



## „Aktiv Leben“

etwas **für sich** tun – etwas **für Andere** tun – etwas **mit Anderen** tun

„Café KlatschMohn“ Berg. Gladbacher Str. 499

### Öffnungszeiten

Vom **1. Januar – 31. Dezember** ist das Café **Montag und Donnerstag von 14 – 17 Uhr** geöffnet.

### **KlatschMohn-Frühstück**

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 10 - 12 Uhr

18. Jan. 11.00 Informationen über Gymnastikgruppen im Vitalis Gesundheitszentrum

15. Feb.

21. März.

mit leckerem Frühstücks-Büfett, Unkostenbeitrag 5.- Euro

Ort: „Café KlatschMohn“, Berg. Gladbacher Str. 499

Kontakt: Erika Bey Tel: 63 22 01

### **Spazieren gehen**

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

04. Jan. Diepeschrather Mühle

01. Feb. Aachener Weiher – Museum für Ostasiatische Kunst

07. März. Beethovenpark

Treffpunkt: 13.00 Uhr Haltestelle Maria Himmelfahrt

Kontakt: Kathi Kirfel Tel: 69 14 58

### **Kreativkreis**

#### **Häkeln – Stricken - Falten**

Basteln mit verschiedenen Materialien im jahreszeitlichen Ablauf

Termine: Wir treffen uns montags in den geraden Wochen von 10.30-12.30 Uhr

09.01.2012 23.01.2012 06.02.2012 05.03.2012 19.03.2012 02.04.2012 16.04.2012 30.04.2012

14.05.2012 25.06.2012

Ort: Café KlatschMohn, Berg. Gladbacher Str. 499

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

E-Mail [rennfelti@aol.com](mailto:rennfelti@aol.com)

### **Digitale Kamera für Anfänger und etwas Fortgeschrittene**

Fotobearbeitung mit Picasa. Erstellen von Layoutvorlagen mit Libre Office. Wiederholen des Gelernten.

**Unkostenbeitrag 20,00€**

Termine: **03.02.2012 17.02.2012 02.03.2012 16.03.2012 30.03.2012 13.04.2012 27.04.2012 11.05.2012**

Wir treffen uns alle 14 Tage in den ungeraden Wochen freitags von 10.30-12.30 Uhr

Ort: Café Klatschmohn, Berg. Gladbacher Str. 499

Kontakt: Renate Feldmann Tel: 68 83 55

Anmeldung bis 20.01.2012 unter Tel.: 68 83 55

E-Mail: [rennfelti@aol.com](mailto:rennfelti@aol.com)

### **Holweide liest**

**Freitag, 24. Februar 2012 um 19.30 Uhr**

**Karl May oder Die Macht der Phantasie**

**Helmut Schmiedt**

**Freitag, 04. Mai 2012 um 19.30 Uhr**

**Die Literatur und der Fußball – Literarische Einwürfe aus dem Abseits ( zur EM 2012)**

**Kurt Zirpins und Helmut Schmiedt**

**Freitag, den 22. Juni 2012 um 19.30 Uhr**

**Frauen in Köln Lesung aus dem historischen Stadtführer**

**Mit der Autorin Irene Franken**

Ort: Café Klatschmohn Berg. Gladbacher Str. 499

**Der Eintritt ist frei.**

**Über Spenden freuen wir uns**

### **Vermietung**

Sie suchen einen Raum bis ca. 60 Personen in dem Sie feiern oder Seminare veranstalten können?

**Wir haben ihn.** Auch für regelmäßige Kurse ist noch Platz!!!

Mieten sie doch unser Café zu einem kleinen Preis.

**Café KlatschMohn**, Berg. Gladbacher Straße 499

**Kontakt: Erika Bey 63 22 01 Ulrich Kirfel 69 14 58**

**Kommen Sie und schauen sich den Raum an. Er ist größer als Sie denken !!!**

### **Kochen für Männer**

Mit geselligem Beisammensein für Anfänger und Fortgeschrittene, einmal im Monat, dienstags

Ort: Picco – Treff Piccoloministr. 528

Alle Informationen, Fotos und Rezepte im Internet

**Kontakt: Iris Mombartz Tel: 663 95 80** Um Anmeldung wird gebeten! Auslagen werden umgelegt

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

Sonntag, 08. 01. 2012, 16.00 Uhr, Philharmonie Köln

**Deutsche Streicherphilharmonie, Michael Sanderling Dirigent**

**Mendelssohn – Streichersinfonie, Chopin – Klavierkonzert, Korngold – Symphonische Serenade.**

**Karten über 63 14 93 ( 10,00 € - 40,00 € )**

Mittwoch, 28.03.2012, 20.00 Uhr Rhein – Gymnasium Köln Mülheim

**Konrad Beikircher mit seinem neuen Programm.**

**Karten in den bekannten Vorverkaufsstellen und unter Tel: 63 14 93**

Informationen über diesen Verein und **aktuelle** Veranstaltungen erhalten Sie auch im Internet unter [www.aktionskreis-holweide.de](http://www.aktionskreis-holweide.de)

### **Der Diabetiker – Kreis Köln-Dellbrück/Holweide**

Lädt alle Interessierten herzlich ein: Am 14.03.201

Ort: **Café KlatschMohn** Berg. Gladbacher Straße 499 19 Uhr Auskunft erteilt: Ursula Breitbach Tel: 68 30 64

### **Digitale Kamera Workshop**

**Unkostenbeitrag 20.00 €**

Wiederholung des Gelernten – Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – Freistellen von Bildern – Effekte anwenden

Wir treffen uns **montags, in den ungeraden Wochen von 10.30 – 12.30 Uhr**

30.01.2012 13.02.2012 27.02.2011 12.03.2012 26.03.2012 23.04.2012 07.05.2012 25.05.2012

Ort: **Café KlatschMohn** Berg. Gladbacher Straße 499

**Anmeldung bis 16.01.2012 unter Tel.: 68 83 55**

**Ansprechpartnerin: Renate Feldmann Tel.: 68 83 55 oder E-Mail: [rennfelti@aol.com](mailto:rennfelti@aol.com)**

### **Stammtisch Kölsch schwaade mit Senioren**

Wir versuchen uns an der Kölschen Sprache mit Einheimischen und Zugereisten Senioren und haben Spaß miteinander. Wer Lust hat kann teilnehmen ohne Anmeldung.

**Jeden 2. Mittwoch im Monat von 10.30-12.30 Uhr**

11.01.2012 08.02.2012 14.03.2012 11.04.2012 09.05.2012 13.06.2012 11.07.2012 08.08.2012 12.09.2012

10.10.2012 14.11.2012 12.12.2012

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

Nähere Auskunft erteil Renate Feldmann Tel.: 68 83 55

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

Bewegung und Spiele sorgen für gute Laune. Wir freuen uns auf neue Gesichter.

Wir treffen uns **mittwochs von 15.00-16.00 Uhr**

**Treffen: 11.01. – 25.01. – 08.02. – 29.02. – 14.03. – 28.03.**

Ort: **Café Klatschmohn** Berg. Gladbacher Str. 499 **Ansprechpartnerin Lara Grin Tel.:68 06 310**

### **Demenz Beratung für pflegende Angehörige**

**Jeden 3. Mittwoch im Monat von 15 – 16 Uhr im Café KlatschMohn** Berg. Gladbacher Str. 499

Frau Krämer und Frau Marohn erteilen kostenlose Beratung in Demenz-, Pflege- und Sozialfragen, sowie in finanziellen Notlagen.

**Kontakt: Frau Krämer Tel.: 68 02 892**

### **Arbeiterwohlfahrt (AWO)**

jeden Dienstag von 13 – 18 Uhr, Spiele Nachmittag > Rummikup, Skat, Kniffel usw. <

Ort: **Café KlatschMohn** Berg. Gladbacher Str. 499 – Kontakt: Annelore Kirchmeyer Tel: 63 29 42

**Herausgeber:** SeniorenNetzwerk Holweide e.V. Berg. Gladbacher Str. 499, 51067 Köln, Tel: 63 67 738 – 69 14 58

[www.seniorennetzwerk-holweide.de](http://www.seniorennetzwerk-holweide.de) diese Infoblätter erscheinen alle drei Monate – alle Daten ohne Gewähr –

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 15.03.2012, Mail: [vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de](mailto:vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de)