



## „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

**18. April.**

**16. Mai.**

**20. Juni.**

**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.

**04. April.** ab Haltestelle Schönhauserstrasse am Rhein entlang zum Brauhaus Quetsch

**02. Mai.** Wildpark Dünnwald

**06. Juni.** zur Groov

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 trifft sich der Singkreis im Seniorennetzwerk Holweide jeden zweiten Mittwoch im Monat

im Café Klatschmohn. 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: **11.04.2018 09.05.2018 13.06.2018**

**Beginn jeweils um 16:00 Uhr.**

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

**Jeder der Lust am Singen hat, kann gerne 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 Termin **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**

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

**24.05.2018 Jahres Hauptversammlung, Neuwahl des Vorstandes. Gesonderte Einladung folgt.**

**12.04.2018 Reibekuchenessen ( Donnerstag ab 14.00 Uhr bis ca 17.00 Uhr)**

**18.05.2018 Spargeltour nach Walbeck und anschließend nach Venlo**

**Ab 01.07.2018 Macht das Netzwerk Urlaub am 06.08.2018 ist das Netzwerk wieder offen.**

### **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: 06.04.2018 20.04.2018 18.05.2018 01.06.2018 15.06.2018 29.06.2018**

**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.

**BITTE ANMELDEN**

**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)**

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

**Deutsche Diabetes-Hilfe – Menschen mit Diabetes Landesverband NRW e.V.**

**Lädt alle Interessierten herzlich ein: 12.03.2018 09.04.2018 14.05.2018 11.06.2018 13.08.2018**

**10.09.2018 08.10.2018 12.11.2018**

**Ort: Café KlatschMohn Berg, Gladbacher Straße 499 **17 Uhr****

### **Arbeiterwohlfahrt (AWO)**

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

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

**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: 15.06.2018 Mail: [vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de](mailto:vorstand@seniorennetzwerk-holweide.de)