


Senioren Netzwerk  
Altstadt-Nord  
Im Deutschen Roten Kreuz 



# SeniorenNetzwerk

## Altstadt - Nord

### Aktivitäten

**06**

**Juni**

**2026**

**07**

**Juli**

**2026**

## 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:** sedruck

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



Eine wundervolle Lektüre bietet "Abschied(e)" von Julian Barnes, Kiepenheuer & Witsch. Barnes (geb. 1946), ein international bekannter englischer Schriftsteller mit vielen Preisen, beschäftigt sich mit den unterschiedlichsten Abschieden innerhalb seines Lebens als er erfährt, dass er schwer erkrankt ist. Besonders befasst er sich mit dem Thema Erinnerung Und wie verschieden bzw. wie verändert sie ausfallen kann. Nicht ganz leicht, aber absolut empfehlenswert.

Rotraud Walter

**Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt immer auf eigene Gefahr**

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



## Termine des SeniorenNetzwerks

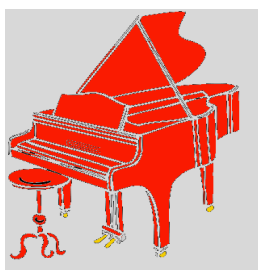
### Der Veedel - Stammtisch

am 2. Freitag im Monat um 17:00 Uhr  
 Freitag, 12. Juni 2026, „Diogenis“, Sudermanplatz  
 Freitag, 10. Juli 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, 12. Juni und Freitag 26. Juni  
 Freitag, 10. Juli und Freitag 24. Juli

**Info:** Frau Seredszus, Tel. 0221 – 8599234  
 simone.seredszus@gmx.de

---

### Die Wandergruppe

Die Wandergruppe geht wieder auf Tour am  
**20. Juni 2026**  
**Keine Wanderung im Juli**

### Für Infos bitte unbedingt anmelden:

dorotheemeyer@web.de und  
 annawaldorf@icloud.com  
 Tel.: 0178 2557060



### Die Spielegruppe

jeden vierten Montag im Monat um 14:30 Uhr  
**22. Juni und 27. Juli**  
 Seniorenwohnhaus der GAG, Brabanter Str. 32  
**Info:** Frau Probst, Tel: 0221 731287

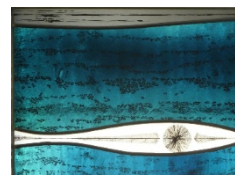
---

## Die Kulturgruppe

**19. Juni 2026:** Deutschlandfunk-Funkhaus: Einblicke in den Hörfunkbetrieb und in die Geschichte des Funkhauses (kostenlose Führung)

**24. Juli 2026:** Schloss Augustusburg: Pracht und Prunk des Rokokos (Brühl; 5 € p. P.)

**Infos/Anmeldung:** Frau Mercadante und Frau Urbanczik beim Stadtteilfrühstück, beim Stammtisch oder unter [kultur.seniorennetzwerk.nord@web.de](mailto:kultur.seniorennetzwerk.nord@web.de)



## Die Literaturgruppe

Wir suchen eine Leitung aber auch interessierte Teilnehmer



### Kontakt:

[Seniorennetzwerk.nord@gmail.com](mailto: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 Sommer!**



## Gefahren an der Haustür

Immer wieder versuchen Kriminelle unter Vortäuschung verschiedenster Szenarien, insbesondere bei älteren und alleinstehenden Menschen in die Wohnungen oder Häuser zu gelangen.

**„Lassen Sie mich rein, ich muss die Heizung kontrollieren“** oder **„Über Ihnen ist ein Wasserschaden, wenn ich jetzt nicht sofort bei Ihnen nachgucken darf, tragen Sie die Verantwortung!“** Mit dieser, oftmals in dringlichem Ton formulierten Ansprache, werden Seniorinnen und Senioren an der Haustür von vermeintlichen Handwerkern in entsprechender „Arbeitskluft“ konfrontiert. Die Legenden sind dabei unterschiedlich: Vom Handwerker, der dringend in die Wohnung muss, weil angeblich ein Wasserrohrbruch großen Schaden verursacht bis hin zu angeblichen Mitarbeitenden von Energieversorgern, die die Gasleitungen prüfen müssen.

Unter einem anderen Vorwand wurden Seniorinnen und Senioren in Seniorenresidenzen oder Seniorenwohntzentren Opfer von Trickdiebstahl. In der Einrichtung wurde bei älteren Menschen an der Wohnungstür geklingelt: **Angeblich habe ein Angehöriger, der ebenfalls in dem Wohnheim lebt, einen Wasserschaden.** Man benötige daher einen Eimer mit Wasser, die Telefonnummer der Verwaltung und eine Wasserflasche. Die betroffenen Seniorinnen und Senioren wurden abgelenkt und bestohlen. Die Bandbreite der Maschen ist groß und die Kriminellen lassen sich immer wieder neue Varianten einfallen.

**„Wir sind von Ihrem Pflegedienst und müssen überprüfen, ob Sie auch gut versorgt werden.“** Auch diese Legende diente in der letzten Zeit dazu, sich Zutritt in die Wohnung der Opfer zu verschaffen. Für die Betroffenen

durchaus glaubwürdig, wenn sie tatsächlich durch einen Pflegedienst betreut werden. Sind die Kriminellen erstmal in der Wohnung, werden die Seniorinnen und Senioren geschickt abgelenkt und die Wohnung währenddessen nach Geld und Wertgegenständen durchsucht.

**„Die hatten doch weiße Pflegekleidung an und ich habe noch gefragt ob sie wirklich von meinem Pflegedienst xyz sind“** – perfide und durchaus trickreich werden die Opfer dazu gebracht, die Kriminellen reinzulassen.

### **Wie kann man sich schützen?**

- **„Die Tür bleibt zu!“**: Lassen Sie niemanden in Ihre Wohnung, den Sie nicht kennen. Öffnen Sie die Tür nur bei vorgelegtem Sperrriegel.
- Lassen Sie **keine Fremden** in Ihre Wohnung. Bestellen Sie Unbekannte zu einem späteren Zeitpunkt wieder, wenn eine Vertrauensperson anwesend ist.
- **Lassen Sie sich** auch bei vermeintlichen Notfällen nicht drängen, fragen Sie bei der Hausverwaltung/Hausmeister nach und lassen die Person währenddessen vor der verschlossenen Tür warten.
- **Kontakt bereithalten**: Halten Sie die Telefon-Nr. Ihrer Hausverwaltung oder Wohnungsgesellschaft griffbereit.
- **Um Hilfe rufen**: Wehren Sie sich energisch gegen zudringliche Besucher, sprechen Sie sie laut an oder rufen Sie um Hilfe.
- **Gute Nachbarschaft**: Treffen Sie mit Nachbarn, die tagsüber zu Hause sind, die Vereinbarung, sich bei unbekanntem Besuchern an der Wohnungstür gegenseitig Beistand zu leisten.
- **Bei Pflegediensten**: Lassen Sie sich eine Legitimation vorzeigen, beispielsweise einen Ausweis ihres zuständigen Pflegedienstes oder, wenn möglich, ziehen Sie eine Vertrauensperson hinzu.

- **Wachsam bleiben:** Vor allem bei unangekündigten Besuchen oder unplausiblen Uhrzeiten. Bekommen Sie regelmäßig Besuch von einem Pflegedienst, fragen Sie im Zweifel telefonisch bei der zuständigen Einrichtung nach, ob der Besuch korrekt ist. Kennwort vereinbaren: Häufiger Personalwechsel und es kommt nicht immer die gleiche Pflegekraft? Vereinbaren Sie ein Kennwort mit Ihrem Pflegedienst.
- **Wertsachen**, Geld, Dokumente: Lassen Sie in Ihrer Wohnung keine Wertsachen offen herumliegen. Bewahren Sie Bargeld, Schmuck und wichtige Dokumente **sicher auf**.
- **Notruf wählen:** Zögern Sie nicht, wenn Sie verdächtige Fremde im Gebäude beobachten, die Polizei unter der Notrufnummer 110 zu verständigen.

**Übrigens:** Betrügerinnen und Betrüger werden immer versuchen, ihre Opfer unter Druck zu setzen. Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und durchzuatmen. Es ist keineswegs unhöflich, unangekündigte Besucherinnen und Besucher wegzuschicken, die Tür nicht zu öffnen und sich Hilfe zu holen.



**STOP**

**Die Tür bleibt zu!**  
Gib Trickdieben keine Chance.

**Polizei Köln – Notruf 110**

 **POLIZEI**  
Nordrhein-Westfalen  
Köln

(Quelle: Sigrid Jung, Polizeipräsidium Köln, Direktion Kriminalität  
Kriminalprävention/Opferschutz)

## 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, 24. Juni 2026

Mittwoch, 22. Juli 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](mailto: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.