

Senioren Netzwerk
Altstadt-Nord
Im Deutschen Roten Kreuz 



SeniorenNetzwerk Altstadt - Nord

Aktivitäten

08 August 2026

09 September 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:

Das Netzwerk sucht Verstärkung in allen Bereichen seiner Aktivitäten. Vor fast 20 Jahren wurde das Seniorennetzwerk Altstadt-Nord mit Unterstützung der Stadt Köln gegründet. Gerne würden die Netzwerkerinnen ihre Aufgaben an die neue Generation 65+ der Ehrenamtlichen übergeben. Mit frischer Kraft und vielen neuen Ideen soll dieses Netzwerk fortgeführt werden. Interessiert? Dann melden Sie sich bitte für ein unverbindliches Informationsgespräch:

seniorennetzwerk.nord@gmail.com

Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt immer auf eigene Gefahr

Sponsor

Lions-Hilfswerk Köln-Caligula e.V.



Termine des SeniorenNetzwerks

Der Veedel - Stammtisch

am 2. Freitag im Monat um 17:00 Uhr

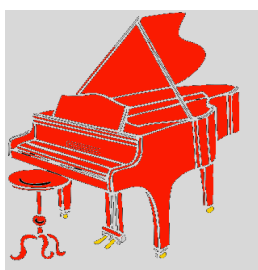
Freitag, 14. August 2026, „Diogenis“, Sudermanplatz

Freitag, 11. September 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

Im August ist Sommerpause

Freitag, 11.9. und Freitag 25.9.

Info: Frau Seredszus, Tel. 0221 – 8599234

simone.seredszus@gmx.de

Die Wandergruppe

Die Wandergruppe geht wieder auf Tour am

1. August 2026

Info und erforderliche Anmeldung:

dorotheemeyer@web.de und

annawaldorf@icloud.com

Tel.: 0178 2557060

September: Termine in Vorbereitung, bitte nachfragen.



Die Spielegruppe

jeden vierten Montag im Monat um 14:30 Uhr

24. August und 28. September

Seniorenwohnhaus der GAG, Brabanter Str. 32

Info: Frau Probst, Tel: 0221 731 287

Die Kulturgruppe

Für die folgenden Monate sind interessante Veranstaltungen geplant, aktuell aber noch nicht bekannt.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter:

kultur.seniorennetzwerk.nord@web.de

Die Literaturgruppe

Wir suchen eine Leitung aber auch interessierte Teilnehmer



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

Bio-Siegel: Warum gibt es so viele verschiedene Kennzeichnungen?

Bio-Lebensmittel werden mittlerweile in vielen Supermärkten angeboten und es fällt auf, dass für die Kennzeichnung sehr viele verschieden Siegel genutzt werden. Aber welchen dieser Siegel/Label kann man eigentlich vertrauen?

Da gibt es z.B. das EU-Bio Siegel von der europäischen Kommission:



Dieses grüne, rechteckige EU-Bio-Siegel kennzeichnet seit 2010 alle Lebensmittel und Erzeugnisse, die in der EU als Bio-Produkte verkauft oder erzeugt werden. Dafür müssen diese Produkte den strengen

EU-Vorschriften für den ökologischen Landbau entsprechen, wie z.B.:

Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide und Kunstdünger, „**Verzicht auf Gentechnik**“. „Bio“ oder „Öko“ gekennzeichnete Produkte müssen **mindestens 95% Bio-Zutaten** enthalten.

Weniger Zusatzstoffe: In der EU sind 320 Zusatzstoffe für Lebensmittel zugelassen, für Bio-Lebensmittel sind **nur 56** erlaubt. Tier-Futtermittel im ökologischen Landbau müssen aus Bio-Anbau stammen.

Es gibt weiterhin das deutsche Bio-Siegel: Seit 2001 werden Produkte von ökologisch arbeitenden Unternehmen mit diesem Siegel eindeutig erkennbar gemacht. **Mit ihm können Produkte zusätzlich gekennzeichnet werden,**



die nach den Vorgaben der EU-Bio-Verordnung zum ökologischen Landbau erzeugt, gehandelt oder verarbeitet wurden. Für das deutsche Bio-Siegel müssen **die gleichen Richtlinien erfüllt werden wie für das EU-Bio-Siegel**

Das **Bioland-Siegel** ist das Zeichen des größten deutschen Bio-Anbauverbands.



Es kennzeichnet Lebensmittel von Betrieben, die nicht nur die gesetzlichen EU-Bio-Vorgaben erfüllen, sondern zusätzlich die strengeren Bioland-Richtlinien einhalten wie z.B.: **Einhaltung strikter Kreislaufwirtschaft:** Bioland-Betriebe müssen möglichst geschlossene Nährstoffkreisläufe schaffen,

Strengere Tierhaltung Vorschriften: Die Anzahl der Tiere ist an die Betriebsfläche gebunden. So wird Überdüngung vermieden – und die Tiere haben deutlich mehr Platz und Auslauf als nach EU-Bio-Standard vorgeschrieben. **Verbot chemisch-synthetischer Mittel:** Bioland untersagt den Einsatz von chemisch-synthetischen Stickstoffdüngern und

Pflanzenschutzmitteln – auch in Ausnahmefällen, die die EU-Bio-Verordnung erlaubt, **vollständiger Ausschluss von Gentechnik** – sowohl im Saatgut als auch im Futtermittel.

Demeter ist der älteste Bio-Anbauverband in Deutschland. Er wurde 1924 gegründet und steht für die biologisch-dynamische Landwirtschaft, die auf den Impulsen von Rudolf Steiner basiert.



Die Richtlinien von Demeter sind vielfach strenger als die EU-Bio-Vorgaben:

die konsequente Kreislaufwirtschaft, die besonders hohen Anforderungen an die Tierhaltung, der vollständige Verzicht auf chemisch-synthetische Mittel, die Anwendung biodynamischer Präparate aus Kräutern, Mineralien und Kuhmist, die Boden und Pflanzen stärken sollen, **natürliche Lebensmittel ohne viele Zusätze.** Für Demeter-Produkte sind nur 19 Zusatzstoffe erlaubt, die EU-Bio-Verordnung gestattet hingegen mehr als doppelt so viele.

Zusätzlich gibt es weitere Bio Siegel, die teilweise sehr strenge Kriterien fordern, wie z.B. Naturland, Ecovin, Biokreis



Bei allen diesen anerkannten Bio-Siegeln kann man sich als Verbraucher auf jeden Fall darauf verlassen, dass die Lebensmittel gesünder produziert werden, weil sie auf klaren Regeln und regelmäßigen Kontrollen beruhen.

Text: Dominika Gehenzig

Quelle: VG Verbrauchergemeinschaft für umweltgerecht erzeugte Produkte eG, Dresden



Wir empfehlen zur Lektüre das mitreißende und lehrreiche Buch von Anne Berest.

"Die Postkarte", Piper Verlag, TB 16 Euro.

Die Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung schreibt hierzu: "Anne Berests Buch, das mit einer rätselhaften Postkarte beginnt, ist ein kluger, tragischer, schöner und durch den Humor der Familie Rabinovitch phasenweise unglaublich lustiger Familienroman, eine Liebes- und Detektivgeschichte - aber auch einer der beeindruckendsten Romane der letzten Zeit, die vom 20. Jahrhundert handeln, von der Moderne und davon, warum ihre wildesten und optimistischsten Träume im Horror enden." Angenehme Lektüre!

Rotraud Walter

Das SeniorenNetzwerk wünscht Ihnen einen schönen Sommer mit Erfrischungen und kühleren Tagen!



Foto: privat – die Pinguine haben der Veröffentlichung zugestimmt

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

Im August kein Frühstück

Mittwoch, 23. September 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 0221 6907070

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.