

NETZWERK HOLWEIDE

Forum für Seniorinnen und Senioren **Oktober – Dezember 2004**

Tipps Termine Informationen aus Kultur und Freizeit

Wissenwertes Hinweise Ratschläge rund ums Älter werden

Fragebogen

Erinnern Sie sich an die vom SeniorenNetzwerk vor zwei Jahren initiierte Fragebogenaktion zur Erhebung der Bedarfslücken? Erste Ergebnisse der Auswertung liegen jetzt vor. Eine Frage lautete: „Haben Sie das Gefühl, im Alter in Holweide gut leben zu können mit Einrichtungen, die Sie benötigen?“ Den Punkt Bildung und Kultur antworteten 80 % der befragten Männer zwischen 60 und 69 mit nein, bei den Frauen waren es 75 %. Diese Aussage deckt sich mit dem generellen Wunsch nach mehr Kultur, Freizeit, Reisen, der sich an erster Stelle der Bedarfslücken-Fragen gesetzt hat. Das erklärt sicher auch den überwältigenden Zuspruch zum Senientag „Zeit für Rosen“, der Sinne und Sinnlichkeit anregte und zu einem kulturellen Ereignis wurde.

Spazieren gehen

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

3.11. Zündorfer Groov

1.12. Weihnachtsmarkt

am Schokoladen-Museum

WO: 13.00 Uhr KVB-Haltestelle Maria Himmelfahrt

Der Bach tanzt

Der Holweider Tanztee für Ältere

lädt ein, das Tanzbein zu schwingen oder einfach nur zum Plaudern und Kaffee und Kuchen:

immer freitags: 22.10., 26.11., 17.12.

15 – 17 Uhr

WO: Bistro Schweinheimer/ EckeKochwiesenstraße

Nackte Tatsachen

Wollen Sie die schonungslose Wahrheit wissen über die Anfänge von Kleine&Linzenich? Möchten Sie wissen, was Nikolaus Kleine wirklich über die Homo-Ehe denkt oder Ferdinand Linzenich über das Aussterben des Mannes? Diese und andere Geheimnisse lüften die beiden Meister des verbalen Florettfechtens in ihrem neuen Programm. Darüber hinaus gibt es nackte Tatsachen darüber, welchen Bereich des öffentlichen Lebens als nächstes bis zur Unkenntlichkeit verunstaltet und ruiniert wird. Wie Ferdinand seine Pausen im Theater gestaltet. Was Nikolaus Kleine von Herzkreisen und Rheinländern hält. Und warum beide mittlerweile eine Phobie vor runden Geburtstagen entwickelt haben. Natürlich sind sich die beiden auch in diesem Programm wieder nur in einem einig, dass sie sich wechselseitig kaum ertragen können. Mehr verraten wir an dieser Stelle nicht.

Mal wieder hat der Aktionskreis – Dritte Welt in Holweide professionelles Kabarett in unseren Stadtteil geholt. Er setzt damit sein erfolgreiches Kulturangebot fort und erntet sicher erneut großen Beifall für diese Akzente und dem Engagement. Mit dem Kabarettprogramm von Kleine&Linzenich beendet er sein diesjähriges Kulturangebot. Wie immer ist es eine Benefiz-Veranstaltung, deren Erlös vollständig für das Projekt „Schule im Slum“ in Khulna/Bangladesh verwendet wird.

Donnerstag, 18.11., 20.00 Uhr, Gesamtschule Holweide, Eintritt Euro 17, ermäßigt Euro 12.

Bürgerfrühstück

Das SeniorenNetzwerk Holweide lädt zum gemeinsamen Frühstück ein. Im Vordergrund steht die Unterhaltung. Gleichwohl gilt das Motto „Nachgefragt“. In einem gewissen Zeitrahmen kommen interessante Personen oder Institutionen zu Wort oder werden Themen vorgestellt.

Nachbarschaftshilfe, Dienst am Nächsten, Hilfe im Alter für mehr Lebensfreude und Selbständigkeit zur Vorbeugung gegen Vereinsamung. Die Holweider Einrichtung „Hand in Hand“ erzählt aus ihren Erfahrungen.

Mittwoch, 17. November, 10-12 Uhr, Café Blue, Bergisch Gladbacher Str. (neben der Post), Unkostenbeitrag Euro 3.50. Anmeldung erforderlich unter 620 90 87.

Kultur- und Freizeitangebote Holweider Vereine und Initiativen (Auswahl)

25.10. - 20.00 Uhr Heiteres Gedächtnistraining, Pfarrsaal Maria-Himmelfahrt-Str., KAB 63 68 38
27.10. – 17.00 Uhr Thema „Gesundheit/Krankheit“, Bürgervereinigung H., Alte Bücherei, Am Marienstift 2
5.11. - 15.00 Uhr Besuch Zollkriminalamt Köln-Dellbrück, KAB 63 68 38
13.11. - Karnevalistischer Nachmittag, KG Blau-Weiss Holweide 84 47 04
13.11. - 9.30 Uhr Tag der offenen Tür, Gesamtschule Holweide
20.11. – 20.00 Uhr Benefiz-Karnevalssitzung im Forum der Gesamtschule, SC Holweide 69 67 89
24.11. – 17.00 Uhr Thema „Gesundheit/Krankheit“, Bürgervereinigung H., Alte Bücherei, Am Marienstift 2
25.11. – 20.00 Uhr Jesus ja – Kirche nein, Pfarrsaal Maria-Himmelfahrt-Str., KAB 63 68 38

Überblick der Netzwerk-Freizeit-Angebote

Spazieren gehen	Leitung: Brigitte Fleischer/Ruth Lukas	jeden 1. Mittwoch
Wandern	Leitung: Helga Doelle	jeden letzten Montag
Literaturkreis	Leitung: Karin Birwé	jeden letzten Mittwoch
Internet	Leitung: Jürgen Schramm	auf Anfrage
Tanz-Tee	Leitung: Helga Thusch	jeden letzten Freitag
Fahrrad fahren	Leitung: Jürgen Schramm/Gerhard Weber	durch Vorankündigung
Seniorenclub in der AWO	Leitung: Annelore Kirchmeyer	jeden Dienstag
Seniorenclub der Bürgervereinigung Holw.	Leitung: Helga Thusch	jeden 2. Dienstag
Bürgerfrühstück	Leitung: Helga Thusch	jeden 3. Mittwoch
Offener Treff	Leitung: Irmgard Mantzke/Brigitte Fleischer	jeden Montag

Selbsthilfegruppen im SeniorenNetzwerk

Im SeniorenNetzwerk befinden sich Selbsthilfegruppen im Aufbau. Gefragt sind:

1. alleinstehende Herren, die mit anderen Herren einen Club gründen wollen, um gemeinsam Freizeit zu planen. Interessenten melden sich bitte unter 620 90 87.
2. Pflegende Angehörige und Interessenten zur Unterstützung pflegender Angehöriger sollen zusammengeführt werden. Weiteres unter 620 90 87.

Beide Selbsthilfegruppen haben schon erste Unternehmungen gestartet. Willkommen sind weitere Personen mit Sinn für gegenseitiges Zuhören und Unternehmungsgeist.

Atempause für die Seele

Der Hektik entfliehen, sich zwischendurch eine Ruhepause gönnen. Die Stadtmission Köln-Holweide, *Christliche Gemeinde*, lädt jeden 1. Freitag im Monat zu einem Gebet mit geistlichem Impuls ein. „Wir beten für Sie – eine Atempause für die Seele“. Termine: 5.11., 3.12., 7.1., jeweils 10.30 Uhr. Johann-Bensberg-Straße 8, Telefon 63 13 38

Weihnachten in Holweide

21.11. Adventsbasar in St. Anno, Piccoloministraße

28.11. Weihnachtsmarkt im Innenhof St. Maria Himmelfahrt, Bürgervereinigung Holweide u.a.

14.12. Weihnachtsfeier im Seniorenclub der Bürgervereinigung Holweide, Alte Bücherei, Am Marienstift

Offener Montagstreff im SeniorenNetzwerk Holweide: 16-19 Uhr, Berg.Gladbacher Str. 609

Kochkurs für Männer

Einen Senioren-Kochkurs bietet Ernährungswissenschaftlerin Iris Mombartz an. Unter ihrer fachkundigen Leitung werden Kochanfänger und solche, die gerne noch Neues entdecken wollen, eingeführt. In einer Gruppe von maximal 8 Teilnehmern haben Sie die Möglichkeit zu erfahren, wie mit einfachen Mitteln und sehr viel Spaß leckere Mahlzeiten zubereitet werden.

Termine: jeweils mittwochs, 5., 12., 19. und 26. Januar 2005, jeweils 10 – 13 Uhr

Ort: Küche im Kinder- und Jugendtreff Picco, Piccoloministr. 528

Umlagekosten inkl. Lebensmittel: pro Vormittag 12.50 Euro.

Anmeldungen bitte bis zum 20. Dezember unter 620 90 87.

Offener Seniorentreff in Holweide

Bürgervereinigung Holweide: jeden 2. Dienstag im Monat um 14.30 Uhr: 9.11. Treffpunkt vor dem Holweider Krankenhaus; 14.12. Ort: Alte Bücherei, Am Marienstift, Kontakt: Helga Thusch 69 43 64

Arbeiterwohlfahrt (AWO) Holweide: jeden Dienstag um 13.00 Uhr

Ort: Alte Schule in der Buschfeldstraße 46, Kontakt: Annelore Kirchmeyer 63 29 42

Herausgeber: Netzwerk für Senioren in Holweide im DRK mit Holweider Vereinen und Initiativen, Bergisch Gladbacher Str. 609, 51067 Köln, Tel. 620 90 87, Fax 608 79 41. Netzwerk Holweide erscheint alle drei Monate – Auflage: 1.500 – Redaktionsschluß der nächsten Ausgabe: 1.12.2004 – alle Daten ohne Gewähr -.