



Tipps, Termine, Informationen aus Kultur und Freizeit  
Wissenswertes, Hinweise, Ratschläge rund ums Älter werden.

## **Aquarellmalen**

Am **Mittwoch, den 10.09.2008 von 10-12 Uhr**

findet ein **Schnupperkurs** in Aquarellmalen statt, mit Anita Liebold.

Siehe auch Beispiele unter [www.buergertreff1006.de/AnitaLiebold/Aquarellmalerei.htm](http://www.buergertreff1006.de/AnitaLiebold/Aquarellmalerei.htm)

Ort: *Café KlatschMohn*, Bergisch Gladbacher Straße 499

Anmeldung: Brigitte Fleischer Tel: 63 44 16

## **„Café KlatschMohn“**

**Montag und Donnerstag** ist das Café von **15 bis 18 Uhr** geöffnet.

Wollen Sie sich mit netten Leuten treffen, Brett-, Karten- oder Würfelspiele machen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu. Für Stärkung sorgt Frau Bey mit selbst gebackenem Kuchen, der zum Selbstkostenpreis angeboten wird. Hilfestellung am Computer bekommen Sie bei uns auch.

*Café KlatschMohn*, Bergisch Gladbacher Straße 499

Kontakt: Erika Bey Tel: 63 22 01

## **KlatschMohn-Frühstück**

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 10 - 12 Uhr

16. Juli ab 11.00 Uhr kein Vortrag

20. August ab 11.00 Uhr, kein Vortrag

17. September ab 11.00 Uhr, die Polizei steht uns mit Rat und Tat zur Seite.

Mit leckerem Frühstücks – Büfett, Unkostenbeitrag: 5.- Euro

Ort: *Café KlatschMohn*, Bergisch Gladbacher Straße 499

Kontakt: Erika Bey Tel: 63 22 01

## **Spazieren gehen**

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

02. Juli zur Flora

06. Aug. zum Walnusshof in Schlebusch

03. Sept zum Schlosspark Stammheim

Treffpunkt: 13.00 Uhr, KVB Haltestelle Maria Himmelfahrt.

Kontakt: Brigitte Fleischer Tel. 63 4416

## **Kochen für Männer**

mit geselligem Beisammensein für Anfänger und Fortgeschrittene, einmal im Monat, mittwochs.

Ort: Picco-Treff, Piccoloministraße 528

Alle Informationen, Fotos und Rezepte im Internet

Kontakt: Iris Mombartz Tel: 663 95 80

Die Auslagen werden umgelegt. Um Anmeldung wird gebeten.

## **„Holweide liest“**

Freitag, den 08. August 2008 um 19.30 Uhr

### **Von Greenhorns und Wüstensöhnen**

**Karl May, auch ein Klassiker der deutschen Literatur.**

Die Lesung wird bekannte Texte Mays in Erinnerung rufen, ein paar unbekannte vorstellen und einen Überblick über sein Leben vermitteln, das ebenfalls höchst abenteuerlich verlief.

Referent: Professor Helmut Schmiedt

**Ort:** *Café KlatschMohn*, Bergisch Gladbacher Str. 499 Der Eintritt ist frei. Über Spenden freuen wir uns.

bitte wenden ...

### **Vermietung Café KlatschMohn**

**Sie wollen eine Feier, Seminare oder eine andere Veranstaltung abhalten und haben keinen geeigneten Raum?**

**Mieten sie doch unser Cafe zu einem kleinen Preis.**

**Café KlatschMohn Berg. Gladbacher Str. 499**

**Kontakt: Kurt Becker Tel. 63 37 63**

### **Gesund und Fröhlich durch Bewegung**

Wer Lust hat mit Lara Grin etwas Bewegung mit Spaß zu machen? (keine Gymnastik)

Wann: 09.07, 23.07. 13.08. 27.08. 10.09..24.09. ----- um 15.00 Uhr

Wo: *Café KlatschMohn*, Berg. Gladbacher Str. 499 Unkostenbeitrag: 4.- Euro pro Monat

### **Veranstaltung des Aktionskreis 3. Welt Holweide**

Donnerstag, den 18. September 2008 20.00 Uhr Krankenhaus Holweide – Hörsaal

Kabarett: Anka Zink: “ **Wellness für alle**“

Karten zu 17 € an den bekannten Vorverkaufsstellen und unter 0221/ 63 14 93

### **Radtouren mit Gerhard Weber**

**Sonntag, den 20. Juli 2008 11.00 Uhr**

Durch den Dünnwalder Wald zum Naturschutzgebiet Hornpott und zum Sportflugplatz Kurtekotten.

Dort Einkehr: ca 30 km

**Sonntag, den 24. August 2008 11.00 Uhr**

Durch den Königsforst zum Gut Leidenhausen, Besichtigung des Hauses des Waldes und der

Greifvogelstation. Einkehr in Strunden, ca 25 km

**Sonntag, den 07. September 2008 11.00 Uhr**

Fahrt ins Blaue.ca 25 km. Möglichkeit zur Einkehr überlegen wir unterwegs.

ab Ort: *Café KlatschMohn*, Bergisch-Gladbacher Straße 499

Kontakt: Gerhard Weber Tel: 63 34 25

### **Radtouren mit Jürgen Schramm**

**Dienstag, den 29. Juli 2008 10.00 Uhr**

Zum NaturFreundehaus Hardt in Herkenrath geht es durchs schöne Milchborttal, aber immer etwas bergauf. Dafür zurück immer leicht abwärts! In Hardt Einkehr oder aber bei trockenem Wetter auch Picknick möglich. Wir sprechen uns ab! Leicht bergig, etwa 45 km.

**Dienstag, den 19. August 2008 10.00 Uhr**

Entlang an 4 Flüssen machen wir diese schöne Tour bereits das vierte Mal! Es geht durch den Königsforst in die Wahner Heide, kleiner Zwischenstopp im Bambi, dann ein kurzer Besuch im Infozentrum Wahner Heide und einen Steilen Berg runter an die Sülz. Weiter immer entlang Sülz, Agger, Sieg und dann Rhein. An der Siegfähre Mittagessen und zurück in Köln Porz für eine letzte Einkehr zum Abschluss der 80 km Tour! Rückkehr nicht vor 19 Uhr

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

Kontakt: Jürgen Schramm Tel: 63 45 36

### **Kreativkreis**

Wir machen eine Sommerpause. Ab 08.09.2008 beginnen wir wieder.

Thema wird sein: **Alles aus Papier**

Alle 14 Tage montags von 10 – 12 Uhr

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

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

**Bürgervereinigung Holweide:** jeden zweiten Dienstag im Monat um 14.30 Uhr. Ort: Alte Bücherei, Am Marienstift, Kontakt: Helga Thusch, Tel. 69 43 64. Interessenten bitte telefonisch anmelden, da die Gruppe mitunter an Exkursionen teilnimmt.

**Arbeiterwohlfahrt (AWO):** jeden Dienstag um 13Uhr, Ort: Café KlatschMohn, Berg.Gladbacher Str.499,

Kontakt: Annelore Kirchmeyer, Tel. 63 29 42

**Bürgerverein Siedlung Schlagbaum und Anrainer e.V.:** jeden 2. Dienstag im Monat um 16 Uhr, Ort: Schultheiss-Krug, Im Merheimer Felde, Kontakt: Franz-Josef Müller-Kattwinkel, Tel. 69 61 61

**Holweider Selbsthilfe (HoSe):** jeden zweiten Dienstag um 14.30 Uhr, Ort: Café Holweider Treff, Piccoloministr.435

**Herausgeber:** SeniorenNetzwerk Holweide e.V., Bergisch Gladbacher Str. 499, 51067 Köln, Tel: 63 67 738 – 63 44 16

**www.seniorennetzwerk-holweide.de;** Netzwerk Holweide erscheint alle drei Monate – Auflage: 1.000 –

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 15.09.2008 – alle Daten ohne Gewähr -