



„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

15. Okt. Oktoberfestfrühstück

19. Nov.

17. Dez. Weihnachtsfrühstück

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.

01. Okt. Lindenthaler Tierpark

05. Nov. Leverkusen - Schlebusch

03. Dez. Weihnachtsmarkt in Berg. Gladbach

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

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: **08.10.2014 12.11.2014 10.12.2014**

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

16.15 Uhr

Wer möchte kann gerne noch zusätzlich vorbeikommen.

Kreativkreis

Herbst und Winter 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: 06.10.2014 20.10.2014 03.11.2014

17.11.2014 01.12.2014 15.12.2014

alle 14 Tage montags von 10.30 – 12.30 Uhr

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

E-Mail: rennfelti@aol.com

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.

Beginn: 14.45 Uhr

Termine: 08.10.2014 22.10.2014 12.11.2014 26.11.2014 10.12.2014

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

Anschlusskurs 2014

Unkostenbeitrag 25.00€

Fotobearbeitung: Kenntnisse in Picasa, Libre Office und Interneterfahrung.

Montags von 10.30 – 12.30 Uhr

Termine: 13.10.2014 27.10.2014 10.11.2014 24.11.2014 08.12.2014 22.12.2014

Ort: Café Klatschmohn, Berg. Gladbacher Str.499

Kontakt: Renate Feldmann Tel:68 83 55

E-Mail: rennfelti@aol.com

Computerkurs Aufbau

NEU

NEU

NEU

Unkostenbeitrag 25,00 €

Verbesserung der Kenntnisse. Windows 7 Windows 8

Interneterfahrung sammeln – Email Verkehr kennenlernen – Arbeiten mit Libre Office

Eigener Laptop kann mitgebracht werden.

6 Doppelstunden freitags 10.30 – 12.30 Uhr

Termine: 17.10.2014 31.10.2014 14.11.2014 28.11.2014 05.12.2014 12.12.2014

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

Ort: Café Klatschmohn, Berg. Gladbacher Str. 499

E-Mail: rennfelti@aol.com

Termine vom Seniorennetzwerk

02.10.2014 Fahrt nach Brühl ins Phantasialand

02.10.2014 Wegen Fahrt nach Brühl bleibt das Seniorennetzwerk geschlossen.

06.11.2014 ab 14.00Uhr Reibekuchenessen

13.12.2014 14.00Uhr Weihnachtsfeier für Mitglieder des Seniorennetzwerk Holweide

19.12.2014 bis 04.01.2015 bleibt das Seniorennetzwerk geschlossen.

Der Vorstand wünscht allen Mitgliedern und Nutzern des Seniorennetzwerk,

ein schönes Weihnachtsfest und für das

Jahr 2015 Gesundheit und alles Gute

Der Diabetiker – Kreis Köln-Dellbrück/Holweide

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

Lädt alle Interessierten herzlich ein:

12.11.2014 Diabetes und Soziales Referent: Dr. Kurt Rinnert, Arbeitsmediziner

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 diese Infoblätter erscheinen alle drei Monate – alle Daten ohne Gewähr –

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 15.12.2014, Mail: vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de