

Senioren Netzwerk
Altstadt-Nord
Im Deutschen Roten Kreuz 



SeniorenNetzwerk Altstadt - Nord

Aktivitäten Zweites Sonderheft

02

Februar 2026

03

März 2026



Liebe Besucher und Gäste des SeniorenNetzwerks Altstadt-Nord, dass dieses Heft ist noch einmal anders ist, als Sie es gewohnt sind, liegt an der guten Resonanz unseres Aufrufs im letzten Heft. Die „Neue Generation“ von aktiven Menschen, die während oder am Ende ihres Arbeitslebens nach neuen Aufgaben sucht, hat sich bei uns gemeldet und wir haben gefunden:

Unterstützung beim Frühstücksbuffet, zwei Wanderführerinnen, Interessenten an der Leitung eines Kulturkreises und auch mehrere Interessentinnen an der Leitung des oder der Literaturkreise(s). Das Netzwerk lebt!

Sie vermuten richtig, jetzt suchen wir Teilnehmer für die Gruppen, Wanderlustige, Leseratten, Kulturpioniere

Wenn Sie aber noch unentschlossen sind: Besuchen Sie uns einfach beim Frühstück oder beim Stammtisch. Sie erfahren aus erster Hand, wie das Netzwerk tickt und wie und wo Sie sich beteiligen oder einfach nur unsere Angebote nutzen können. Alternativ melden sich beim

seniorennetzwerk.nord@gmail.com. Unser Motto:

BEI UNS SIND SIE RICHTIG

SeniorenNetzwerk Altstadt - Nord

c/o Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfe

Krefelder Str. 57, 50670 Köln

www.veedelnetz.de 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

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

Sponsor

Lions-Hilfswerk Köln-Caligula e.V.



SeniorenNetzwerk Altstadt - Nord, c/o Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfe,
Krefelder Straße 57, 50670 Köln www.veedelnetz.de

Das Netzwerk

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, Der Aufwand ist wirklich überschaubar: Aktualisierung des Infoheftes alle zwei Monate, je eine Seite für die Gruppen, gelegentliche Eilmeldungen nur im Netz. Die Seite veedelnetz.de wird bei 1blue gehostet. eine Datenbank ist verfügbar.

Kontakt: seniorennetzwerk.nord@gmail.com

Die Gruppenangebote des Netzwerks

Die Kulturgruppe



Für diese Gruppe suchen wir eine Leitung

Sie sind frei in der Auswahl der Themen und der Besichtigungen und bei den Terminen. Das Netzwerk hat schon einen langjährigen Bestand an Teilnehmerinnen, die sich Ihnen

gerne anschließen werden.

Kontakt: seniorennetzwerk.nord@gmail.com

Literaturgruppe

Wir waren sehr erfolgreich im Finden von Literaturbegeisterten Gruppenleiterinnen, jetzt geht's ans Finden der Teilnehmer. Es wäre schön, wenn wir in den nächsten zwei Monaten eine oder zwei Gruppen mit interessierten Teilnehmern zustande brächten.

Kontakt: seniorennetzwerk.nord@gmail.com

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

Die Wandergruppe

Die Wandergruppe kann schon bald ihre Route wieder aufnehmen, da sich eine neue Leitung gefunden hat. Vielleicht schon ab Februar 2026 geht es dann Samstags oder Sonntags wieder auf Tour. Haben Sie keine Sorge, dass die Wanderung zu anstrengend oder zu lang ist – mit den beiden Wanderführerinnen werden Sie eine passende Tour finden. Anmeldung erforderlich unter: dorotheemeyer@web.de und annawaldorf@icloud.com.



Foto: Barbara Crmer

Wir freuen uns auf viele wanderlustige Teilnehmer.

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.

Kontakt: seniorennetzwerk.nord@gmail.com

Kegelgruppe „Keine ruhige Kugel schieben“

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

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.

Kontakt: seniorennetzwerk.nord@gmail.com

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.

Termine des SeniorenNetzwerks

Veedel - Stammtisch

am 2. Freitag im Monat um 17:00 Uhr

Freitag, 13.02.2026 Diogenis, Sudermanplatz

Freitag, 13.03.2026. Wegen wechselnder Lokale bitte unbedingt anmelden.

Info Ehepaar Stallmann, Tel. 0221 – 6907070

seniorennetzwerk.nord@gmail.com

Singkreis

Singkreis in der Christuskirche, Dorothee-Sölle-Platz 1

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

Freitag, 06. und 20. Februar. 2026

Freitag, 13. und 27. März 2026

Info Frau Seredszus, Tel. 0221 – 8599234

Spielegruppe

jeden vierten Montag im Monat um 14:30 Uhr

Montag, 23.02.2026;

Ausnahmsweise Montag 9.03.2026

Seniorenwohnhaus der GAG, Brabanter Str. 32, Köln

Anmeldung: Info Frau Probst 0221 – 731287

Sprache ist der Schlüssel zur Welt

Was der preußische Gelehrte, Schriftsteller und Staatsmann, Wilhelm von Humboldt, im 19. Jahrhundert so treffend formulierte, hat eine lange Entstehungsgeschichte hinter sich. Denn die Sprache, wie wir sie kennen, ist das Ergebnis eines langen Entwicklungsprozesses mit vielen verschiedenen Formen der Sprache und es ist schwierig, einen klaren Anfangspunkt der Sprachentwicklung zu bestimmen. Bereits einfache Lebewesen, oder einfach Zellen, reagieren auf Umweltreize, was als frühe Form von Informationsaustausch verstanden werden kann. Diese Zelluläre Reizbarkeit ist ein grundlegender Prozess der Zellphysiologie und beinhaltet die Fähigkeit, angemessen auf äußere oder innere Umweltreize zu reagieren. Mit zunehmender biologischer Komplexität entstehen aus bloßen Reaktionen stabile Muster von Aktion und Reaktion zwischen Lebewesen – ein früher Dialog ohne Worte, ausgedrückt durch Bewegungen, Laute, Farben oder Gerüche.

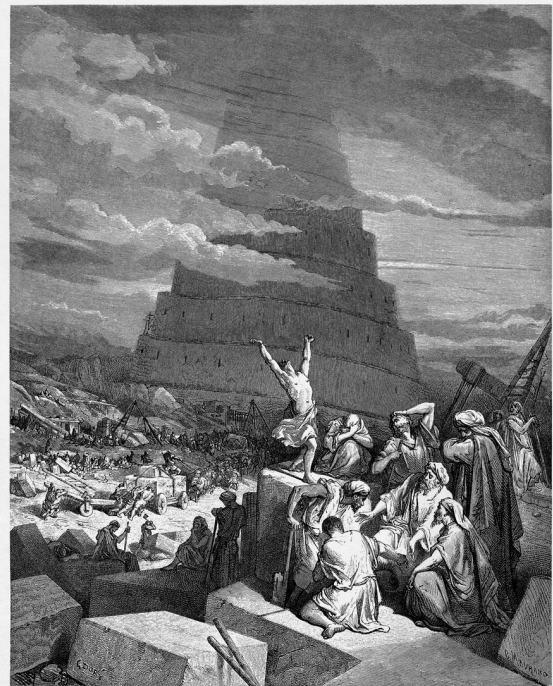
Im Laufe der Evolution setzten sich besonders nützliche Signale durch, etwa Warnlaute oder Gesten zur Konfliktvermeidung. Diese Signale werden differenzierter und ermöglichen Kooperation, soziale Bindungen und komplexere Gemeinschaften. Laute gewinnen dabei an Bedeutung und werden allmählich festen Situationen zugeordnet, sodass eine Art gemeinsames „Wörterbuch“ entsteht.

In der menschlichen Sprachentwicklung wurden diese Laute zu Wörtern kombiniert. Aus Wörtern entstehen Sätze, mit denen sich nicht nur unmittelbare Reaktionen, sondern auch Zeit, Beziehungen und Absichten ausdrücken lassen. Sprache wird damit zu einem Werkzeug des Denkens, Planens und der Wissensweitergabe über Generationen hinweg. Auch Gefühle können nun präziser benannt und geteilt werden, was soziale Bindungen vertieft.

Mit der Entwicklung der Schrift wird Sprache schließlich dauerhaft fixierbar und reproduzierbar. Das wird später durch

den Buchdruck rasant vorangetrieben und es werden feste Regeln für die Erstellung der Wörter festgelegt. Gesprochenes wird über Zeit und Raum hinweg bewahrt, Kommunikation wird unabhängig von direkter Anwesenheit möglich. Insgesamt zeigt sich die Sprachentwicklung als kontinuierlicher Prozess zunehmender Differenzierung und Abstraktion – von einfachen Reaktionen bis hin zu komplexen, überdauernden Texten.

Die Sprache ist also ein Mittel zur Verständigung zwischen Lebewesen. Aber funktioniert das immer? Nehmen Sie zum Beispiel eine Katze und einen Hund, die beide mir ihren Schwänzen wedeln. Beim Hund signalisiert es Freude, bei der Katze Unsicherheit – Missverständnisse sind die Folge. Der Turmbau zu Babel ist ein eindrucksvolles Beispiel von Sprachverwirrung: Die Bibel erzählt von einem Volk aus dem Osten, das eine Stadt und einen



Turm „mit einer Spitze bis zum Himmel“ bauen will. Für die Theologen ein eindeutiges Zeichen dafür, dass sich die Menschen Gott gleichstellen wollten. Diese Selbstüberhebung bringt Gott unblutig zum Stillstand, indem er eine Sprachverwirrung hervorruft, die das Projekt zum Abbruch zwingt. (Quelle: Wikipedia). Auch heute noch schafft Sprache manchmal Missverständnisse und wir müssen lernen, die Signale unseres Gegenübers zu verstehen. Dabei hilft uns unsere Erfahrung im Umgang mit anderen Menschen.

Dominika Gehenzig mit Unterstützung einer KI, Bild Lizenzfrei iStock-1325561925.jpg

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:

25. Februar 2026

25. März 2026

Für den 25. März wird noch ein Informationsthema geplant

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

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.