

Senioren Netzwerk  
Altstadt-Nord  
Im Deutschen Roten Kreuz 



# Senioren Netzwerk

## Altstadt - Nord

### Aktivitäten

**02**

**Februar**

**2025**

**03**

**März**

**2025**

## SeniorenNetzwerk Altstadt - Nord

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

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

**E-Mail:** [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

### Kontakt Redaktionsteam

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

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

**Druck:** Hundt Druck GmbH

**Informationen aller SeniorenNetzwerke Kölns erhalten Sie unter [www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)**



Unser Buchtipp: „Moosflüstern“ von Joachim B. Schmidt, Taschenbuch, Diogenes, 14 €. Das Buch spielt hauptsächlich in Island, ist stilistisch wunderbar und besticht durch faszinierend beschriebene Landschaftsszenen. Es geht um die Nachkriegszeit, in der 200 junge Frauen sich 1949 von Deutschland nach Island verschiffen lassen und als Dienstmädchen auf Bauernhöfen arbeiten. Hier beginnt die Geschichte der Familie Lieber. Heinrich Lieber entdeckt mit 40 Jahren, dass seine Mutter nicht nach seiner Geburt verstorben, sondern nach Island ausgewandert ist. Er begibt sich aus der Schweiz auf die Reise nach Island.

Nun wird es spannend. Wir wünschen angenehme Lektüre!

R. Walter

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

# Gruppen des SeniorenNetzwerks

## Wandergruppe

**Angebot SeniorenNetzwerk Rodenkirchen:  
Wandern mit Einkehr – bitte unbedingt anmelden!**

**jeden Dienstag, 10:00 Uhr**

**Treffpunkt** Bahnhof Rodenkirchen

**Info:** Herr Dreyer, Tel. 0157 – 71778972

**Franz-Josef.Dreyer@gmx.de**

## Singkreis

Singkreis in der Christuskirche, Dorothee-Sölle-Platz 1

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

Freitag, 14.02. und 21.02; 14.03. und 28.03. 2025

**Info** **Frau Seredszus, Tel. 0221 - 8599234**

## Veedel - Stammtisch

**am 2. Freitag im Monat um 17:00 Uhr**

**Freitag, 14.02.2024; Freitag, 14.03.2025**

„Die Weißenburg“, Weißenburgstr. 66

**Info** Herr Stallmann, Tel. 0221 – 6907070

**k.stallmann@veedelnetz.de**

## Spielegruppe

**jeden vierten Montag im Monat um 14:30 Uhr**

Ende offen

**Montag, 24.02.; Montag, 24.03.2024**

Wenn Sie neu sind, fragen Sie bitte nach, ob der Termin stattfindet!

Seniorenwohnhaus der GAG, Brabanter Str. 32, Köln

**Info** **Frau Probst 0221-731287**

## **Kulturgruppe**

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Anmeldung zu allen Terminen erforderlich.**

**Montag, 17. Februar 2025**

**Spannende Reise hinter die Kulissen des Köln-Bonner Flughafens**

**Treffpunkt:** Köln Hauptbahnhof, Bäckerei Kamps

**Zeit:** 11<sup>30</sup> Uhr

**Führung kostenlos**

Jede Menge Einblicke und Wissenswertes. Mit dem Tourbus geht es auf die Vorfelder des Flughafens. und kommen ganz nah ran an die Start- und Landebahn. Und für Ihre Fragen gibt es auch genug Zeit. Bitte keine Farbe & Kleber mitbringen!

**Mittwoch, 19. März 2025**

**Besichtigung der Hutfabrik Flemming in Ehrenfeld**

**Treffpunkt:** Neumarkt, Glas 1, Linie 4 Richtung

Bocklemünd

**Uhrzeit:** 10<sup>00</sup> Uhr

**Führung kostenlos**

Die gebürtige Kölner Hutmacherin Ute Flemming, widmet sich in vierter Generation Kopfbedeckungen aller Art in dem Familienbetrieb in Köln. „Wir sind die letzte Hutfabrik Deutschlands“, sagt sie stolz. An hohen Qualitätsstandards hält die Unternehmerin auch bei der Fertigung fest.

### **Info**

Frau Elisabeth Schläger, Tel. 0151 / 42862252

[e.schlaeger@veedelnetz.de](mailto:e.schlaeger@veedelnetz.de)

---

**Literaturkreis „Lesen macht glücklich“**

**Info** Frau Walter, Tel. 0221-245829

---

## **Kegelgruppe**

### **„Keine ruhige Kugel schieben!“**

**jeden dritten Mittwoch des Monats;** Mi., 19.02. und 19.03.25, jeweils um 16:00 Uhr

**Bitte melden Sie Sich an, weil nur begrenzte Plätze zur Verfügung stehen.**

**Kosten:** 3.- € Umlage für die Kegelbahn erbeten

**Info Frau Probst, Tel. 0221 – 731287**

## **Weniger ist mehr: Fasten erfreut sich großer Beliebtheit**

Fasten ist in den letzten Jahren immer bekannter und beliebter geworden, nicht nur nach den närrischen Tagen. Viele medizinische Studien wurden zu dem Thema durchgeführt und konnten belegen, dass bestimmte Fastenarten sehr gesundheitsfördernd sind. Beim Fasten wird der Stoffwechsel trainiert und die Zellregeneration aktiviert, denn in der Zeit, wenn der Körper nicht verdauen muss, können wichtige Zellreinigungsprozesse (Autophagie) besser ablaufen. Das verhilft auch zu einer effektiveren Immunabwehr im Körper.

Dennoch ist das Fasten nicht für jedermann zu empfehlen und sollte immer in Rücksprache mit einem Arzt stattfinden. Menschen mit schweren Herz- und Nierenerkrankungen, Krebserkrankungen, Gicht- oder Leberproblemen dürfen nicht fasten, ebenso wenig wie Schwangere und Stillende.

## **Verzicht als wichtige Säule in den Weltreligionen**

Fasten ist ein fester Bestandteil aller Religionen. Der Gläubige soll sich durch das Fasten auf seinen Glauben

SeniorenNetzwerk Altstadt - Nord, c/o Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfe,  
Krefelder Straße 57, 50670 Köln [www.veedelnetz.de](http://www.veedelnetz.de)

konzentrieren und Gott näherkommen. Auch heute noch wird in allen großen Weltreligionen gefastet: Während des **Ramadan** im **Islam** verzichten viele Muslime für 29 bis 30 Tage im Jahr – jeweils von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang – auf Essen, Trinken, Rauchen und Sex. Wegen der Orientierung am Mond verschiebt sich der Ramadan jedes Jahr um zwei Wochen. Im **Judentum** wird das Fasten auf 24 Stunden begrenzt: Statt einer Fastenzeit gibt es einzelne Fastentage. Der bekannteste unter ihnen ist **Jom Kippur**, an dem für 24 Stunden für die Versöhnung der Menschen mit Gott auf Essen und Trinken verzichtet wird – manche Gläubige fahren an diesem Tag kein Auto oder waschen sich nicht. Auch im Judentum liegt der Tag immer auf einem anderen Datum, weil ein eigener Kalender verwendet wird.

Wesentlich individueller wird das Fasten im **Hinduismus** gehandhabt. Festgeschriebene Fastenzeiten gibt es nicht, allerdings hat die Askese generell eine hohe Bedeutung. Gurus und Mönche verzichten zum Teil über einen längeren Zeitraum auf alles nicht Überlebensnotwendige. An ihnen orientieren sich dann – je nach Wohnort und Kaste – die anderen Gläubigen. Ganz ähnlich ist es im **Buddhismus** – auch dort fehlen für alle verbindliche Fastenregeln. Das hängt mit dem generell eher individuellen Ansatz des Buddhismus zusammen: Um zur Erleuchtung zu gelangen, muss jeder Einzelne den Weg aus der von Leid geprägten menschlichen Gesellschaft finden. Das Fasten liegt im Ermessen jedes Einzelnen. Dennoch hat es sich in einigen Landesteilen eingebürgert, zum Fest der Geburt, Erleuchtung und Tod Buddhas zu fasten.

Viele bekannte Religionsstifter machten eine Phase des Verzichts durch. Im **Christentum** zog Jesus sich vor seinem öffentlichen Wirken 40 Tage zum Fasten in die Wüste zurück. Mohammed fastete, bevor ihm der Koran offenbart wurde

und Moses stieg auf den Berg Sinai und fastete 40 Tage, bevor er Gottes Wort empfing.

Bei den Christen beginnt die Fasten- oder Passionszeit am Aschermittwoch und hält an bis Ostern. Insgesamt besteht die Fastenzeit also aus 40 Fastentagen und 6 fastenfreien Sonntagen. In dieser Zeit der Enthaltensamkeit soll sich der Mensch neu besinnen, Buße tun und nach der Nähe zu Gott suchen.

In den frühen Jahrhunderten, vor allem im Mittelalter, wurde im Christentum an zwei festen Tagen in der Woche gefastet. Mittwochs wurde gefastet, weil Judas Jesus an diesem Tag verraten haben soll, und das Freitagsfasten erinnerte an Jesus' Kreuzigung. Auch diese Tradition ging weitgehend verloren. Den Brauch, freitags kein Fleisch zu essen (sondern meistens Fisch), gibt es aber immer noch.

Heutzutage gibt es seitens der Kirche keine strengen Regeln mehr, wie das Fasten ablaufen soll. So kann jeder für sich selbst entscheiden, wie er die Fastenzeit gestalten will. Seit Jahren ruft z.B. die evangelische Kirche zu ihrer Aktion „7 Wochen ohne“ auf und dabei ist es egal, ob sieben Wochen auf Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten oder Fernsehen verzichtet wird: Die Menschen sollen die Zeit nutzen, ihren Lebensstil zu überdenken und neue Perspektiven zu finden.

Übrigens: Auch zum Ende des Jahres gibt es noch eine kleine Fastenzeit im Christentum, die jedoch selten streng eingehalten wurde: Die Adventszeit. Diese Zeit diene als Vorbereitung auf das Weihnachtsfest und spielt heute als Fastenzeit in der Bevölkerung in Deutschland fast keine Rolle mehr. Wie vor Ostern dauert das „Philippus-Fasten“ vierzig Tage, und zwar vom 11. November (St. Martin) bis Heiligabend (mit fastenfreien Adventsonntagen).

Text: Frau Gehenzig und Frau Wegerich

## 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.

### Informationsthemen

**Mi., 26. Februar 2025**

11.00 Uhr

Es ist noch kein Thema festgelegt.

**Mi., 26. März 2025**

11.00 Uhr

Es ist noch kein Thema festgelegt.

**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**)

**Umlagebeitrag für das Frühstück erbeten.**

**Ansprechpartner:**

Herr und Frau Stallmann

k.stallmann@veedelnetz.de