



## **SeniorenNetzwerkpost im Februar 2012**

**Hiermit möchten wir wieder über die Aktivitäten des Seniorennetzwerks Holweide, im Monat Februar informieren.**

Das neue Jahr geht nun schon in seinen zweiten Monat doch auch im Februar ist das Netzwerk voll aktiv.

Der monatliche Spaziergang führt am 01. Februar an den Aachener Weiher wobei anschließend ein Besuch im Museum für Ostasiatische Kunst angedacht ist. Treffpunkt ist um 13:00 Uhr an der KVB Haltestelle Maria Himmelfahrt Str.

Unser Seniorenfrühstück findet am 15. Februar in netter Gesellschaft um 10:00 Uhr im Cafe Klatschmohn statt. Der Karneval wird da sicher ein Thema sein. Bei karnevalistischen Klängen schmeckt das Frühstück nochmal so gut.

Der Kreativkreis trifft sich in fröhlicher Runde am 06. Februar in der Zeit von 10:30 – 12:30 Uhr, rund um Wolle und Papier.

Der Arbeitskreis „Kölsch schwaade mit Senioren“ trifft sich am 08. Februar zwischen 10:30 und 12:30 Uhr im Cafe Klatschmohn.

Der digitale Kamera Workshop trifft sich Montag den 13. und 27. Februar um 10:30 Uhr im Cafe Klatschmohn.

Auch Beratungen und Informationen werden im Cafe Klatschmohn erteilt.

Die Sprechstunde für die Demenz- und Pflegeberatung hat sich geändert. Sie findet jetzt jeden dritten Mittwoch von 15 bis 16 Uhr im Cafe Klatschmohn statt. Nächster Termin ist Mittwoch der 15.02.2012. Frau Krämer erteilt kostenlose Beratung in Demenz-, Pflege- und Sozialfragen.

**Vorstand: Erika Bey, Renate Feldmann, Kathi und Ulrich Kirfel**

Gesund und Fröhlich durch Bewegung:

Bewegung und Spiele sorgen für gute Laune, am Mittwoch den 08. und 29. Februar von 15 – 16 Uhr im Cafe Klatschmohn. Anmeldung unter Tel.: 0221-6806310

Das Cafe ist geöffnet!

Montags und donnerstags in der Zeit von 14:00 bis 17:00 ist das Cafe Klatschmohn als kommunikativer Treffpunkt der Senioren geöffnet. Bei Kaffee und Kuchen besteht die Möglichkeit sich mit netten Menschen zu Treffen und seine Alltagsorgen zu vergessen. Hier wird auch, dem noch vorhandenen Spieltrieb aus der Jugend, wieder die Möglichkeit gegeben sich neu zu entfalten.

Am 12. Februar ab 10:00 Uhr hält in der Versöhnungskirche der Karneval seinen Einzug. Im Kostüm wird dort ein „Joddesdeens“ ob Kölsch abgehalten, kommt doch mal vorbei.

### **Und zum Schluss, der Spruch des Monats.**

#### **Das erste Gebot**

Du sollst nicht immer von Krankheit reden,  
irgendetwas plagt doch heut einen Jeden.  
Ein bisschen Rheuma, ein schlechtes Gehör,  
verschlissene Knochen, das Gehen fällt schwer,  
der Kreislauf wird träge und schlecht das Sehen,  
wie einst kannst Du nicht mehr zum Tanzen gehen.

Ja man wird alt, dem Gedächtnis fehlen manche Erinnerungen,  
Hinzu kommen noch andere Behinderungen.

Trotzdem das Leben immer noch ist schön,  
Muss man nur die kleinen Dinge im Leben auch sehn.

Wie als erstes im Jahr die Schneeglöckchen stehen,  
die Kinder sich im Spiele drehen,  
Schwalben durch die Lüfte fliegen,  
die Sträucher sich schmücken mit neuen Trieben.

**Und über allem lacht die Sonne,  
Freunde, das Leben ist doch eine Wonne.**