

SeniorenNetzwerk Altstadt - Nord

Aktivitäten

08 Oktober 2026

09 November 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

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

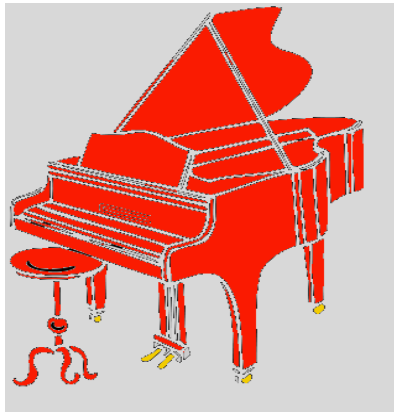
Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt immer auf eigene Gefahr

Sponsor Lions-Hilfswerk Köln-Caligula e.V.



Termine des SeniorenNetzwerks

Der Singkreis - Singen macht glücklich



Hier sind alle herzlich willkommen, die gerne singen!

Unser Repertoire besteht aus Volksliedern (national und international), Schlagern und beliebten Pop-Songs. Wir freuen uns über alle, die gerne mitsingen wollen. Kommen Sie doch einfach mal vorbei! Wir treffen uns für eine Stunde am 2. und 4. Freitag jeden Monats um 10:30

Uhr im Gemeindesaal der Christus-Kirche, Dorothee-Sölle-Platz 5, in Köln.

Bei weiteren Fragen bitte die Leiterin des Singkreises, Frau Simone Seredszus kontaktieren: 0221/ 8599234.

Termine 9. Oktober (nur ein Termin)

13. und 27. November

Jeweils von 10:30 bis 11:30

Der Veedel - Stammtisch

am 2. Freitag im Monat um 17:00 Uhr

Freitag, 09.10. 2026, „Diogenis“, Sudermanplatz

Freitag, 13.11. 2026, „Diogenis“, Sudermanplatz

Info: Ehepaar Stallmann, Tel. 0221 – 6907070

seniorennetzwerk.nord@gmail.com

Die Spielegruppe

jeden vierten Montag im Monat um 14:30 Uhr

26.10. und 23.11.

Seniorenwohnhaus der GAG, Brabanter Str. 32

Info: Frau Probst, Tel: 0221 731 287

Die Wandergruppe

Raus an die frische Luft und gemeinsam die Natur genießen: machen wir uns wieder auf den Weg und freuen uns auch über neue Gesichter auf unseren Touren rund um Köln. Ob Wahner Heide, an der Sieg oder im



Foto: von privat

Königsforst: Bei unseren entspannten 7 bis 10 km stehen das Miteinander und die Freude im Vordergrund!

Info und erforderliche Anmeldung:

dorotheemeyer@web.de und annawaldorf@icloud.com

Tel.: 0178 2557060

Die Kulturgruppe

Mit neuen und spannenden Eindrücken in den Herbst:

**KÖLNISCHES
STADTMUSEUM**

Am **23.10.2026** im Kölnischen Stadtmuseum:

Stadt. Geschichte. Anders.

Mit acht Emotionen durch die Kölner Stadtgeschichte (kostenlos)

Info & Anmeldung auch für den Termin im November:

Frau Mercadante und Frau Urbanczik beim Stadtteilfrühstück, beim Stammtisch oder per E-Mail an kultur.seniorennetzwerk.nord@web.de

Die Literaturgruppe:

Leseratten und Bücherwürmer gesucht

Wir suchen Teilnehmer für unsere neue Literaturgruppe. Wer Freude am Schmökern und anschließendem Austausch

darüber hat, ist herzlich willkommen. Ungefähr 1x im Monat trifft sich die Gruppe und es werden gemeinsam ausgewählte Bücher besprochen – das sorgt für neue Blickwinkel, Erkenntnisse und den ein oder anderen Aha-Moment. Bei Interesse bitte beim Stammtisch, beim Frühstück melden. Die Gruppe befindet sich im Aufbau und wir werden bei entsprechender Beteiligung im Oktober oder spätestens im November beginnen.

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

Es wäre schön, wenn diese Gruppe des Netzwerks wieder aktiv würde.

Blick durch die Linse

Wir wollen eine neue Fotogruppe gründen und brauchen dafür 6-8 interessierte Hobby-Fotografen, gerne auch mehr!

Wer kann mitmachen? Jede und jeder mit einer Kamera oder einem Smartphone – Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Wie oft? Wir treffen uns zweimal im Monat, **Ort** und **Uhrzeit** werden noch bekannt gegeben.

Was wir vorhaben? Wir möchten eine feste Gruppe bilden, die gemeinsam aktiv wird, z.B. bei

- Veedel-Touren durch Köln
- Wanderungen im Umland
- ausgewählten Fotozielen. Das Programm wird von der Gruppe selbst gestaltet. Wir möchten mit Menschen unterschiedlichen Alters gemeinsam die Freude am Fotografieren teilen und spannende Eindrücke mit der Kamera festhalten.

Kontakt: e-Mail an zanettini.fulvio@gmail.com oder beim Frühstück oder Stammtisch melden.

Alles nur Theater

Wer sein Bühnentalent ausprobieren, Schauspielgrundlagen erhalten und sich gemeinsam mit Gleichgesinnten dem Thema Liebeskummer spielerisch annähern will, ist hier genau richtig: Unter der Leitung eines erfahrenen Schauspielers und einer Theaterpädagogin werden in 12 Einheiten Szenen zu diesem wichtigen Thema erarbeitet und am Ende findet eine kleine Aufführung statt.

Geeignet für alle ab 55 Jahren, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Immer montags in der Zeit von 15-17 Uhr.

Start ist der 05.10.2026, der letzte Termin findet am 01.02.2027 statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Wo: GAG-Gemeinschaftsraum,
Brabanter Str. 32, 50672 Köln.

Anmeldung bei lukas-bendig@web.de oder telefonisch unter 0177 403 3264.

Ü60 goes digital

In Kooperation mit



Lernen Sie, was das Internet ist, wie Sie Smartphone und Tablet bedienen können und welche hilfreichen Möglichkeiten auf Sie warten. Entdecken Sie selbst beim gemeinsamen Anwenden, wie leicht es geht, im Internet unterwegs zu sein. Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen oder eigene Beispiele zu besprechen und sie sich zeigen zu lassen. **Die Inhalte:** Grundlagen, Apps und Kommunikation, Sicherheit und vieles mehr.

Termine 25.09., 2.10., 9.10., 16.10., jeweils von 10 bis 12

GAG Gemeinschaftsraum, Brabanter Straße 32, 50672 Köln

Kostenfrei!, Begrenzte Teilnehmerzahl, wir bitten um Anmeldung: Mareike Dunkel 0170 228 5937
servicestelle-snw-innenstadt@drk-koeln.de



Neustadt-Nord
Altstadt-Nord

Was steckt hinter den Siegeln?

Nutri-Score, Fairtrade und Haltungsformen

Wenn wir Lebensmittel einkaufen, stehen wir oft vor einer großen Auswahl an verschiedenen Produkten. Auf den Verpackungen befinden sich viele Informationen, die uns bei der Entscheidung helfen sollen. Dazu gehören zum Beispiel der **Nutri-Score**, das **Fairtrade-Siegel** und Angaben zur **Haltungsform**. Diese Kennzeichnungen haben unterschiedliche Aufgaben und informieren über die Zusammensetzung, die Herstellung oder die Tierhaltung bei einem Produkt.



Der **Nutri-Score** ist eine farbige Kennzeichnung, die auf der Vorderseite von Lebensmittelverpackungen zu finden sein kann. Er reicht von **A bis E** und ist

mit verschiedenen Farben verbunden. Ein grünes A steht für eine im Vergleich eher günstige Nährwertzusammensetzung, während ein rotes E für eine eher ungünstige Nährwertzusammensetzung steht.

Für die Berechnung des Nutri-Scores werden verschiedene Bestandteile eines Lebensmittels berücksichtigt, wie der Energiegehalt, Zucker, Salz und gesättigte Fettsäuren. Gleichzeitig werden bestimmte günstige Bestandteile wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte oder teilweise Ballaststoffe berücksichtigt. Aus diesen Faktoren wird anschließend die entsprechende Bewertung von A bis E berechnet.

Der Nutri-Score soll Verbraucherinnen und Verbrauchern vor allem dabei helfen, ähnliche Produkte miteinander zu vergleichen. Wenn man beispielsweise zwei verschiedene Müslisorten kaufen möchte, kann man anhand des Nutri-Scores schnell erkennen, welches Produkt im Vergleich eine günstigere Nährwertzusammensetzung hat.

Wichtig ist jedoch, dass der Nutri-Score nicht bedeutet, dass ein Produkt mit A automatisch gesund und ein Produkt mit E grundsätzlich ungesund ist. Der Nutri-Score bewertet h

aupstächlich die Nährwertzusammensetzung und nicht alle Eigenschaften eines Lebensmittels. Deshalb sollte man zusätzlich die Zutatenliste und die Nährwerttabelle beachten.



Eine weitere wichtige Kennzeichnung ist das **Fairtrade-Siegel**. Es soll zeigen, dass bei bestimmten Produkten soziale, wirtschaftliche und ökologische Anforderungen eingehalten werden. Fairtrade spielt besonders bei Produkten eine Rolle, die häufig aus Ländern außerhalb Europas importiert werden.

Dazu gehören zum Beispiel Kaffee, Kakao, Bananen, Tee und Zucker. Viele Menschen, die diese Produkte anbauen, sind von den Preisen auf dem Weltmarkt abhängig. Das Fairtrade-System soll dazu beitragen, dass Produzentinnen und Produzenten bessere und verlässlichere Handelsbedingungen erhalten.

Ein wichtiger Bestandteil von Fairtrade sind außerdem bestimmte Arbeits- und Sozialstandards. Dazu gehören beispielsweise Vorgaben gegen ausbeuterische Kinderarbeit und Zwangsarbeit. Auch Umweltstandards spielen eine Rolle. So gibt es Anforderungen, die einen verantwortungsvolleren Umgang mit natürlichen Ressourcen fördern. Wenn Verbraucher ein Produkt mit Fairtrade-Siegel kaufen, unterstützen sie damit ein System, das auf fairere Handelsbedingungen ausgerichtet ist. Das Siegel garantiert nicht, dass ein Produkt in jeder Hinsicht besonders umweltfreundlich oder gesund ist. Es bezieht sich vor allem auf die Bedingungen, unter denen bestimmte Produkte hergestellt und gehandelt werden.

Bei tierischen Lebensmitteln, zum Beispiel Fleisch, können Verbraucher auch Informationen über die **Haltungsbedingungen der Tiere** erhalten. Die Haltungsform

soll darüber informieren, unter welchen Bedingungen Tiere gehalten wurden.

Dabei können verschiedene Faktoren eine Rolle spielen. Dazu



gehören beispielsweise die Größe und

Ausstattung der Ställe, der verfügbare Platz, der Zugang zu Außenbereichen oder Weideflächen und weitere Anforderungen an die Tierhaltung.

In Deutschland werden bei der Kennzeichnung verschiedene Haltungsstufen unterschieden. Je nach System können beispielsweise mehrere Stufen von einer grundlegenden bis zu einer besonders tiergerechten Haltung dargestellt werden. Eine höhere Haltungsstufe bedeutet grundsätzlich, dass strengere Anforderungen an die Haltung gestellt werden.

Für Verbraucher ist diese Kennzeichnung hilfreich, weil sie beim Einkauf leichter darauf achten können, unter welchen Bedingungen die Tiere gehalten wurden. Wer Wert auf eine tiergerechtere Haltung legt, kann gezielt Produkte mit einer höheren Haltungsstufe auswählen.

Allerdings sollte man auch hier genau auf die Angaben achten, denn die Haltungskennzeichnung sagt nicht über alle Aspekte eines Produkts etwas aus, sondern informiert hauptsächlich über die Bedingungen der Tierhaltung und nicht beispielsweise darüber, wie gesund das Fleisch ist.

Warum sind diese Kennzeichnungen wichtig?

Der Nutri-Score, das Fairtrade-Siegel und die Haltungsformen beschäftigen sich mit unterschiedlichen Bereichen. Der Nutri-Score gibt vor allem Informationen über die Nährwertzusammensetzung eines Lebensmittels. Fairtrade informiert über bestimmte soziale und ökologische Bedingungen bei der Herstellung und dem Handel. Die Haltungsform gibt Informationen darüber, unter welchen Bedingungen Nutztiere gehalten wurden.

Diese Kennzeichnungen können uns helfen, **bewusster einzukaufen**. Sie machen wichtige Informationen, die man

sonst nur schwer erkennen könnte, einfacher verständlich. Trotzdem sollte man sich nicht nur auf ein einziges Zeichen verlassen und sich zusätzlich die Zutatenliste, die Nährwerttabelle und andere Angaben auf der Verpackung durchlesen.

Text: Dominika Gehenzig Quelle: Strategie & Leitbild / Fairtrade Deutschland
BMLEH – Nutri-Score / Die Haltungsformen

DEUTSCHES ZUSATZSTOFF MUSEUM

Wer noch tiefer in diese interessante Materie einsteigen will, dem empfiehlt sich ein Besuch im Deutschen Zusatzstoffmuseum in Hamburg.

Infos unter www.zusatzstoffmuseum.de.

Ein besonderes Angebot für unser Netzwerk: 10 Jahre Moovy Plattform für Tanz, Film und neue digitale Künste

Vom 4 - 18. Oktober 2026 findet das Moovy Tanzfilmfestival statt. Jedes Jahr zeigen wir einen Film, bei dem Senior*innen freien Eintritt haben. Dieses Jahr zeigen wir „Dressing the city and my head is a shirt“ von Angie Hiesl, Roland Kaiser.

Der Film setzt sich mit Körper, Zeit und Alter auseinander.

Freitag 11. Oktober, 18:30 Uhr

Filmforum NRW im Museum Ludwig

Bischofsgartenstraße 1 / 50667 Köln

Der Eintritt am 11.10. für Senioren ab 67 ist frei

MUSEUM LUDWIG

MOOVY TANZFILMFESTIVAL KÖLN
RONA

Film



11. Oktober 2026



18:30 - 20:30

Choreografie, Film, immersive Medien und technologische Innovation treten miteinander in Austausch. An der Schnittstelle von Tanz und den neuen digitalen Künsten eine Plattform zu schaffen: Das war die Vision. Aus ihr wurde

Realität: Moovy zeigt Tanzfilme auf der Leinwand, bringt Tanz in den öffentlichen Raum und in digitale Medien wie XR (Extended Reality), organisiert Diskurse darüber im Symposium. In diesen zehn Jahren haben wir mit Leidenschaft daran gearbeitet, Verbindungen über Grenzen hinweg aufzubauen. Künstlerische Innovation entsteht überall auf der Welt. Unsere Kooperationen verbinden uns heute mit Künstler*innen aus allen Kontinenten und wir zeigen Arbeiten aus Ländern, die selten auf europäischen Festivalbühnen vertreten sind – etwa aus Nigeria, Tansania, Armenien, den Philippinen. Moovy verbindet auch Generationen, diesmal sichtbar in Arbeiten, die sich mit Körper und Alter auseinandersetzen, wie Angie Hiesls ‚Dressing the City and My Head is a Shirt‘, und Filme junger Menschen, deren erste Schritte im Tanzfilm staunen machen. Zudem kooperiert Moovy mit anderen Kunstformen. Besonders die Verzahnung von Tanz und Literatur zieht sich durch die Jahre – diesmal mit Tanzfilmen von Michael Maurissens und den XR-Arbeiten von Laurenz Ulrich und Charlotte Triebus. Schließlich das Symposium: Hier denken Künstler*innen, Wissenschaftler*innen, Studierende und Publikum nach über Möglichkeiten und Herausforderungen an der Schnittstelle von Tanz, Film und Technologie.

Diesmal fokussiert es sich aufs Thema Gemeinschaft: wie sie in künstlerischen Arbeiten sichtbar wird und durch Kunst selbst zu erfahren ist. Wir danken den Künstler*innen, Partner*innen, Förderern, Unterstützer*innen und unserem Publikum. Sie alle, diese gemeinsame Energie, Neugier und Verbundenheit, haben Moovy in den vergangenen zehn Jahren möglich und zu einem Erfolg gemacht.

Feiern wir dieses Jubiläum gemeinsam!

ÁgotaHarmati

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 28.10. Oktoberfest

Mittwoch 25.11. Adventsfeier

Ort:

Gemeindesaal der Christuskirche

(Barrierefreie Einrichtung)

Dorothee-Sölle-Platz 5. 50672 Köln

Zeit:

10:30 – 12:30 (Einlass 10:20)

Kontakt:

Frau Stallmann ust@fn.de 0221 6907070

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

KVB-Linie 12, 15 bis Christophstraße / Mediapark

S-Baghn 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.