



## „Aktiv Leben“

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

„Café KlatschMohn“ Berg. Gladbacher Str. 499

### Neue Öffnungszeiten

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

### KlatschMohn-Frühstück

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 10 - 12 Uhr

**17. Jan.** Vortrag: **Pflegebedürftig was nun?**

**21. Feb.**

**21. März.**

**mit leckerem Frühstücks-Büfett,** Unkostenbeitrag 5.- Euro

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

Kontakt: Kathi Kirfel Tel: 69 14 58

### Spazieren gehen

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

**03. Jan.** Urlaub

**07. Feb.** Dingers Gartencenter

**07. März.** Gürzenich ( **Gesund und Mobil im Alter Infotag** )

Treffpunkt: 13.00 Uhr Haltestelle Maria Himmelfahrt

Kontakt: Kathi Kirfel Tel: 69 14 58

### Medien Heute

monatlicher Arbeitskreis zu jeweils abgeschlossenen Themen im *Café KlatschMohn*

jeden 3. Donnerstag im Monat von 11 bis 13 Uhr.

ohne Voraussetzungen für alle Interessierte

Themen werden jeweils von den Anwesenden für den nächsten Monat festgelegt.

E-Mail [schrammii@web.de](mailto:schrammii@web.de) oder telefonisch 0221/634536

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

### Singkreis

Da wo man singt, da lass dich ruhig nieder, denn böse Menschen kennen keine Lieder.

Unter diesem Motto wurde der neugegründete Singkreis im Seniorennetzwerk Holweide sehr gut angenommen.

Mittlerweile treffen sich bis zu 25 Personen, um in gemütlicher Runde zusammen

die alten Volkslieder oder auch alte Klassiker, aus der Jugendzeit, zusammen zu singen.

Die nächsten Termine zum fröhlichen Singen sind: **10.01.2018 14.02.2018 14.03.2018**

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

Wer möchte kann gerne noch zusätzlich vorbeikommen.

### Kreativkreis

### Handarbeits- und Bastelstammtisch

Jeden 2. Montag im Monat im Café Klatschmohn

des SeniorenNetzwerkes Holweide

Bergisch-Gladbacher Str. 499

von **10.30 – 12.30 Uhr**

Handarbeiten; Stricken, Häkeln, Basteln, für Anfänger und Fortgeschrittene.

**Jeder ist herzlich willkommen**

Unsere Termine **08.01.2018 22.01.2018 26.02.2018 12.03.2018 26.03.2018 09.04.2018 23.04.2018**

**14.05.2018 28.05.2018 11.06.2018 25.06.2018 13.08.2018 27.08.2018 10.09.2018**

**24.09.2018 08.10.2018 22.10.2018 12.11.2018 26.11.2018 10.12.2018**

Ansprechpartnerin: Renate Feldmann Tel.:0221 688355

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

### **Netzwerkinformation**

**Das Seniorennetzwerk macht Urlaub vom 16.12.2017 – 07.01.2018**

**Ab 15.12.2017 hat das Seniorennetzwerk eine neue Telefonnummer 0221-26139363**

### **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

### **Gedächtnistraining**

Wenn Sie gerne Gedächtnistraining in entspannter Atmosphäre ausprobieren möchten, dann kommen Sie vorbei.

**Freitags von 10.00 – 11.30 Uhr**

**Unkostenbeitrag**

**Termine: 12.01.2018 26.01.2018 09.02.2018 23.02.2018 09.03.2018 23.03.2018**

**Kontakt: Frau Steinhoff Tel: 5505372**

### **Computerbetreuung im Café des Netzwerkes Holweide**

**Montags während der Öffnungszeit des Cafés**

**14.00 – 17.00 Uhr**

Von 14.00 -16.00 bin ich für Sie da, um Ihre persönlichen Computer- und Smartphonprobleme anzusprechen und wir werden gemeinsam versuchen Lösungen zu finden.

Sie bekommen Softwareprogramme soweit mir bekannt erklärt. Sie können sie an unseren Computer ausprobieren und dadurch Ihr Wissen weiterentwickeln.

Ihre eigenen Geräte Laptop oder Smartphon können gerne mitgebracht werden. Vor Ort können wir versuchen Ihre Probleme zu lösen und ich möchte auch Ihre Fragen bestens beantworten. Als Unterstützerin stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung und freue mich über fleißige Nutzung, die von mir Ehrenamtlich geleistet wird.

**Kontakt: Renate Feldmann Tel.: 0221 688355 oder email: rennfelti@aol.com**

### **Hospizdienst Dellbrück-Holweide**

Wenn Sie mehr über die Arbeit des Hospizverein wissen möchten, Interesse an unserem Besuch haben oder Bestimmte Fragen loswerden möchten, kommen Sie einfach zur Sprechstunde. Frau Ulrike Lenhart steht Gerne für ein unverbindliches und kostenfreies Gespräch zur Verfügung.

**wöchentlich dienstags von 10:00-12:00 Uhr in Dellbrück Thurner Str. 105a [Tel:0221-16906488](tel:0221-16906488)**

**monatlich jeweils donnerstags,18:00-19:00 Uhr im Altenzentrum St. Anno Piccoloministr.291 b Holweide**

**Und nach telefonischer Vereinbarung**

**Mobil: 0152-03699407 Mail: [Hospizdienst-Koeln-Dellbrueck@web.de](mailto:Hospizdienst-Koeln-Dellbrueck@web.de)**

### **Termine in Holweide/ Mülheim**

**13.01.2018 14:00 Uhr Herrensitzung Dorint Hotel ( an der Messe) KGI**

**27.01.2018 14:00 Uhr Kinder-Kostümfest, Aula der GGS Buschfeldstr. KGI**

**04.02.2018 10:00 Uhr Joddesdeens op Kölsch, Versöhnungskirche**

**08.02.2018 11:11 Uhr Eröffnung Straßenkarneval, Marktplatz Holweide**

**11.02.2018 13:00 Uhr Veedelszoch Holweide**

**11.02.2018 15:00 Uhr Karnevalsparty noh dem Veedelszoch ( geplant ) Ev. Gemeindehaus Buschfeldstr.**

### **Arbeiterwohlfahrt (AWO)**

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

Ort: *Café KlatschMohn* Berg. Gladbacher Str. 499 – Kontakt: 26139363 Dienstags von 13 -18 Uhr Tel:

**Herausgeber:** SeniorenNetzwerk Holweide e.V. Berg. Gladbacher Str. 499, 51067 Köln, Tel: 26139363 – 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: 15.03.2018 Mail: [vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de](mailto:vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de)