

Netzwerk Holweide

Forum für Seniorinnen und Senioren

Januar – März 2005

Tipps Termine Informationen aus Kultur und Freizeit

Wissenwertes Hinweise Ratschläge rund ums Älter werden

Liebe Nachbarin, lieber Nachbar,

rückwärts zu schauen ist (k)eine Stärke?! Die Beurteilung dessen hängt davon ab von welcher Seite diese Aussage betrachtet wird. Jahreswechsel werden gerne zum Anlaß genommen, das Vergangene Revue passieren zu lassen. Gut wäre es, wenn es gelänge aus dem Resultat einen Gewinn für Zukünftiges zu ziehen. Die Arbeit des SeniorenNetzwerkes Holweide hat sich positiv entwickelt. An diesem Ergebnis haben alle mitgewirkt: Aktive Mitstreiter, Vereine, Verbände, ortsansässige Unternehmen. Mit Leben gefüllt wird das Netzwerk jedoch erst durch die Teilnehmer und Besucher an den Veranstaltungen und Angeboten, den Anregungen und Informationen. Das Holweider Netzwerk setzt in dieser Hinsicht positive Zeichen. Elf Arbeitskreise aus Kultur und Freizeit sowie drei Offene Seniorentreffs haben sich inzwischen zu beliebten Treffpunkten entwickelt. Neue Kontakte und Freundschaften sind geknüpft. Jede(r) kann hier etwas für sich tun und mitmachen oder neue Idee einbringen! Das Team des SeniorenNetzwerkes Holweide lädt Sie hierzu herzlich ein, und verabschiedet sich in diesem Jahr mit allen guten Wünschen für recht besinnliche Feiertage, einem glatten Rutsch ins Neue Jahr und daß sich alle Ihre Vorhaben und Wünsche in 2005 erfüllen.

Spazieren gehen

Die Spaziergang-Gruppe des SeniorenNetzwerkes lädt zu neuen Terminen und Zielen ein:

- 5.1. Dellbrücker Waffelhaus
- 2.2. Kölner Forum
- 2.3. Köln-Bonner Flughafen

WO: 13.00 Uhr KVB-Haltestelle Maria Himmelfahrt

Der Bach tanzt

Der Holweider Tanztee für Ältere lädt ein, das Tanzbein zu schwingen oder einfach nur zum Plaudern und Kaffee und Kuchen:

immer freitags: 28.1. und 25.2.
15 – 17 Uhr

WO: Bistro Schweinheimer/ EckeKochwiesenstraße

Bürgerfrühstück

Die neuen Termine jeweils mittwochs 10-12 Uhr

19.1. – zu Gast: „Bücherwurm“, ein ambitionierter Lesetreff

16.2. – das Thema: „Hausnotruf“, ein kleines Gerät mit großer Wirkung

16.3. – zu Gast: 3. Welt Aktionskreis Holweide e.V., trotz eigener Sorgen Solidarität mit Schwachen

Ort: Café Blue, Bergisch Gladbacher Str. 653 (neben der Post), Unkostenbeitrag Euro 3.50.

Karneval in Holweide

Kölle un die Pänz us aller Welt

09.01., 11.00 Uhr	Herrnsitzung	KG Die Isenburger, Anno-Saal, Karten: 69 14 58, Eintritt 20.00
22.01., 14.50 Uhr	Lachendes Holweide	CDU Holweide, Anno-Saal, Karten: 63 38 51, Eintritt 17.00
29.01., 19.11 Uhr	Pfarrsitzung	Himmelfahrtsgarde, Anno-Saal, Karten 63 25 49, Eintritt 10.00
02.02., 11.11 Uhr	Straßenkarneval	IG Holweider Betriebe, Marktplatz
03.02., 19.00 Uhr	Karnevalsfeier Kath. Frauengem, St.Mariä Himmelfahrt,	Karten: 63 83 97, Eintritt 2.00
06.02., 14.00 Uhr	Hollwigger Veedelszoch	
06.02., 15.00 Uhr	Karnevalistisches Treiben in der Schützenhalle	
06.02. 15.00 Uhr	Karnevalsparty	Ev. Kirchengemeinde, Eintritt frei

Offener Montagstreff im SeniorenNetzwerk Holweide:

ab sofort immer zwischen 15 und 18 Uhr, Berg.Gladbacher Str. 609

Bürgerbüro

Die Bürgervereinigung Holweide bietet einmal im Monat die Beratung an. Jeden letzten Freitag im Monat (nach dem Tanz-Tee) können Interessierte zwischen 17 und 18 Uhr mit Vorstandsmitgliedern sprechen. Ort: Gaststätte Pizza-Time, Schweinheimer-/Ecke Kochwiesenstraße. Hier auch noch einmal das Telefon: 968 03 23.

Selbsthilfegruppe für pfl. Angehörige

In Kooperation mit dem Gerontopsychiatrischen Zentrum und der Seniorenberatung Holweide des DRK findet das nächste Treffen statt. Weitere Zusammenkünfte sollen folgen. Termine hängen allerdings in Absprache mit den Teilnehmern ab. Daher bitte im SeniorenNetzwerk nachfragen. Nächstes Treffen: Samstag, 27. Januar 2005, 15-17 Uhr, Sitzungssaal in der Kirche St. Anno.

Atempause für die Seele

Der Hektik entfliehen, sich zwischendurch eine Ruhepause gönnen. Die Stadtmission Köln-Holweide, *Christliche Gemeinde*, lädt jeden 1. Freitag im Monat zu einem Gebet mit geistlichem Impuls ein. „Wir beten für Sie – eine Atempause für die Seele“. Termine: 4.2., 4.3., 1.4., jeweils 10.30 Uhr. Johann-Bensberg-Straße 8, Telefon 63 13 38

Stammtisch

Als Erfolg kann die Einrichtung eines Stammtisches für Männer gewertet werden. Regelmäßig treffen sich die Herren aus unserem Stadtteil im Café der Holweider Selbsthilfe (HoSe). Zur Zeit findet sich die Gruppe noch in der Findungsphase, so geht es vor allem darum, sich kennen zu lernen. Später sind einmal kleinere bis größere gemeinsame Projekte geplant. Jeder ist herzlich willkommen. Jeden Donnerstag um 16 Uhr. Holweider Treff, Piccoloministraße 438.

Kochkurs für Männer

Einen Senioren-Kochkurs bietet Ernährungswissenschaftlerin Iris Mombartz an. Unter ihrer fachkundigen Leitung werden Kochanfänger und solche, die gerne noch Neues entdecken wollen, eingeführt. In einer Gruppe von maximal 8 Teilnehmern haben Sie die Möglichkeit zu erfahren, wie mit einfachen Mitteln und sehr viel Spaß leckere Mahlzeiten zubereitet werden..

Termine: jeweils mittwochs, 5., 12., 19. und 26. Januar 2005, jeweils 10 – 13 Uhr

Ort: Küche im Kinder- und Jugendtreff Picco, Piccoloministr. 528

Umlagekosten inkl. Lebensmittel: pro Vormittag 12.50 Euro.

Einstieg ist jederzeit möglich! Verbindliche Anmeldungen sind allerdings erforderlich: 620 90 87

Gesprächskreis 1

Margarethe Rohen-Prümm bietet einen Gesprächskreis an. Als Leitfaden gelten zwei Bücher „Älter werden ohne Angst“. Mit ihnen sollen sich die Teilnehmer u.a. den Themen „Schattenseite des Alters“, „Gesundheit und Heilung“ nähern, dies immer unter dem Aspekt der persönlichen Lebensgeschichte und dem Voneinander und Miteinander lernens. Diese Selbsthilfegruppe spricht Menschen zwischen 60 und 65 Jahren an und sollte die Teilnehmerzahl von 6 nicht überschreiten. Vormittags ist die bevorzugte Treffzeit. Kontakte unter 68 69 45.

Gesprächskreis 2

Mehrere Interessierte möchten einen Gesprächskreis bilden, der sich regelmäßig trifft und aktuelle Themen diskutiert. Vorgaben zur Arbeitsform und zum Inhalt sollen gemeinsam erarbeitet werden. Interessierte wenden sich an das SeniorenNetzwerk, Tel. 620 90 87.

Offener Seniorentreff in Holweide

Bürgervereinigung Holweide: jeden 2. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr: 11.1. und 8.2. Ort: Alte Bücherei, Am Marienstift, Kontakt: Helga Thusch 69 43 64

Arbeiterwohlfahrt (AWO) Holweide: jeden Dienstag um 13.00 Uhr

Ort: Alte Schule in der Buschfeldstraße 46, Kontakt: Annelore Kirchmeyer 63 29 42

Bürgerverein Siedlung Schlagbaum und Anrainer e.V.: jeden 2. Dienstag im Monat um 16.00 Uhr: 11.1., 8.2., 8.3. Ort: Schultheiss-Krug, Im Merheimer Felde 6

Herausgeber: Netzwerk für Senioren in Holweide im DRK mit Holweider Vereinen und Initiativen, Bergisch Gladbacher Str. 609, 51067 Köln, Tel. 620 90 87, Fax 608 79 41. www.seniorennetzwerk-holweide.de; e-mail: beratung.holweide@drk-koeln.de. Netzwerk Holweide erscheint alle drei Monate – Auflage: 1.000 – Redaktionsschluß der nächsten Ausgabe: 1.3.2005 – alle Daten ohne Gewähr -.