



## „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. April.**

**20. Mai.**

**17. Juni.**

**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. April.** Fällt aus

**06. Mai.** Stammheim Schlosspark

**03. Juni.** 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: **08.04.2015 13.05.2015 10.06.2015**

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

16.15 Uhr

Wer möchte kann gerne noch zusätzlich vorbeikommen.

### **Kreativkreis**

#### **Frühling und Sommer 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: 13.04.2015 27.04.2015**

**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: 08.04.2015 22.04.2015 13.05.2015 27.05.2015 10.06.2015 24.06.2015**

**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

### **Gedächtnistraining**

**Neu**

**Neu**

**Neu**

Wenn Sie gerne Gedächtnistraining in entspannter Atmosphäre ausprobieren möchten, dann kommen Sie vorbei. **Freitags von 10.00 – 11.30 Uhr** **Unkostenbeitrag**

**Termine: 17.04.2015 15.05.2015 29.05.2015 ? 12.06.2015 26.06.2015**

**Kontakt: Frau Steinhoff Tel: 5505372**

### **Workshop Digitalkamera**

**Anschlusskurs 2015**

**Digitalfotografie**

Wir beschäftigen uns mit Libre Office und erstellen Fotoreportagen.

Erlernen den Umgang mit Photoshop Elements7

**Montags von 10.30 – 12.30 Uhr**

**Unkostenbeitrag 25,00€**

**Termine: 20.04.2015 04.05.2015 18.05.2015**

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

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

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

### **Computerkurs Aufbau**

**Unkostenbeitrag 25,00 €**

**Verbesserung der Kenntnisse. Windows 7 Windows 8**

Internet und seine Anwendungen Arbeiten mit Libre Office

**Eigener Laptop kann mitgebracht werden.**

6 Doppelstunden freitags 10.30 – 12.30 Uhr

**Termine: 10.04.2015 24.04.2015 08.05.2015**

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)

### **Termine vom Seniorennetzwerk**

**09.04.2015 Reibekuchenessen ab 14.00 Uhr**

**29.04.2015 Jahreshauptversammlung 17.00 Uhr zahlreiches Erscheinen wird erbeten.**

**16.05.2015 Grillnachmittag in der Gartenanlage Hohnschaftstrasse ab 15.00 Uhr**

**29.05.2015 Spargeltour nach Walbeck und Venlo Abfahrt 9.00Uhr **Ausgebucht****

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

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

Lädt alle Interessierten herzlich ein:

**15.04.2015 10.06.2015 12.08.2015 09.09.2015 14.10.2015**

**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: 15.06.2015 Mail: [vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de](mailto:vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de)