



„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. April. Vortrag: Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht

18. Mai.

15. 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.

06. April. Rathaus zum Tag der älteren Generation

04. Mai. Am Rhein entlang (Südbrücke bis Rodenkirchen)

01. 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 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: **13.04.2016 11.05.2016 08.06.2016**

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

16.15 Uhr

Wer möchte kann gerne noch zusätzlich vorbeikommen.

Kreativkreis

Winter und Sommer 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: **11.04.2016 25.04.2016 09.05.2016 23.05.2016 06.06.2016 20.06.2016 04.07.2016**

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

Gesund und Fröhlich durch Bewegung

Bewegung und Spiele sorgen für gute Laune.

Wir freuen uns auf neue Gesichter.

Beginn: 14.45 Uhr

Termine: 13.04.2016 27.04.2016 11.05.2016 25.05.2016 08.06.2016 22.06.2016

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: 01.04.2016 15.04.2016 29.04.2016 20.05.2016 10.06.2016 24.06.2016

Kontakt: Frau Steinhoff Tel: 5505372

Computerkurs Workshop Aufbaukurs

Unkostenbeitrag 25,00 €

Verbesserung der Kenntnisse **Windows 10** Internet und seine Anwendungen

Erweiterung der Kenntnisse in Picasa – Libre Office – Fast Stone Image – Einsteigen in Photoshop Elements 7

Montags von 10.30 – 12.30 Uhr

Termine: 04.04.2016 18.04.2016 02.05.2016 30.05.2016 13.06.2016 27.06.2016

Ort: Café Klatschmohn, Berg. Gladbacher Str.499

Kontakt: Renate Feldmann Tel:68 83 55

E-Mail: rennfelti@aol.com

Computerkurs Fortgeschrittene Aufbaukurs an eigenem Laptop

Unkostenbeitrag 25,00 €

Verbesserung der Kenntnisse Windows 10

Internet und seine Anwendungen Arbeiten mit Libre Office

Kennenlernen neuer Programme

6 Doppelstunden freitags 10.30 – 12.30 Uhr

Termine: 08.04.2016 22.04.2016 13.05.2016 03.06.2016 17.06.2016 01.07.2016

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

Ort: Café Klatschmohn, Berg. Gladbacher Str. 499

E-Mail: rennfelti@aol.com

07.04.2016 Reibekuchenessen im Netzwerk ab 14.00 Uhr

22.04.2016 Busfahrt zum Phantasialand Unkosten 10,00 € Anmeldung im Netzwerk

07.05.2016 Jubiläumsfeier zum 10 jährigen Bestehen des Seniorennetzwerks (Schützenhalle)

28.05.2016 Grillnachmittag in der Gartenanlage Hohnschaftsstrasse

22.06.2016 Jahreshauptversammlung

Der Diabetiker – Kreis Köln-Dellbrück/Holweide

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

Lädt alle Interessierten herzlich ein:

13.04.2016 08.06.2016 13.07.2016 14.09.2016 26.10.2016

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

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 10.06.2016 Mail: vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de