenbeitrag 25.00€

Fotobearbeitung: Kenntnisse in Picasa, Libre Office und Interneterfahrung sollten vorhanden sein.

**Montags von 10.30 – 12.30 Uhr**

**Termine: 14.04.2014 28.04.2014 12.05.2014 23.06.2014**

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

**Kontakt: Renate Feldmann Tel:68 83 55**

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

### **Computerkurs für Anfänger**

**NEU**

**NEU**

**NEU**

**Unkostenbeitrag 25,00 €**

**Grundlagen zum Arbeiten mit Computer.** Praktische Anleitungen für Windows 7

Mausbenutzung kennenlernen – Dateien anlegen und verwalten – Interneterfahrung sammeln –

Emailkonto erstellen und benutzen.

Eigener Laptop kann mitgebracht werden.

6 Doppelstunden freitags 10.30 – 12.30 Uhr

**Termine: 28.03.2014 04.04.2014 11.04.2014 25.04.2014 16.05.2014 06.06.2014**

Kontakt bitte mit Renate Feldmann Tel: 68 83 55 aufnehmen.

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

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.

**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

**Monatlich in Holweide im Altenzentrum St. Anno Piccoloministr. 291 b 51067 Köln**

Jeweils donnerstags, 18.00 – 19.00 Uhr 15.05.2014 05.06.2014 14.08.2014 18.09.2014 16.10.2014 20.11.2014

### **Der Diabetiker – Kreis Köln-Dellbrück/Holweide**

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

**Lädt alle Interessierten herzlich ein:**

**09.04.2014 Schuhversorgung bei Diabetes**

Referent Matthias Meyer, Orthopädie-Schuhmacher

**14.05.2014 „Gesunde Ernährung“ – was bedeutet das?** Referentin Dr. A. Schwertmann, Ökotrophologin

**11.06.2014 Keine Angst vorm Spritzen! Aber wie mache ich es richtig?** Referentin: S. Brandt Diabetesberaterin DDG

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

### **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: 15.06.2014, Mail: [vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de](mailto:vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de)