



## „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

**20. Jan. Karnevalsfrühstück**

**17. Feb.**

**16. März. Osterfrühstück**

**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.

**06. Jan. Zeughaus ( Eintrittspreis)**

**03. Feb. Leverkusen - Schlebusch**

**02. März. Beethovenpark, Decksteiner Mühle ???**

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: **13.01.2016 10.02.2016 09.03.2016**

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

**16.15 Uhr**

**Wer möchte kann gerne noch zusätzlich vorbeikommen.**

### **Kreativkreis**

#### **Winter im KreativKreis**

Handarbeiten, Stricken, Häkeln, Basteln, kann man bei uns lernen

Eine fröhliche Frauengemeinschaft sitzt zusammen

Und macht Handarbeiten und schwätzt über Gott und die Welt.

**Sie fehlen noch dabei. Machen Sie mit. Wir freuen uns.**

**Termine: 18..01.2016 01.02.2016 15.02.2016 14.03.2016 28.03.2016**

**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)

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

Bewegung und Spiele sorgen für gute Laune.

Wir freuen uns auf neue Gesichter.

**Beginn: 14.45 Uhr**

**Termine: 13.01.2016 27.01.2016 10.02.2016 24.02.2016 09.03.2016 23.03.2016**

**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: 15.01.2016 29.01.2016 12.02.2016 26.02.2016 11.03.2016**

**Kontakt: Frau Steinhoff Tel: 5505372**

### **Workshop Digitalkamera**

### **Digitalfotografie**

**Unkostenbeitrag 25,00 €**

Wir beschäftigen uns mit Libre Office und erstellen Fotoreportagen.

Erlernen den Umgang mit Photoshop Elements7

**Montags von 10.30 – 12.30 Uhr**

**Termine: Werden noch bekannt gegeben. Bei Interesse bitte melden.**

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

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

E-Mail: [rennfelti@aol.com](mailto: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: Werden noch bekannt gegeben.**

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

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

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

**Wir wünschen allen Mitgliedern und Nutzern für das Jahr 2016**

**alles Gute**

**Der Vorstand**

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

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

Lädt alle Interessierten herzlich ein:

**09.03.2016**

**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: 10.12.2015 Mail: [vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de](mailto:vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de)