


Senioren Netzwerk
Altstadt-Nord
Im Deutschen Roten Kreuz 



SeniorenNetzwerk Altstadt - Nord

Aktivitäten

04

April

2026

05

Mai

2026

SeniorenNetzwerk Altstadt - Nord

c/o Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfe
Krefelder Str. 57, 50670 Köln

www.veedelnetz.de

E-Mail: seniorennetzwerk.nord@gmail.com

Redaktionsteam Herausgabe und v.i.S.d.P.
B. Cramer D. Gehenzig K. Stallmann K. Wegerich

Kontakt Redaktionsteam

redaktion.seniorennetzwerk.nord@gmail.com

Eine Änderung der eingereichten Texte bleibt vorbehalten.

Druck: sedruck

Informationen aller SeniorenNetzwerke Kölns erhalten Sie unter www.seniorennetzwerke-koeln.de

In eigener Sache

Sie sind auf der Suche nach einer erfüllenden Aufgabe am Ende des Arbeitslebens? Dann finden Sie in diesem Heft viele Anregungen dafür – natürlich auch, wenn Sie andere Menschen kennenlernen und von unseren Angeboten profitieren möchten!

Auch unser Internetauftritt braucht Unterstützung: Wer mit überschaubarem Aufwand und eigenen Ideen unsere Homepage einladend gestalten (und pflegen) will, ist mehr als willkommen. Der Umfang beschränkt sich auf die Aktualisierung des Infoheftes alle zwei Monate, je eine Seite für die Gruppenaktivitäten sowie vereinzelte Eilmeldungen; Datenbank ist vorhanden.

Kontakt: seniorennetzwerk.nord@gmail.com

Sponsor Lions-Hilfswerk Köln-Caligula e.V.



Termine des SeniorenNetzwerks

Der Veedel - Stammtisch

am 2. Freitag im Monat um 17:00 Uhr

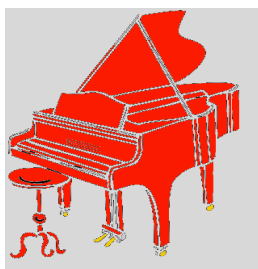
Freitag, 10. April 2026, „Diogenis“, Sudermanplatz

Freitag, 08. Mai 2026, „Diogenis“, Sudermanplatz

Info: Ehepaar Stallmann, Tel. 0221 – 6907070

seniorennetzwerk.nord@gmail.com

Der Singkreis



Singkreis in der Christuskirche, Dorothee-Sölle-Platz 1

jeden 2. und 4. Freitag von 10:30 – 11:30 Uhr

Freitag, 10. und 24. April 2026

Freitag, 08. und 22. Mai 2026

Info: Frau Seredszus, Tel. 0221 – 8599234

simone-seredszus@gmx.de

Die Wandergruppe

Kleine Wanderungen zum Wochenende

So., 26.04.2026, Sa., 30.05.2026

jeweils um 10.00 Uhr bei „Douglas“ im Kölner Hbf

Bitte unbedingt anmelden:

dorotheemeyer@web.de und

annawaldorf@icloud.com

0178 2557060



Spielegruppe

jeden vierten Montag im Monat um 14:30 Uhr

Montag, 27. April 2026

Montag, 25. Mai 2026; Seniorenwohnhaus der GAG, Brabanter Str. 32

Info: Frau Probst, Tel: 0221 741287

Wir suchen Gruppenleiter und an Aktivitäten interessierte Teilnehmer, um unser Angebot zu vergrößern

Die Kultur- und die Literaturgruppe



Für diese beiden Gruppen suchen wir eine Leitung.

Sie sind frei in der Auswahl der Themen, Bücher und Termine.

Kontakt:

Seniorennetzwerk.nord@gmail.com

Die Spaziergängergruppe

Wir suchen Interessierte – für die Organisation und fürs Mitlaufen.

Kontakt: seniorennetzwerk.nord@gmail.com

Die Kegelgruppe „Keine ruhige Kugel schieben“

Diese Gruppe ist zurzeit nicht aktiv - wir suchen Kegler!
Bitte melden bei Frau Probst: Tel. 0221 – 73 12 87

Neue Gruppen

Erfinden Sie neue Gruppen: Wir unterstützen Sie gerne dabei, einen Raum zu finden und natürlich bei der Organisation.

Das SeniorenNetzwerk wünscht Ihnen einen schönen Frühling.



Kalender – Verwalter unserer Zeit

Der Kalender strukturiert einerseits unsere Zeit und hilft andererseits, die sich im Verlauf eines jeden Jahres wiederholenden Tätigkeiten zu planen und zeitgerecht auszuführen. Mit Beginn der Sesshaftigkeit und dem Übergang zum Ackerbau wurde dies sehr wichtig, da der Erfolg von Aussaat und Ernte das Überleben sicherte.

Es bildeten sich zwei Kalendertypen heraus: der an den Mondphasen orientierte **Mondkalender** und der **astronomische Kalender**, der den Lauf der Himmelskörper als Grundlage hat. Die Babylonier entwickelten den Rhythmus der 7-Tage-Woche.

In den meisten Kulturen bestimmt sich die Zeitbemessung nach dem Sonnenverlauf. Grund dafür ist die außerhalb der tropischen Gebiete notwendige Beachtung des Sonnenlaufs für den Ackerbau.

Beide Kalendertypen miteinander verbindet der **Lunisolarcalendar**. Er liegt dem jüdischen, dem traditionellen chinesischen und dem keltischen Kalender zugrunde.

Wir leben nach dem **gregorianischen Kalender**, der weltweit der gebräuchlichste ist. Benannt ist er nach Papst Gregor XIII., der ihn 1582 verordnete. Grund für die von ihm durchgeführte Kalenderreform waren die Mängel des Vorläuferkalenders (julianischer Kalender). Dieser wurde von Julius Cäsar im Jahr 45 n.Chr. eingesetzt und war, verglichen mit dem Jahreslauf der Sonne, im 16. Jahrhundert im Verhältnis zum 4. Jahrhundert bereits um zehn Tage zu spät. Behoben wurden die Mängel des julianischen Kalenders durch eine verbesserte Schaltjahresregelung. Die schrittweise erfolgende Umstellung, die bis zum 28. Februar 2100 läuft, wurde nicht ab der Einsetzung von allen Ländern und Kirchen umgesetzt, so dass die Zeitrechnung nach dem

Kalender „alten Stils“ (julianischer Kalender) der Zeitrechnung nach dem Kalender „neuen Stils“ (gregorianischer Kalender) von März 1900 bis zum 28. Februar 2100 eine Differenz von 13 Tagen aufweist. Deshalb feiern die Kirchen auch an unterschiedlichen Tagen Weihnachten: wenn viele orthodoxe Kirchen sowie zahlreiche altorientalische Kirchen Weihnachten am 25. Dezember nach dem julianischen Kalender feiern, schreiben wir nach dem gregorianischen Kalender schon den 07. Januar.

Kalenderregelungen waren jedoch nicht nur von der Ausrichtung entweder auf die Mondphasen oder auf den Sonnenverlauf bestimmt. Auch politische Motive führten zu Änderungen.

Die französische Revolution führte 1789 zur Einführung des „**französischen Revolutionskalenders**“ / „**republikanischen Kalenders**“, der offiziell ab dem 22. September 1792 bis zum 31. Dezember 1805 galt. Spätestens ab 1792 war die Politik der Revolution darauf ausgerichtet, den Einfluss der Kirche zu minimieren. Deshalb sollte der neue Kalender keinen christlichen Bezug oder christliche Feiertage mehr enthalten. Das Prinzip der „Vernunft“ sollte bestimmend sein. 1806 setzte Napoleon I. den gregorianischen Kalender wieder ein. Während der Zeit der linksradikalen Kommune wurde er 1871 nochmals eingeführt.

Von 1929 bis 1940 galt in der Sowjetunion der **sowjetische Revolutionskalender**, der allerdings kein eigenständiger Kalender war, sondern dem gregorianischen Kalender eine Fünf- bzw. Sechs-Tage-Arbeitswoche hinzufügte. Diese Regelung konnte sich aber nicht durchsetzen.

Einen besonderen Kalender gibt es für die Garten- und landwirtschaftlichen Arbeiten: **den phänologischen Kalender**.

Die Phänologie erfasst die im Jahresverlauf periodisch wiederkehrenden Entwicklungen in der Natur und hält die Eintrittszeiten im „phänologischen Kalender“ fest. Der Kalender unterteilt das Jahr in physiologisch-biologisch begründeten zehn phänologische Jahreszeiten. Grundlagen dazu sind charakteristische Entwicklungsstadien typischer Pflanzen (phänologischer Zeigepflanzen) und das Verhalten von Tieren.

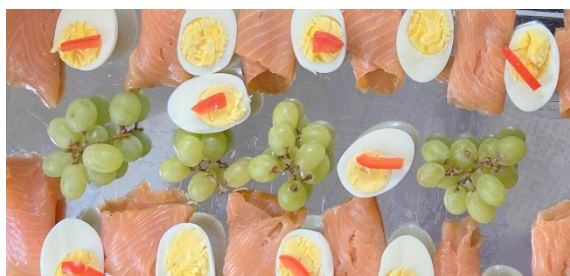
Die Aussagen des phänologischen Kalenders beruhen auf langjährigen Beobachtungen und daraus resultierenden Erfahrungen von Bauern und Gärtnern. Der Deutsche Wetterdienst (DWD) stützt sich ebenfalls auf Erkenntnisse der Phänologie im Pflanzenbereich und unterhält dazu mehrere Messstationen (Phänologisches Stationsnetz des DWD). Ca. 1250 Beobachterinnen und Beobachter arbeiten ehrenamtlich für den Deutschen Wetterdienst. Mit ihren Beobachtungsergebnissen unterstützen sie u.a. die Studien des DWD zum Klimawandel und Aussagen des Wetterdienstes zum Pollenflug.

Die Beobachtung der entsprechenden Zeigerpflanzen gibt Anhalt, wann bestimmte Arbeiten in der jeweiligen Region vorgenommen werden sollen. Da die phänologischen Jahreszeiten dem Klima in den verschiedenen Regionen Rechnung tragen, variieren die Zeiten. Beispiel: Rosen sollen im Frühjahr geschnitten werden. Das Frühjahr stellt sich in den verschiedenen Regionen aber sehr unterschiedlich ein, ist z.B. im Hochsauerland später als in der Kölner Bucht. Der phänologische Kalender rät daher zum Rosenschnitt erst dann, wenn in der Region die Forsythien blühen. Dieser Zeitpunkt ist im Hochsauerland sehr unterschiedlich zu dem in der Kölner Bucht.

(Quellen: Wikipedia; „Gärtnern nach den zehn Jahreszeiten der Natur“, Bernhard Michels; 2010, blv Buchverlag) Text: Barbara Cramer

Stadtteilfrühstück am Mittwochmorgen

Jeden vierten Mittwoch des Monats laden wir Sie zu einem reichhaltigen Frühstücksbuffet ein. Sie können 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. Wir helfen Ihnen bei der Realisierung Ihrer Ideen.



Termine

Mittwoch, **22. April** 2026

Mittwoch, 27. Mai 2026

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

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

Kontakt: ust@fn.de

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

KVB-Linie 12, 15 bis Christophstr. / Mediapark

S-Bahn DB Bahnhof West

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

Bitte **melden Sie sich ab**, wenn Sie regelmäßiger Gast sind und nicht kommen können.

Neue Gäste sind uns jederzeit willkommen. Es hilft uns bei der Organisation, wenn Sie sich anmelden.