



„Aktiv Leben“

etwas **für sich** tun – etwas **für Andere** tun – etwas **mit Anderen** tun

„Café KlatschMohn“ Berg. Gladbacher Str. 499

Neue Öffnungszeiten

Vom 1. Januar – 31. Dezember ist das Café Montag von 14 – 17 Uhr geöffnet:

KlatschMohn-Frühstück

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 10 - 12 Uhr

16. Okt. Oktoberfestfrühstück

20. Nov.

11. Dez. Weihnachtsfrühstück (geänderten Termin beachten)

mit leckerem Frühstücks-Büfett, Unkostenbeitrag 5.- Euro

Ort: „Café KlatschMohn“, Berg. Gladbacher Str. 499 Kontakt: Kathi Kirfel Tel: 69 14 58

Spazieren gehen

In Gemeinschaft spazieren macht Freude, jeden 1. Mittwoch im Monat.

02. Okt. Schlebusch (Café Curtius)

06. Nov. Kino

04. Dez. Dingers

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 wird der 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: **09.10.2019 und 13.11.2019. Fällt im Dezember aus.**

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

Wer möchte kann gerne noch zusätzlich vorbeikommen.

Gedächtnistraining

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

Termine: 11.10.2019 25.10.2019 08.11.2019 22.11.2019 06.12.2019

Kontakt: Frau Steinhoff Tel: 5505372

Origami – Bastel -Kurs**Neu****Neu****1. Montag im Monat von 10.00 – 12.00Uhr.****Japanische Papierfalttechnik, Basteln mit unterschiedlichen Materialien****Unkostenbeitrag : 2,00€ Termine: 07.10.2019 04.11.2019 02.12.2019****Kontakt:01734184963 oder 0221-631895****Hospizdienst Dellbrück-Holweide**

Wenn Sie mehr über die Arbeit des Hospizverein wissen möchten, Interesse an unserem Besuch haben oder

Bestimmte Fragen loswerden möchten, kommen Sie einfach zur Sprechstunde. Frau Ulrike Lenhart steht

Gerne für ein unverbindliches und kostenfreies Gespräch zur Verfügung.

wöchentlich dienstags von 10:00-12:00 Uhr in Dellbrück Thurner Str. 105a**Tel:0221-16906488****monatlich jeweils donnerstags,18:00-19:00 Uhr im Altenzentrum St. Anno Piccoloministr.291 b Holweide****Und nach telefonischer Vereinbarung****Mobil: 0152-03699407 Mail: Hospizdienst-Koeln-Dellbrueck@web.de****Der Diabetiker – Kreis Köln-Dellbrück/Holweide****Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes Landesverband NRW e.V.****Lädt alle Interessierten herzlich ein:****14.10.2019 11.11.2019****Ort: Café KlatschMohn Berg, Gladbacher Straße 499 17 Uhr****Termine Seniorennetzwerk Holweide****30.10.2019 Mitgliederversammlung 17.00 Uhr****30.11.2019 Weihnachtsfeier (Schützenhalle) 14.00 Uhr****02.12.2019 Kölsche Weihnacht (Mülheimer Stadthalle)****07.12.2019 Fahrt nach Waldbreitbach 10.00 Uhr (Nur noch Warteliste)****Seniorennetzwerk macht Urlaub vom 17.12.2019 bis 05.01.2020****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: 26139363

	8			4	9	5		3
9	4			5	3	1		2
	3						4	
			5			6		
2			9	3	8			
		9			1			
	2	6					8	
7		4	1	8			9	6
1		8	3	6			5	

6	5			2			3	
			3	8	7		1	
				9		8	2	4
7		9	6		1			
4		1				5		9
			9		8	2		1
8	1	3		6				
	4		2	7	5			
	7			1			9	6