



„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. Juli **Wegen Urlaub kein Frühstück**

19. Aug. **Landhaus Küche (apetito) stellt sich vor.**

16. Sep.

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. Juli. **Fällt aus wegen Urlaub**

05. Aug. **Nach Poll, dann über Südbrücke und an den Krankhäusern vorbei.**

02. Sep. **Königsforst**

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.

Fällt im Juli aus.

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: **12.08.2015 09.09.2015**

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: 05.10.2015 19.10.2015 02.11.2015 16.11.2015 30.11.2015 14.12.2015

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

Gesund und Fröhlich durch Bewegung

Bewegung und Spiele sorgen für gute Laune.

Wir freuen uns auf neue Gesichter.

Beginn: 14.45 Uhr

Termine: 12.08.2015 26.08.2015 09.09.2015 23.09.2015

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: 14.08.2015 28.08.2015 18.09.2015

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: 28.09.2015 12.10.2015 26.10.2015 09.11.2015 23.11.2015 07.12.2015

Ort: Café Klatschmohn, Berg. Gladbacher Str.499

Kontakt: Renate Feldmann Tel:68 83 55

E-Mail: rennfelti@aol.com

Computerkurs Fortgeschrittene

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: 02.10.2015 16.10.2015 30.10.2015 13.11.2015 27.11.2015 11.12.2015

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

Das Seniorennetzwerk macht Urlaub

Vom 01.07.2015 – 31.07.2015

11.09.2015 Fahrt nach Brühl ins Phantasialand Anmeldung erforderlich

Der Diabetiker – Kreis Köln-Dellbrück/Holweide

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

Lädt alle Interessierten herzlich ein:

12.08.2015 09.09.2015 21.10.2015

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

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 15.09.2015 Mail: vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de