

# Netzwerk Holweide

Forum für Seniorinnen und Senioren      **September – Dezember 2005**  
Tipps Termine Informationen aus Kultur und Freizeit  
Wissenwertes Hinweise Ratschläge rund ums Älter werden

## **Kultur in den Häusern Holweide's**

Das SeniorenNetzwerk Holweide, die IG Holweider Betriebe und der Aktionskreis 3. Welt Holweide wollen in loser Folge anspruchsvolle Kultur in Holweider Häuser organisieren. Noch in diesem Jahr öffnet das Autohaus Peugeot seine Türe für ein Konzert mit dem Chor Les Saxosythes sowie der Eröffnung einer Kunstaussstellung mit Werken von Noa Lühmann. Dieser lebendige Chor ist über Köln hinaus berühmt und stellt sich mit zeitgenössischen Liedern vor. Leitung: Dietmar Bonnen, Musiker, Komponist, Künstler. Mit zahllosen Farbschichten überzieht Noa Lühmann ihre Werke bis zu dem Augenblick, wo die Farben das erwünschte Bild zulassen und das bisher Unbekannte sichtbar machen. Samstag, 5. November, 18.00 Uhr, Autohaus Peugeot, Eintritt: Euro 10.— (inkl. Buffet). Anmeldung 620 90 87.

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

Viele fragen sich, was im offenen Montagstreff passiert: Hier können Interessierte sich erstmals über die Arbeit des SeniorenNetzwerkes informieren, hier können sie Kontakte knüpfen mit anderen, die auch neu zum Netzwerk kommen oder zu denen, die schon zu den „alten Hasen“ gehören! Auch einen Kaffee gibt es immer! Informationen und Programme liegen bereit.

## **Bürgerfrühstück**

Die neuen Termine jeweils mittwochs 10-12 Uhr

19. Oktober                      Urlaub&Erholung durch die KAB.

16. November                Bundesverdienstkreuz für Holweider Bürgerinnen und Bürger

Ort: Booré Café, Bergisch Gladbacher Str. 637 mit leckeren Frühstücksangeboten!

## **Kegelclub**

In Gemeinschaft Kegeln. Das italienische Restaurant „La Poiana“, Vischering-/Ecke Berg. Gladbacher Straße stellt seine charmante Kegelbahn den Teilnehmern des SeniorenNetzwerkes kostenlos zur Verfügung zu den Zeitpunkten: Sonntag, Montag, Donnerstag, jeweils 12-15 Uhr oder 18-23 Uhr. Der Verzehr muß individuell geregelt werden. Am Freitag, 7. Oktober, 15.00 Uhr, findet im Holweider Treff, Piccoloministraße 435 ein Koordinations- und Kennenlertreffen statt. Interessenten sind herzlich eingeladen.

## **Demenz – Annäherung an ein vielschichtiges Krankheitsbild**

In Köln sind ca. 12.000 der 160.000 über 65jährigen von Demenz betroffen. Für die Angehörigen beginnt mit der Diagnose meist eine Zeit großer Verunsicherung und Belastungen. Die Volkshochschule Köln hat in Kooperation mit verschiedenen freien Vereinen für die zweite Jahreshälfte ein interessantes Veranstaltungsprogramm erarbeitet: mit Informationen über Diagnosen, Therapien und Serviceeinrichtungen, aber auch einer Kunstaussstellung, einer Lesung, einem Theaterstück und einer Filmreihe zum Thema. Programme sind über das SeniorenNetzwerk Holweide zu erhalten.

## **Neue Angebote**

Die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle in der Adamsstraße 12 in Mülheim hat zwei neue Angebote: ab sofort gibt es ein Betreuungscfé für demenzkranke Menschen und für die pflegenden Angehörigen von demenzkranken einen Pflegekurs. Interessenten melden sich bitte unter Telefon 60608-507.

## **Fortbildung**

Das Deutsche Rote Kreuz bildet Ehrenamtlicher aus zur Betreuung Demenzkranker. Das Qualifizierungsangebot „Das andere Leben begleiten“ beginnt Ende September und dauert bis Ende Anfang November, immer mittwochs 18 – 20.30 Uhr, An der Bottmühle 2+15. Kontakt: Frau Sommerfeld 830 0890 11.

## **Spazieren gehen**

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

5.10. Stadtwald

2.11. Waffelstube Berg. Gladbach

7.12. Brühler Weihnachtsmarkt

4.1. Ein Museumsbesuch

**WO:** 13.00 Uhr KVB-Haltestelle Maria Himmelfahrt

### **Kabarett mit Christoph Brüske**

Wortakrobatik, beißende Ironie und Authentizität sind die Werkzeuge dieses Kabarettisten, der Teutonia in der Mitte der Nuller sichtet. Brüske ist der freundliche Mann in unfreundlichen Zeiten: leere Kassen, ein kollabierendes Sozialsystem und anderes mehr. Seine Entspannungstechniken stecken an, seine facettenreiche Gesangstimme immer für eine Überraschung gut. Aber Vorsicht: der Mann macht süchtig. Eine Veranstaltung der Dritte Welt Holweide: Mittwoch, 30. November, 20.00 Uhr, Eintritt: Euro 17/12. Krankenhaus Holweide

### **Wissensbörse**

Sie kennen die VHS-Wissensbörse noch nicht so richtig, und wollten aber immer schon wissen, wer und was dahinter steckt? Die Bürgervereinigung Holweide und das SeniorenNetzwerk Holweide haben Herrn Stanke zu Gast, der aus erster Hand informieren wird, so daß Sie alles notwendige erfahren, um dieses gute Angebot in Ihren Alltag zu integrieren: Dienstag, 11. Oktober, 15.00 Uhr, Alte Bücherei, Maria-Himmelfahrt-Straße.

### **Aus den Vereinen (Auswahl)**

11.11. Sessionseröffnung, Bürgervereinigung Holweide 968 03 23  
13.11. Volkstrauertag – Gedenkfeier auf dem Holweider Friedhof, Bürgervereinigung Holweide 968 03 23  
18.11. Deutscher Vorlesetag – der Bücherwurm organisiert Begegnungen zwischen Holweider SeniorInnen und Kindern in Kindergärten und Schulen in unserem Stadtteil, Auskunft Telefon 63 88 56  
13.12. 20.11. 18.00 Uhr Kölsch-Theater, Euro 6.50, Schützenhalle, Vorverkauf Schützenverein 680 20 43  
31.12. Große Sylvesterparty, Schützenhalle, Telefon 680 18 96

### **TuS – Turn- und Spielverein Köln Holweide 1960 e.V.**

Fitness für Männer – Gymnastik für Frauen – Volleyball – Badminton – Tischtennis – Sportabzeichen – Sport für Ältere - Folkloretanz – Seniorenangebote – Radtouristik – Nording-Walking. Das Herbstangebot liegt im SeniorenNetzwerk aus. Wer den TuS direkt erreichen will, kann dies tun. Kontakt: Dietmar Cichos, Telefon 63 33 30. Der besondere Tipp, den der Turnverband Köln e.V. empfiehlt:

**Musik und Tanz für Ältere:** 5.11., 14-18 Uhr, Kosten: 15 Euro, Anmeldung bis 24.10.2005

**Fernöstliche Fitness:** 26.11., 10-17 Uhr, Kosten: 29 Euro, Anmeldung bis 12.11.2005

Kontakt: Helga Schmidt, Telefon 02203/63 974

### **Diabetes**

Die Unternehmen im Vitalis-Zentrum haben einen Informationstag zum Thema Diabetes organisiert. Mit dabei ist das SeniorenNetzwerk Holweide. Am Samstag, dem 22. Oktober von 10-16 Uhr können Informationen für Vorbeugung und Therapie zum obigen Thema erfragt werden. Ein kostenloses Vortragsprogramm:

11.00 Uhr: Ernährung & Diabetes mit Conny Mohr, Dipl.Oec.Troph

11.45 Uhr: Bewegung & Diabetes mit Wolfgang Schaller, Dipl.Sportlehrer und -therapeut

12.30 Uhr: Disease-Management mit Rolf Meffert, Allgemein Mediziner

13.00 Uhr: „Diabetischer Fuß“ mit Cecilia Schulze, Podologin

### **Weihnachten in Holweide**

20.11. Adventsbasar St. Anno

27.11. Weihnachtsmarkt im Innenhof der Maria-Himmelfahrt-Kirche

27.11. Weihnachtsbasar Ev. Gemeinde, Buschfeldstraße

18.12. 17.00 Uhr Offenes Adventssingen mit Kinderchören, Gospelchor, Kantorei, Ev. Gemeinde

**Achtung: Alleinstehende, die mit anderen den 24. 12. feiern möchten, melden sich bitte im SeniorenNetzwerk, Telefon 620 90 87, bis spätestens 31.10.**

### **Offener Seniorentreff in Holweide**

**Bürgervereinigung Holweide:** jeden 2. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr: Ort: Alte Bücherei, Am Marienstift, Kontakt: Helga Thusch 69 43 64. Interessenten bitte 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: Ort: Schultheiss-Krug, Im Merheimer Felde, Kontakt: Franz-Josef Müller-Kattwinkel Tel.69 61 61

**Holweider Selbsthilfe HoSe:** jeden 2. Dienstag um 14.30 Uhr; Ort: Café Holweider Treff, Piccoloministraße 435. Am 11.10. findet ein Reibekuchen-Essen statt. Wer mitmachen will bitte anmelden: 620 90 87!

**Herausgeber:** Netzwerk für Senioren in Holweide im DRK mit Holweider Vereinen und Initiativen, Brg. Gladbacher Str. 609, 51067 Köln, Tel. 620 90 87, Fax 608 79 41. [www.seniorennetzwerk-holweide.de](http://www.seniorennetzwerk-holweide.de); e-mail: [beratung.holweide@drk-koeln.de](mailto:beratung.holweide@drk-koeln.de). Netzwerk Holweide erscheint alle drei Monate – Auflage: 1.000 – Redaktionsschluß der nächsten Ausgabe: 15.11.2005 – alle Daten ohne Gewähr -.