

Senioren Netzwerk  
Altstadt-Nord  
Im Deutschen Roten Kreuz



# SeniorenNetzwerk Altstadt - Nord

## Aktivitäten Sonderheft

**12**

**Dezember**

**2025**

**01**

**Januar**

**2026**

Liebe Besucher und Gäste des SeniorenNetzwerks Altstadt-Nord,

dieses Heft ist anders als Sie es gewohnt sind, denn wir bitten Sie um Ihre Hilfe. Vor 15 Jahren hat eine kleine Gruppe begonnen, Menschen in ein Netzwerk „einzuflechten“ und ihnen Raum für neue Begegnungen zu geben. Das ist gelungen, aber auch wir sind älter geworden und hoffen nun auf eine „Neue Generation“ von aktiven Menschen, die am Ende ihres Arbeitslebens nach neuen Aufgaben suchen. Wir suchen Ihre Unterstützung, um sowohl die bestehenden Aktivitäten weiterzuführen, als auch mit Ihren Ideen Neues in das Netzwerk zu tragen. Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, Sie aber noch unentschlossen sind: Besuchen Sie uns einfach beim Frühstück, dem Stammtisch oder melden sich hier [seniorennetzwerk.nord@gmail.com](mailto:seniorennetzwerk.nord@gmail.com). Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen das Netzwerk genauer vor getreu dem Motto:

**HIER SIND SIE RICHTIG**

---

**SeniorenNetzwerk Altstadt - Nord**

c/o Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfe

Krefelder Str. 57, 50670 Köln

[www.veedelnetz.de](http://www.veedelnetz.de) [seniorennetzwerk.nord@gmail.com](mailto:seniorennetzwerk.nord@gmail.com)

**Redaktionsteam**

Herausgabe und v.i.S.d.P.

B. Cramer, D. Gehenzig, K. Stallmann, K. Wegerich

[redaktion.seniorennetzwerk.nord@gmail.com](mailto:redaktion.seniorennetzwerk.nord@gmail.com)

**Eine Änderung der eingereichten Texte bleibt vorbehalten.**

**Informationen aller SeniorenNetzwerke Kölns erhalten**

**Sie unter [www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)**

---

**Sponsor**

**Lions-Hilfswerk Köln-Caligula e.V.**



## Die Arbeitsbereiche des Netzwerks

### Der Sprecherrat

Dieses Gremium führt die laufenden Geschäfte des Netzwerks. Darunter fällt die Verantwortung für den Haushalt und damit auch die Suche nach Sponsoren, sowie die Rechnungslegung gegenüber der Stadt und ggf. der Sponsoren. Der Sprecherrat pflegt die Kontakte der Vertretung nach außen zu den Institutionen der Stadt Köln, des DRK, den anderen SeniorenNetzwerken, dem Förderkreis und anderen Institutionen, die für das Netzwerk wichtig sind. Der Sprecherrat unterstützt die Leiter der Gruppen bei der Suche nach Räumlichkeiten für die Gruppentreffen und kümmert sich um die Verpflichtung von Referenten für Vorträge auf dem monatlichen Frühstück. Die Mitgliedschaft im Sprecherrates ist offen für alle, denen die Netzwerkarbeit am Herzen liegt

**Kontakt:** [seniorennetzwerk.nord@gmail.com](mailto:seniorennetzwerk.nord@gmail.com)

### Das Redaktionsteam

Das Redaktionsteam erstellt das Infoheft, das alle zwei Monate mit den aktuellen Terminen des Netzwerks und interessanten Artikeln erscheint. Noch sind uns nach so vielen Jahren die Ideen für den Inhalt des Heftes nicht ausgegangen, aber Vorschläge von außen oder auch eine Mitarbeit sind immer willkommen.

**Kontakt:** [redaktion.seniorennetzwerk.nord@gmail.com](mailto:redaktion.seniorennetzwerk.nord@gmail.com)

### Das Netzwerk im Internet

Hier wartet noch Arbeit auf jemanden, der oder die Interesse daran hat, die Homepage des Netzwerks einladend zu gestalten und zu pflegen. Eigene Ideen und Gestaltungsvorschläge sind mehr als willkommen.

**Kontakt:** [www.veedelnetz.de](http://www.veedelnetz.de)

## Die Frühstücksscrew

Das monatlich jeweils am vierten Mittwoch angebotene offene Stadtteilfrühstück ist eine der Wurzeln des Senioren Netzwerks Altstadt-Nord. Es treffen sich Mitglieder der verschiedenen Gruppen und Gäste des Netzwerks. Die erforderlichen Vorbereitungen bewältigt die Frühstücksscrew. Sie plant, bespricht sich, kauft ein und richtet das Buffet für das Frühstück. Hier suchen wir – neben neuen Gästen – vor allem auch **„helfende Hände“ für den Auf- und Abbau des Buffets und der Tische.**

## Die Gruppenangebote des Netzwerks

### Die Kulturgruppe



Diese Gruppe erfreut sich seit langem großer Beliebtheit. Die Angebote, die von den jeweiligen Leiterinnen der Gruppe vorbereitet wurden, waren sehr facetten- und abwechslungsreich. Ob Museen, Kirchen, der Flughafen Köln Bonn oder eine Studioführung durch den

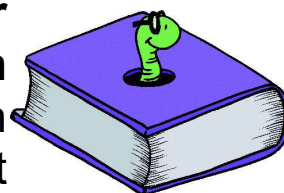
WDR: Die Attraktionen in und um Köln sind schier unendlich und lohnen mindestens einen Besuch. **Für diese Gruppe suchen wir als Unterstützung der bestehenden eine neue Leitung entweder gemeinsam oder auch getrennt mit eigenen Vorschlägen.**



Besuch in der Müllverbrennungsanlage der AWB

## Literaturgruppe

Ein Buch lesen und anschließend mit anderen darüber sprechen, erhöht die Lesefreude. Auch diese Gruppe ist sehr beliebt und existiert seit vielen Jahren. **Hier suchen wir für den Aufbau einer neuen Gruppe eine lesefreudige Leitung**, die den Bücherbegeisterten auch in Zukunft ausreichend Lesefutter bietet. Teamarbeit ist selbstverständlich auch hier möglich.



## Der Singkreis



Unser Singkreis unter der Leitung von Frau Seredszus wurde am 13.09.2013 gegründet. und musiziert zwei Mal im Monat am zweiten und am vierten Freitag von 10:30 bis 11:30 in der Christuskirche. Wir freuen uns auch auf Ihre Anmeldung, auch Musiker (mit Instrument) sind uns sehr willkommen. Info und Anmeldung [simone.seredszus@gmx.de](mailto:simone.seredszus@gmx.de)

## Die Wandergruppe

Die Wandergruppe kann schon bald ihre Route wieder aufnehmen, da sich eine neue Leitung gefunden hat. Voraussichtlich ab Januar 2026 geht es dann Samstags oder Sonntags wieder auf Tour, Anmeldung erforderlich unter [dorotheemeyer@web.de](mailto:dorotheemeyer@web.de) und [annawaldorf@icloud.com](mailto:annawaldorf@icloud.com). **Wir freuen uns auf viele wanderlustige Teilnehmer.**



Foto: Barbara Cramer

## Die Spaziergängergruppe

Wer die vielen interessanten Ecken Kölns gemeinschaftlich erkunden möchte, ist hier genau richtig. Vorausgesetzt, es findet sich **eine Leitung**, die sich – gerne auch im Team – auf den Weg machen möchte.



## Ihre Wünsche und Vorstellungen

Ihre Ideen für neue oder andere Aktivitäten interessieren uns sehr, und wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme. Sollten Sie für Ihr Angebot einen Raum benötigen, hilft Ihnen der Sprecherrat gerne.

Für alle Gruppen besteht die Möglichkeit, gemeinsam Absprachen für die Gestaltung der Aktivitäten zu treffen. Das vereinfacht die Planung der Treffen und erleichtert die Leitung.



Der Sprecherrat, das Redaktionsteam und die Frühstück-Crew wünschen Ihnen Frohe Weihnachten und ein gutes, neues Jahr.

Als kleine Gedankenreise für die Zeit zwischen den Jahren eignet sich folgendes Gedicht:

### **Zukunft für M. K.**

(Kurt Drawert)

Als die Zukunft  
noch die Zukunft  
der Vergangenheit war  
wurde sie sehnlichst erwartet.  
Doch so ist sie geartet:  
Wenn sie Gegenwart ist,  
wird sofort vermisst,  
sie sei besser als alles,  
was früher geschah.  
Es wäre also wunderbar,

wir könnten in Zukunft  
die Zukunft vermeiden  
und gleich bei uns,  
dem Leben selber bleiben.

### **Besonderer Hinweis**

Falls Sie sich finanziell nicht an allen Aktivitäten beteiligen können, können wir Sie bei Bedarf unterstützen. Bitte besprechen Sie dies mit der Gruppenleiterin oder dem Gruppenleiter.

### **Termine des SeniorenNetzwerks**

#### **Kulturgruppe**

Zum Redaktionsschluss waren noch keine Termine festgelegt. Bitte melden Sie sich bei Frau Schläger  
[elisabethschlaeger@hotmail.de](mailto:elisabethschlaeger@hotmail.de)

#### **Veedel - Stammtisch**

am 2. Freitag im Monat um 17:00 Uhr

Auf Wunsch der Teilnehmer des Stammtisches Wechsel des Lokals.

Freitag, 12.12.2025 In der Weißenburg

Freitag, 09.01.2026 Für diesen Termin bitte anmelden

Info Ehepaar Stallmann, Tel. 0221 – 6907070  
[kst@fn.de](mailto:kst@fn.de)

#### **Singkreis**

Singkreis in der Christuskirche, Dorothee-Sölle-Platz 1  
jeden 2. und 4. Freitag von 10:30 – 11:30 Uhr

Freitag, 12. und 19. Dez. 2025 (Jahresausklang)

Freitag, 09. und 23. Januar 2026

Info Frau Seredszus, Tel. 0221 – 8599234

## Spielegruppe

jeden vierten Montag im Monat um 14:30 Uhr

im Dezember ausnahmsweise Mo., 15.12.2025;  
Mo., 26.01.2026

Seniorenwohnhaus der GAG, Brabanter Str. 32, Köln  
Anmeldung: Info Frau Probst 0221 – 731287

## Frühstück

### Stadtteilfrühstück am Mittwochmorgen



Jeden vierten Mittwoch des Monats laden wir Sie zum Frühstück ein. Sie können bei uns interessante Vorträge hören, Gespräche führen, Menschen kennenlernen, unsere Angebote entdecken und mit Gleichgesinnten Verabredungen treffen oder auch Ihre Pläne zu neuen Angeboten im Netzwerk vorstellen. Ein reichhaltiges Buffet erwartet Sie.

**Im Dezember findet kein Frühstück statt.**

**Das nächste Frühstück ist am 28. Januar 2026**

**Ort** Gemeindesaal der Christuskirche  
(barrierefreie Einrichtung)  
Dorothee-Sölle-Platz 5, 50672 Köln

KVB-Linie 3, 4, 5 bis Friesenplatz oder Hans-Böckler-Platz

KVB-Linie 12, 15 bis Christophstr. / Mediapark  
S-Bahn DB Bahnhof West

**Zeit** 10:30 Uhr – 12:30 Uhr (**Einlass 10:20 Uhr**)

**Kontakt** [ust@fn.de](mailto:ust@fn.de)

Unkostenbeitrag i.H.v. 5 € für das Frühstück erbeten.

Bitte **melden Sie sich ab**, wenn Sie nicht kommen können