

Netzwerk Holweide

Forum für Seniorinnen und Senioren

April – Juni 2005

Tipps Termine Informationen aus Kultur und Freizeit

Wissenwertes Hinweise Ratschläge rund ums Älter werden

KulturKlub Holweide, ein Sommerfest

Der Stadtteil Holweide entwickelt sich für Kulturinteressierte zunehmend zu einem attraktiven Ort. Viele Ehrenamtliche organisieren nicht nur professionelle Konzerte, Kunstausstellungen, Kabarett- und Theateraufführungen. Wie diese Ausgabe des Infoblattes aufzeigt, gibt es mittlerweile ein breites Mitmachangebot auch im Bereich der „Alltagskultur“: Literaturkreis, Gesprächskreise, Theater spielen, Stammtisch, Männer-Kochkurs, Rad fahren, Wandern, Spazieren gehen, Kreatives Gestalten, Tanzen. Am 18. Juni findet auf dem Rewe-Platz ein Sommerfest statt. Geplant sind Kulturangebote mit Künstlern aus dem Stadtteil, Kulinarisches aus verschiedenen Kulturen. Gesucht werden Menschen, die an diesem Tag eigene Werke lesen und vorstellen möchten: Gedichte, Erzählungen, Krimis, Romane. Interessenten melden sich unverzüglich beim SeniorenNetzwerk unter Telefon 620 90 87.

Spazieren gehen

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

- 6.4. Flughafen Köln-Bonn
- 4.5. Papiermuseum Berg. Gladbach
- 1.6. Groov in Zündorf

WO: 14.00 Uhr KVB-Haltestelle Maria Himmelfahrt

Tanzen, Klönen, Spielen

immer letzten Freitag im Monat: 29.4., 27.5., 24.6.
15 – 17 Uhr

WO: Bistro Schweinheimer/ EckeKochwiesenstraße

Exkursionen

Wer Neues in Gemeinschaft entdecken will, dem unterbreitet die Kath. Arbeitnehmer Bewegung (KAB) im kommenden Quartal interessante Ziele und Themen:

11.4.: 19.00 Uhr „Trinken – muss es denn immer Wasser sein? Essen – im Alter umstellen?“,

Ort: Pfarrsaal Maria-Himmelfahrt-Straße

20.5.: 15.00 Uhr Besichtigung des KVB-Betriebshofes in Merheim

4.6.: 14.00 Uhr Naturpädagogische Expedition: „Geheimnis der Bäume – Heilpflanzen und Kräuter“

19.-22.6.: Fahrt ins Erzgebirge nach Dresden und Meißen

Auskünfte und Anmeldungen: Ernst Sieber, Telefon 68 77 30

Offener Montagstreff im SeniorenNetzwerk Holweide: 15 und 18 Uhr, Berg.Gladbacher Str. 609

Kreatives Gestalten

Das SeniorenNetzwerk erreicht immer wieder die Nachfrage nach Gruppen, die sich kreativ betätigen: Malen, Töpfern, Stricken, Sticken, Fotografieren und dergleichen mehr. Wer Lust hat, mit Anne Günther gemeinsam eine arbeitsfähige Gruppe aufzubauen, ist nun herzlich eingeladen. In den Räumen des Picco-Jugendtreffs finden Sie optimale Arbeitsbedingungen, um Ihrem Hobby professionell nachgehen zu können. Anmeldungen nimmt das SeniorenNetzwerk unter Telefon 620 90 87 ab sofort entgegen.

Selbsthilfegruppe(n) für pfl. Angehörige

Pflegende Angehörige in Holweide und im übrigen rechtsrheinischen Raum erhalten seit Kurzem von vielen Seiten gleich mehrfach Unterstützung:

Gesprächskreis für pfl. Angehörige von Menschen mit Demenz: jeden 1. Montag im Monat

15.30 – 17.00 Uhr, Gerontopsychiatrisches Zentrum, Adamsstraße 12

Gesprächskreis für Angehörige die zu Hause pflegen: jeden letzten Mittwoch im Monat, 18.00 Uhr, Caritas-Altenzentrum, Elisabeth-Breuer-Straße 63

Häuslicher Unterstützungsdienst für pfl. Angehörige von Menschen mit Demenz: Caritashaus Kalk, Telefon 985 77-613

Phoenix – Selbsthilfegruppe Holweide von pflegenden Angehörigen: die Gruppe trifft sich immer samstags: 2.4., 21.5., 25.6., 30.7., um 15 Uhr, im Ladenlokal Holweider Treff, Piccoloministraße 438 /Rewe-Platz. Die Treffen dienen in erster Linie des Erfahrungsaustausches. Die zu pflegenden Personen sind – wenn es gewünscht und möglich ist – ausdrücklich eingeladen.

Bürgerfrühstück

Die neuen Termine jeweils mittwochs 10-12 Uhr

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

18.5. – Heimatkundliches über Holweide mit kompetenter Sachkenntnis von Ludwig Dünnwald

15.6. - Heimatkundliches über Holweide mit kompetenter Sachkenntnis von Ludwig Dünnwald

Ort: Booré Café, Bergisch Gladbacher Str. 637 (neben der Post), Unkostenbeitrag Euro 4.00.

Ökumenischer Seniorentag

Der ökumenische Seniorentag findet statt am Dienstag, 10. Mai 2005, 14.30 Uhr, in St. Anno.

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

Aufgrund des großen Erfolges: einen zweiten 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: nach gemeinsamer Absprache, jedoch immer vormittags.

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

Radtouren 2005

Jürgen Schramm (0177/7476789) fährt an Wochentagen längere Touren, während Gerhard Weber (63 34 25) kürzere Ziele an Sonntagen anbietet. Alle Touren starten ab dem DRK-Laden, Bergisch Gladbacher Str. 609. Ein ausführliches Programm ist im DRK erhältlich.

20. März 11.00 Uhr Ziel: Hornpottweg mit Gerhard Weber

4. April 10.00 Uhr Ziel: Hochmoor Thurner Wald mit Jürgen Schramm

22. Mai 11.00 Uhr Ziel: Königsforst mit Gerhard Weber

13. Juni 10.00 Uhr Ziel: Rhein aufwärts zur Sieg, Agger und Sülz mit Jürgen Schramm

Theater spielen

Verfügen Sie über ein verstecktes Talent? Dann sollten Sie dies in unserer Theatergruppe gemeinsam mit anderen entdecken und ausbauen. – Die Freude am eigenen Erfinden, Gestalten und Darstellen wird im Mittelpunkt eines Kurses stehen. Mit Spaß und Ironie gemeinsam Theaterszenen proben, die die Interessen und Erlebnisse der Beteiligten widerspiegeln. Evtl. können diese schon beim Sommerfest des SeniorenNetzwerkes am 18. Juni vorgestellt werden!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Termine: Dienstags ab 26. April 05 (8 Sitzungen) 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: Rheinische Musikschule, Johann-Bensberg-Straße, Haltestelle Vischeringstraße

Kosten: Euro 45.-/pro Person, Mindestteilnehmerzahl: 4

Leitung: Elisabeth Ostendorp, Theaterpädagogin

Anmeldung unter Tel. 620 90 87, Fragen zum Kurs: 636 70 69

Offener Seniorentreff in Holweide

Bürgervereinigung Holweide: jeden 2. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr: 12.4., 10.5., 14.6., 12.7. Ort: Alte Bücherei, Am Marienstift, Kontakt: Helga Thusch 69 43 64 Interessenten sollten sich telefonisch anmelden, da die Gruppe mitunter an Exkursionen teilnimmt.

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: 12.4., 10.5., 14.6., 12.7. 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: 1.6.2005 – alle Daten ohne Gewähr -.