

5 Jahre

SeniorenNetzwerk Holweide e.V.



2006

2011

Heute

Die Festschrift zum Jubiläum



Liebe Holweider Senioren,
liebe Freundinnen und Freunde des Holweider
Seniorennetzwerkes

Am 14. Mai dieses Jahres ist es soweit, dass
Seniorennetzwerk feiert ihr 5 jähriges
Bestehen.

Dies ist wahrlich ein Grund zum feiern, denn
das bedeutet, dass das Seniorennetzwerk auf 5 Jahre
Eigenverantwortung und Selbständigkeit zurückblicken kann.
Eine Zeit, die hervorragend gemeistert wurde.
Aus Holweide ist das Seniorennetzwerk nicht mehr wegzudenken.
Es erfüllt außerordentlich wichtige Funktionen.
Natürlich, ältere Menschen insbesondere nach Schicksalsschlägen
aus ihrer Isolation herauszuholen, dass ist ein ganz wesentliches Ziel.
Aber auch Anlaufstelle und Kommunikationszentrale für alltägliche
Dinge des Lebens zu sein, ist genauso wichtig.
Das Seniorennetzwerk schafft dies durch ihre vielfältigen Aktivitäten
ganz hervorragend.
Die Treffen im Café KlatschMohn, die Wanderungen und
Spaziergänge, die Computerkurse, das gemeinsame lesen, all das und
viele mehr verbindet und stärkt die Gemeinschaft.
Hinter derart vielfältigen Aktivitäten stehen immer Personen die
organisieren und sich kümmern und deshalb ist es mir auch ein
Anliegen, stellvertretend für alle die mitwirken, dem Vorstand
Frau Erika Bey, Frau Katharina Kirfel, Frau Renate Feldmann und
Herrn Ulrich Kirfel meinen ganz herzlichen Dank auszusprechen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Feier und Ihnen persönlich
weiterhin alles Gute und vor allem gute Gesundheit.

Euer/Ihr

Hans-Werner Bartsch,
Bürgermeister der Stadt Köln



Chronik des Seniorennetzwerks Holweide

Nach einer Gründungs- und Aufbauphase von ca. drei Jahren wurde am 20.02.2006 der Verein Seniorennetzwerk Holweide auf einer durch Frau Manzke einberufenen Versammlung gegründet. 43 Bürger aus Holweide haben sich auf dieser Versammlung zur Vereinsgründung bekannt und einen Vorstand gewählt. Dem ersten gewählten Vorstand gehörten fünf Personen an. Frau Fleischer, Frau Bey, Frau Richter, Herr Schramm und Herr Becker.

Ebenfalls wurde ein Beirat zur Unterstützung des Vorstandes gewählt. Es war das Bestreben des Vorstandes und auch der Koordinatorin Frau Mantzke, das Seniorennetzwerk in eigene Räume zu bringen um ein besseres Miteinander der Mitglieder zu fördern.

Am 20. Mai 2006 konnte nun das Café Klatschmohn eröffnet werden, welches sofort von den Mitgliedern und Gästen sehr gut angenommen wurde. An den vielfältigen Angeboten und Aktivitäten nehmen viele Interessierte teil. Schon nach einem Jahr, auf der Jubiläumsfeier zum Einjährigen, welches von einem kleinen Programm begleitet wurde, platzte das Café Klatschmohn aus allen Nähten.

Im Laufe der Jahre hat sich der Vorstand immer mal wieder verändert. Dem heutigen Vorstand gehören Frau Erika Bey, Frau Renate Feldmann sowie Frau Kathi Kirfel und Herrn Ulrich Kirfel an.

Der Vorstand wird auch in der Zukunft bemüht sein, das Seniorennetzwerk zu festigen und zum Wohle der Mitglieder das Beste zu organisieren.

Erfreulich ist die Mitgliederentwicklung. Aus ursprünglich 43 sind zum heutigen Stand 146 Mitglieder geworden.

Aktiv Leben

Etwas für sich tun.

Etwas für andere tun.

Etwas mit anderen tun.

Unser Ziel ist es, dass die Bürgerinnen und Bürger an gemeinschaftlichen Unternehmungen teilnehmen, nette Leute kennenlernen, neue Freunde finden und sich in der Gemeinschaft wohlfühlen.

Das Cafe´KlatschMohn, Berg. Gladbacher Str. 499, ist eine Begegnungsstätte für alle Bürger. Hier kann man nach Herzenslust Erzählen, Spielen, sich Informieren oder sich in die Geheimnisse des Computers einweisen lassen.

Kaffee und Kuchen wird angeboten und ist der Renner. Die Angebote des Vereins stehen allen Interessierten auch ohne Mitgliedschaft offen. Es haben sich schon viele engagierte Gruppen zusammen gefunden, denn in der Gemeinschaft geht vieles einfacher.

Auch die Radtouren oder der Spaziergang werden begeistert angenommen, da insbesondere die Bewegung in der Natur eine Wohltat für Körper und Geist bedeuten.



Einladung



Das SeniorenNetzwerk Holweide e.V. und Deutsches Rotes Kreuz möchten Sie zur **Eröffnung des Erzähl-Cafés Klatschmohn** des SeniorenNetzwerkes Holweide sehr herzlich einladen.

**Samstag, 20. Mai 2006, ab 14 Uhr
Bergisch Gladbacher Straße 499**

Dreizehnhalb Jahre nach Einrichtung des SeniorenNetzwerkes Holweide durch die Stadt Köln und dem Deutschen Roten Kreuz ist es endlich so weit, wir können mit vereinten Kräften ein Café eröffnen. Es trägt den Namen „**Klatschmohn**“.

Der neue Vorstand des SeniorenNetzwerkes und das Deutsche Rote Kreuz möchten diese Gelegenheit nutzen und sich bei allen Beteiligten bedanken, die an der Verwirklichung mitgewirkt haben. Das Café soll genutzt werden, die beginnende Arbeit fortzuführen, und neue Partnerschaften und Verbindungen zu knüpfen.

Der neugegründete Verein SeniorenNetzwerk Holweide wird es verstehen. Es mit Leben zu füllen und mit Ideen zu einem Ort der Begegnung zu entwickeln, dessen liegt in Händen der Holweider Bürgerinnen und Bürger.

Zur Eröffnung von Café **Klatschmohn** sprechen:
Hans-Werner Bartsch, Mitglied des Rates der Stadt Köln
Marlies Bredehorst, Koordinatorin für Soziales und Senioren
Katharina Schramm, Vorstand Deutsches Rotes Kreuz
Birgitte Fleischer, SeniorenNetzwerk Holweide e.V.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Teilnahme!

SeniorenNetzwerk Holweide e.V.
Deutsches Rotes Kreuz

Kontakt: Birgitte Fleischer, Telefon: 0223 61777, E-Mail: birgitte.fleischer@seniorennetzwerk-holweide.de oder seniorennetzwerk@seniorennetzwerk-holweide.de

So fing es 2006 an

Das SeniorenNetzwerk feiert sein einjähriges Bestehen mit der Schlüsselübergabe für ein eigenes Café.

Eigenes Café für Senioren Altes Ladenlokal ist jetzt Treffpunkt des Holweider Netzwerkes

von **LYDIA KECK**

HOLWEIDE. Früher Wohnraumstudio, heute Anlaufstelle für Senioren, die Theater spielen, im Internet surfen, Fahrrad fahren, über Literatur reden oder einfach nur zusammen frühstücken. Der Kaffee kostet 60 Cent, und es gibt günstig selbst gebackenen Kuchen.

Vor ein paar Tagen wurde bei Sekt und Selters das neue Café „Klatschmohn“ mit 50 Sitzplätzen offiziell eröffnet. Dreizehnhalb Jahre nach Einrichtung des Seniorennetzwerkes Holweide durch Stadt und Deutsches Rotes Kreuz war es endlich soweit. Und ganz besonders durch die Initiative von Koordinatorin Irmgard Mantzke vom DRK wurden 100.000 Euro aus den Straßengeldern der Firma Trempkens vom Landgericht für das Projekt in Holweide zur Verfügung gestellt. Der Raum an der viel befahrenen Bergisch Gladbacher Straße 499 konnte damit zu einem hellen und freundlichen Ort der Begegnung mit gemächlicher Theke, umfunktioniert und der Betrieb für einige Jahre sichergestellt werden. Die Senioren in Holweide freuen sich nun über den neuen zentralen Standort.

„Es kommt vielleicht noch einiges dazu. Man könnte noch Bücher besorgen. Doch das wir jetzt eine Anlaufstelle haben, wo wir uns treffen kön-



Das Engagement von Irmgard Mantzke (hinten l.) würdigte Hans-Werner Bartsch (M.). (Foto: Keck)

nen und es nicht so teuer ist, ist die Hauptsache“, freute sich Evelyn Richter, die im Vorstand des Seniorennetzwerkes Holweide sitzt und das Café betreut. Kochkurse für Männer, kreatives Gestalten, Kultur, Literatur, Offener Treff, Partnerschaft, Ost oder Kegeln: 20 Arbeitsgruppen sind im Netzwerk vertreten. Jürgen Schramm gibt Kurse fürs Internet. Doch das ist nicht alles. Ich werde den Senioren einen Handyworkshop anbieten. Handys sind gerade

für ältere Menschen sehr wichtig, wenn sie nicht mehr mobil sind. Und viele kennen sich damit eben nicht sehr gut aus“, so Schramm, der seine technischen Kenntnisse weitergeben will. „Sie sind die Speerspitze der Seniorennetzwerke in Köln. Diese Einrichtung ist was ganz Besonderes. Sie ist wegweisend für die ganze Stadt und Zeichen großen bürgerschaftlichen Engagements und trägt zu einem altersfreundlichen Köln bei“, wür-

digte Marlies Bredehorst, Dezernentin für Soziales und Senioren, die Initiative. Soziologin Irmgard Mantzke ist es wichtig, dass sich die Senioren in Holweide nicht nur zum Kaffee klatsch treffen: „Die Menschen müssen hier alles selbst machen. Die Gruppen sind so eine Bereicherung für ihren Alltag“, so Mantzke, die mit dem Abschluss des Projektes mit einem weinenden Werk blickt. Denn sie geht in den verdienten Ruhestand.



Kaffee und Klatsch im Erzählcafé „Klatschmohn“

„Ein guter Tag für Holweide“ war die Eröffnung der neuen Begegnungsstätte für Senioren.

VON BASTIAN TREPTAU

Holweide - Dreieinhalb Jahre nach seiner Einrichtung konnte das Seniorennetzwerk Holweide nun einen der bislang größten Erfolge vermelden: die Eröffnung des „Erzählcafé Klatschmohn“ auf der Bergisch Gladbacher Straße.

Optimale Lage

Mit 100 000 Euro vom Kölner Landgericht – sie stammen aus Strafgeldern im Trienekens-Prozess – richteten das Seniorennetzwerk und das Deutsche Rote Kreuz (DRK) das Café ein, das sich nach dem Wunsch der Initiatoren zu einem „Ort der Begegnung für alle Holweider Senioren“ entwickeln soll.

Zur feierlichen Eröffnung sah es so aus, als ob die Holweider schon lange auf einen solchen Treffpunkt gewartet hätten. Etwa 100 Senioren fanden sich in dem noch etwas kahl wirkenden Café ein, um den Eröffnungsrednern zu lauschen – so viele, dass nicht einmal jeder einen Sitzplatz ergattern konnte. Sie alle hörten dann, was Hans-Werner Bartsch, Mitglied des Rates der

Stadt, Marlies Bredehorst, Dezerntin für Soziales und Senioren, Katharina Schulte vom Vorstand des DRK Köln und Brigitte Fleischer vom Seniorennetzwerk zu sagen hatten. Und selten war man sich so einig: die Lage des Cafés sei optimal, der Name schön, die Idee und der Antriebe von Irmgard Mantzke vom Seniorennetzwerk, die die Realisierung des Projekts erst ermöglichen, nicht hoch genug anzurechnen. Letzteres brachte Brigitte Fleischer in ihrer Rede auf den Punkt: „Ohne Irmgard Mantzke gäbe es kein Erzählcafé, kein Seniorennetzwerk und wir würden weiter auf der Straße aneinander vorbeilaufen.“ Auch Sozialdezernentin Marlies Bredehorst zeigte sich begeistert von der vorbildlichen Arbeit, die in Holweide geleistet wird: „Das Seniorennetzwerk hat eine Vorreiterrolle übernommen“, lobte sie die Eigendynamik des Projekts. Nach den Reden und der offiziellen Schlüsselübergabe konnte das Café dann auch erstmals von den Senioren so genutzt werden, wie es gedacht war: zu einem Glas „Eröffnungssekt“ wurde munter erzählt und ein schöner Nachmittag verbracht.

Das Erzählcafé Klatschmohn, Bergisch Gladbacher Straße 499, ist immer montags und samstags von 15 bis 18 Uhr geöffnet.



Besuch des Landtages 2007



Schiffstour nach Linz 2007



Spaziergang zur Groov 2007



Aktivitäten

Workshop Digitalkamera

Computernachhilfe

Kegeklub

Spazierengehen

Fahrradfahren

Frühstück

KreativKreis

Holweide liest

Kölsch schwaade

Kochklub für Männer

Digitalkamera für Anfänger

Spaziergang im Seniorennetzwerk

Ein Spaziergang in fröhlicher Gemeinschaft macht Spaß und hebt die Stimmung. Ein Gang in frischer Luft und durch die Natur hält Geist und Gesundheit in Form. Aus diesem Grunde findet jeden ersten Mittwoch im Monat ein Spaziergang statt, der schon seit einigen Jahren von Kathi mit viel Sorgfalt vorbereitet wird. Neben der Natur kommt auch die Kultur nicht zu kurz. Ein Gang durchs Museum wird genauso angenommen wie ein Spaziergang durch den Themenpark. Ca. 30 bis 40 Personen treffen sich somit regelmäßig am ersten Mittwoch im Monat an der Haltestelle Maria Himmelfahrt Str. um das neue Ziel zu erkunden. Zum Abschluss einer jeden Wanderung ist der Besuch eines Cafés natürlich obligatorisch. Bei Kaffee und leckerem Kuchen findet ein lockerer Spaziergang ein gemütliches Ende.



Kegeln im Seniorennetzwerk

Gut Holz!

Heißt es einmal im Monat, wenn Erika ihre Mitstreiter zum Kegeln auffordert. Elf Senioren versuchen dann mit mehr oder minderem Erfolg mit einer Kugel die Klötz am Ende der Bahn zu treffen. Unter großem Hallo wird jeder Treffer gefeiert.

Das ein oder andere Kölsch muss dann natürlich darunter leiden.

Der Höhepunkt des Jahres ist dann die Kegeltour auf der dann der Kegelkönig gekürt wird.



Cafebetrieb im SeniorenNetzwerk

Leckere von Erika selbstgebackene Kuchen gibt es jeden Montag und Donnerstag im Cafe' KlatschMohn. Besonders die Themencafe's an Karneval, Ostern, 11.11. und Weihnachten werden von den Besuchern begeistert angenommen.



Die Tische werden von Erika und ihren Helferinnen immer liebevoll den Anlässen entsprechend dekoriert. Aber auch an den normalen Tagen werden die Gäste freundlich bedient. Ein Besuch des Cafés ist das beste Mittel gegen den Alltagsstress.



Hier trifft man sich zum Klönen, Spielen oder auch nur um mal seine Sorgen los zu werden. Für alle haben Erika, Kathi, Angelika, Betti und Christa ein offenes Ohr. Hier hat sich schon so manche Freundschaft gebildet. Komm doch mal vorbei, es lohnt sich.



Welch ein Graus mit der Computermaus

Ordner, Dateien, oh Welch ein Graus!
Wir kennen uns mit dem Zeug wirklich nicht aus.
Die Maus soll man links oder rechts mal drücken
aber bloß nicht während der Arbeit ständig verrücken.

Explorer, nicht der, der uns zum Internet leitet,
nein der, der uns ständig Kopfschmerzen bereitet.
Wo finden wir bloß das Bild von gestern,
das mit den verkleideten Schwestern?
Wie war das Datum, dann wäre es leicht,
das Gedächtnis dazu nicht mehr reicht.



Wir schlagen uns rum mit Dateien verschieben,
wo ist bloß der Brief an die Mutter geblieben.
Festplatte, USB Stick und die Memorykarten,
auf eine Eingebung wir noch lange warten,
und dann kommt sie doch, wir können es kaum glauben.
Wir suchen und suchen, das Bild von den Tauben.
Es ist einfach weg ohne Meldung zu zeigen.
Wo wir es wohl finden im Bilderreigen?

Wir gehen Picasa dann auch noch besuchen,
wir werden den Computerkurs nochmal buchen,
denn ohne die Hilfe, kommen wir nicht weiter
bei diesen Problemen, es ist nicht heiter.

Wir sind Senioren im Kurs, die sich plagen,
die sich auch mit dem Computer rumschlagen,
die helfen einander, es ist dann nicht schwer
das finden wir gut, es gefällt uns sehr.

Wir lernen so schneller die schwierigen Sachen
und Spaß macht es auch, wir können viel lachen.
Wir freuen uns schon auf das nächste Mal,
wenn wir zusammen sind, zwölf an der Zahl.



Digigruppe 2011 Workshop



Seit 3 Jahren treffen sich digitalkamerabegeisterte Damen und Herren zum Lernen alter und neuer Praktiken für Fotografie und Fotogestaltung.

Ob Picasa, OpenOffice, Paint oder IrfanView, es werden die Programme genutzt um die Fotos ins rechte Licht zu setzen.

Es macht viel Spaß, denn das Lachen ist immer dabei. Wenn es heute nicht klappt ein Superergebnis zu erzielen, dann eben beim nächsten Mal.

Kochen für Männer!

Guten Appetit heißt es einmal im Monat, wenn Iris Mombartz zum gemeinsamen kochen einlädt. Acht bis zehn Männer fühlen sich dann berufen der Anleitung zu folgen und auf Kommando von Iris, Kartoffel zu schälen, das Gemüse zu putzen oder die Orangen zu filetieren. Es ist wohl immer ein Erfolgserlebnis wenn zum Beispiel klobige Männerhände aus zarten Fischfilets Rouladen geformt haben. Jede Roulade wird dann mit einem Schluck Rotwein gefeiert.

Seit über fünf Jahren wird unter der Anleitung von Iris Mombartz ein köstliches Mittagsmenü aus drei Gängen gezaubert. Hierbei wird vieles ausprobiert und manches neue Gericht kreiert. Eine Mangold-Fenchelsuppe passt sehr gut zu Fischrouladen, wobei das Ganze mit einem Bananen-Orangensalat in Joghurt abgerundet wird.

Besonders die Nachspeise wird gut abgeschmeckt. Sollte der feine Likör einmal vergessen worden sein, fährt Mac einfach mal schnell nach Hause um das flüssige Gewürz zu besorgen. Für Paul, Jürgen, Egon, Josef, Georg, Klaus, Christian Mac, Wilhelm, Jürgen und der Ernährungswissenschaftlerin Iris steht neben dem Kochen natürlich auch der Spaß an der Gemeinschaft im Mittelpunkt. Neben den tollen Rezepten erhalten die Jungs auch noch Tipps über eine gesunde Ernährung.



Das drei Gänge Menüe für vier Personen!

Vorspeise: Mangold-Fenchelsuppe

Von den Mangoldblättern das Grüne ab rupfen und waschen. Die äußeren Blätter vom Fenchel entfernen und den Strunk aus der Mitte schneiden, Alles klein schneiden und in Öl anbraten. Mit 750 ml Gemüsebrühe ablöschen und auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten weich kochen. 250 ml Kochsahne hinzufügen und pürieren. Mit Zitronensaft, Muskatnuss, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Auf den Teller etwas grüner Fenchel streuen.

Hauptspeise: Fischroulade

4 Scheiben Fischfilet säubern, säuern (mit Zitronensaft) und salzen. Danach mit ca. 40 g Kräuterschmelzkäse bestreichen. Darauf ca. 50 g Schinkenwürfel verteilen und mit Dill bestreuen. Aufrollen und mit Band befestigen. 200 g Porree waschen und kleinschneiden und zusammen mit 200 g Tomatenwürfeln 5 Minuten an schmoren. Darauf die Fischrouladen legen und 15 Minuten garen lassen. Mit Paprika, Pfeffer, Salz und Zitronensaft ab schmecken. Dazu passen Salzkartoffeln.

Nachspeise: Bananen-Orangensalat mit Joghurtsoße

4 Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. 2 Orangen schälen und filetieren. Den Orangensaft mit 1 Teelöffel Honig verrühren und über das Obst gießen. 200 g Naturjoghurt mit 1 Tütchen Vanillezucker, 1 Esslöffel brauner Zucker und ½ Teelöffel Zimt vermischen und als Soße für das Obst verwenden.

Guten Appetit!



Kreativ Kreis



Formen - Farben - Fantasie

Unser Kreativkreis

Bastelwütige Damen finden sich zusammen zu gemütlichen Stunden montags alle 14 Tage 10.30 Uhr im Café Klatschmohn. Es wird aber auch gehäkelt und gestrickt.

Jahreszeitlich bedingt werden Osterhasen oder Weihnachtsterne gefaltet und geklebt. Aus Wollresten entstehen Ketten, Pompoms, Topflappen und vieles mehr.

Gegenseitige Hilfen werden angeboten und so klappt es auch bei dem Ungeübtesten. Nicht zu vergessen und ganz wichtig ist auch die Unterhaltung, die geführt wird. Das Lachen ist ebenso angebracht wie der Austausch von ernstem Gedanken.





Kölsch schwaade mit Senioren im Cafe KlatschMohn



Welch ein Wagnis

Kölsch trinken, das ist leicht. Aber Kölsch reden ist kein leichtes Unterfangen. Aber wir haben es gewagt.

Es treffen sich am 2.Mittwoch im Monat um 10.30Uhr Freunde der kölschen Sprache.

Wir lernen viel aus der Geschichte Kölns. Wir versuchen die Bedeutung verschiedener kölschen Ausdrücke herauszufinden. Lernen Originale kennen, lesen Gedichte und Geschichten. Erzählen Witze von Tünnes und Schäl, beantworten Quizfragen.

Es lohnt sich einmal vorbeizuschauen. Es macht Spaß sich ganz ungezwungen mit anderen kölschen oder zugereisten Senioren zu unterhalten, und vieles über Köln zu erfahren und Erlebnisse auszutauschen.

Senioren auf große Fahrt

Durch die Freundschaft mit dem VDK Holweide konnte das SeniorenNetzwerk Holweide im vorigen Jahr eine Bustour in das schöne Weihnachtsdorf Waldbreitbach organisieren. Am Samstag den 04.12.2010 trafen sich um 10:30 Uhr 26 Mitglieder pünktlich am Bus und es ging auf große Fahrt. Waldbreitbach, ein kleines Dorf, in dem zur Weihnachtszeit überall Krippen in unterschiedlicher Größe ausgestellt werden. Eine Wanderung durch das Dorf, zu dem auch ein Weihnachtsmarkt die Besucher anlockt, endete in einem urigen Cafe, wo bei Kaffee und Kuchen der Tag noch einmal analysiert wurde.



Angeblich die größte ausgestellte Wurzelkrippe der Welt.

Ich bin Rentner, ich habe Zeit!

Steh ich am Zebrastreifen, kann manchmal nicht begreifen
Alles rennt, alles eilt!

Ich bin Rentner, ich habe Zeit!

Ich brauche nicht mehr mit der Zeit zu sparen
Kann wann ich will, in Urlaub fahren,
ist das Reiseziel auch noch so weit,

Ich bin Rentner, ich habe Zeit!

Früh aufstehen wäre mir zu dumm,
ich dreh mich gerne noch mal um,
um acht oder neun, dann ist' s soweit

Ich bin Rentner, ich habe Zeit!

Wenn am Schalter sich die Menscher
dem Kollegen den Tag vergraulen
dann steh ich in Gelassenheit!

Ich bin Rentner, ich habe Zeit!

Wenn mir das Fernsehen was Schöne
Sitz ich im Sessel, wie angenietet!
Betrachte alles in Gemütlichkeit!

Ich bin Rentner, ich habe Zeit!

Jetzt seh' ich mir die Welt in Ruhe an
Lang genug ich durch die Straßen ran
Glotzen dann die Menschen auch vor Neid!

Ich bin Rentner, ich habe Zeit!

Hör ich die Leute manchmal sagen!
Ach könnt ich's doch wie diese haben:
Dann tröste ich sie in ihrem Leid:

Auch Du wirst Rentner, dann hast du Zeit!

So wünsch ich mir noch viele Jahre:
Gesundheit, Ruhe und auch Glück
Vor allem auch Gemütlichkeit:

Ich bin ja Rentner, ich habe Zeit!

Ist's eines Tages dann soweit, der Herrgott ruft: Komm sei bereit!
Dann sage ich „Nein, es ist noch nicht soweit!“

Ich bin doch Rentner, ich hab noch Zeit!

Doch winkt er sagt, komm lass uns gehen

Du warst doch Rentner, dein Leben war schön!



Senioren feiern Weihnachten

Jedes Jahr im Dezember organisieren wir für die Holweider Senioren des Netzwerks eine Weihnachtsfeier.

Hier ist die Schützenhalle mit über 100 Personen gut besucht.



Bei kostenlosem Kaffee und Kuchen wird bei weihnachtlicher Musik kräftig mitgesungen.



Auch so manche künstlerische Darbietung sorgt für einen unterhaltsamen Nachmittag.



Im letzten Jahr sorgte zum Beispiel der kölsche Zauberer für eine tolle Stimmung.



Radfahren mit dem SeniorenNetzwerk

Radfahren war von Anfang an auch im SeniorenNetzwerk gewünscht und vertreten.

So kommt Mann und Frau doch weiter rum und schont die Knie.

Dazu sind Rad fahrende Mitmenschen doch immer auch angenehm und es gibt auf den Touren viel zu quatschen und zu erleben.

Von Holweide aus gibt es jede Menge schöne Touren in ausgewiesene Naturgebiete und interessante Ziele mit angenehmen Einkehrmöglichkeiten.

Mit Gerhard Weber für kürzere Touren an Sonntagen und Jürgen Schramm auch für längere Touren in der Woche, fanden sich zwei Begleiter mit Tourenerfahrung.



Ziele waren nahe Naturgebiete wie z.B. der Königsforst und die Wahner Heide oder auch entferntere Wege entlang von

Sülz-Agger-Sieg und Rhein oder zum Forstbotanischen Garten, die auch mal 80km betragen.

Beliebt war auch immer der Besuch des ebenfalls 80km entfernten Klosters Knechtsteden mit seinem leckeren Schwarzbier.

Diese Tour auch entlang des Rheins hat gar eine kleine Seereise (Fähre Hitdorf).

Überhaupt bleiben die unerwarteten Erlebnisse in guter Erinnerung! Das war leckeres Bier oder leckeres Essen oder auch mal das mächtige Gewitter wie ein kleiner Weltuntergang über dem Restaurant an der Siegtalfähre.

Mehrmals nassgeworden kamen doch die meisten wieder trocken zu Haus an.



Auch der mit einem lauten Knall zerfetzte Reifen war schnell wieder geflickt. Pannen und wirklich schlechtes Wetter sind eh weit seltener als nichtradfahrende Menschen denken.

So kommen auch mal 20 oder auch nur 4 RadlerInnen sonntags oder dienstags zusammen und radeln dann 20 bis 80km. Jürgen ist auch im ADFC, aus dem viele Ideen für neue Ziele stammen.

Alle Touren finden ohne Anmeldung statt, also keine Hürde sich auch mal kurzfristig zu entscheiden.

An länger geplante Touren mit Übernachtung (z.B. an den schönen Niederrhein) hat sich aber noch niemand ran getraut.

Jürgen Schramm

Treffpunkt Café Klatschmohn



AWO Club

immer dienstags
Von 10.00 - 18.00Uhr

LeseWerkstatt

donnerstags nach Aushang
von 10.00 - 11.30Uhr

Holweide liest

freitags alle 2-3 Monate
19.30Uhr

Deutscher Diabetiker Bund

nach Ankündigung

Gesprächskreis Demenz-Beratung

jeden 1. Mittwoch im Monat
von 15.00 - 16.00 Uhr

Der Vorstand 2011

Der Vorstand des SeniorenNetzwerk Holweide e.V. besteht aus 4 gewählten, gleichberechtigten Mitglieder, die zusammen die Geschicke des Vereins leiten.



Erika Bey ist zuständig für die Vermietung das Cafés. Sie leitet den Cafébetrieb montags und donnerstags. Sie richtet das monatliche Frühstück aus.
Tel.: 0221 632201



Renate Feldmann ist montags zuständig für Computer, gibt daran Hilfestellung und beantwortet Computerfragen. Sie gibt Digitalkamerakurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie leitet einen Kreativkreis.
E-mail: rennfelti@aol.com Tel.: 0221 688355



Kathi Kirfel organisiert monatliche Spaziergänge mit verschiedenen Zielen. Sie steht donnerstags während der Cafézeit für Fragen der Mitglieder und Gäste bereit.
E-mail: kathikirfel@yahoo.de
Tel.: 0221 691458



Ulrich Kirfel ist Sprecher des Vorstandes Macht die Buchführung, führt den Schriftverkehr, leitet die Mitgliederversammlungen.
E-mail ulrichkirfel@t-online
Tel.: 0221 691458

Wir bedanken uns bei allen Mitgliedern für ihre Treue und den Sponsoren für ihre unterstützende Hilfe.



SeniorenNetzwerk Holweide e.V.

Bergisch-Gladbacherstr.499

51067 Köln

Tel.:6367738

Homepage: www.seniorennetzwerk-Holweide.de