



## „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. Juli** Gesundheitsvortrag Der „gesunde Mensch“

**20. August**

**17. September**

**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. Juli** Schlosspark Stammheim

**06. August** Königsforst

**03. September** Decksteiner Weiher

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: **09.07.2014 13.08.2014 10.09.2014**

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

**16.15 Uhr**

Wer möchte kann gerne noch zusätzlich vorbeikommen.

### **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.

**Wegen Sommerpause z.Z. kein Kurs**

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.

**Beginn: 14.45 Uhr**

Termine: **09.07.2014 23.07.2014 13.08.2014 27.08.2014 10.09.2014**

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**

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

**Wegen Sommerpause findet z.Z. kein Kursus statt.**

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

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

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

### **Seniorenvertretung der Stadt Köln Holweide - Mülheim**

Die Seniorenvertretung der Stadt Köln vertritt die Interessen der älteren Generation gegenüber Politik und Verwaltung. Sie berät in allen seniorenrelevanten Angelegenheiten und unterstützt persönliche Anliegen mit Rat und Tat. Sie stellt Kontakte her zu den zuständigen Stellen der Stadt und Bezirksverwaltung, zu den Wohlfahrtsverbänden und zu allen anderen Organisationen und Einrichtungen.

Die Seniorenvertretung ist ehrenamtlich, überparteilich und überkonfessionell tätig. Menschen über 60 Jahre werden beraten.

**Sprechstunden: jeweils montags von 10.00 -12.00 Uhr Zimmer 641**

**Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a 51065 Köln**

**Telefon 0221-22199307 bzw. Anrufbeantworter**

**Ansprechpartner für Holweide und Buchheim: Dieter Pannecke E-Mail:diewpan@aol.com**

### **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.

**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 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:**

**13.08.2014 Wie stelle ich meinen Blutdruck richtig ein? Referent: Stephan Hinzmann, Diabetologe DDG**

**10.09.2014 Diabetische Nierenerkrankung – Vorsorge und Informationen Referent: Dr. Michael Nebel**

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

### **Veranstaltungstermine für Holweide**

**30./31.08.2014 Burgfest Marktplatz Holweide**

**31.08.2014 11.00 Uhr Familiengottesdienst mit anschließendem Sommerfest Versöhnungskirche**

**06.09.2014 17.00 Uhr Eröffnung Schützenfest Bürgerkönigsschießen und Königsschießen**

**13.09.2014 20.00 Uhr Krönungsball Schützenheim**

**24.09.2014 17.00 Uhr Mitgliederversammlung des Seniorennetzwerkes-Holweide Café Klatschmohn**

### **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: 15.09.2014, Mail: [vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de](mailto:vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de)