



**Team im PSH:**

Mittwoch, 04.09.2024 – 09.45 Uhr



**Redaktionsschluss für die Okt.-Ausgabe: 06.09.2024**

**IMPRESSUM:**

Förderverein Höhenberg e.V. Weimarer Str. 15, 51103 Köln

**Tel.: 0221 / 87 21 10**

**E-Mail: [psh@fvh.koeln](mailto:psh@fvh.koeln)**

Weitere Infos unter: [www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)  
und [www.hoevi.info](http://www.hoevi.info)

**Werden Sie Mitglied oder Sponsor im Förderverein!  
"Kleiner Beitrag - große Wirkung"**

Sparkasse KölnBonn - IBAN: DE 50 3705 0198 0005 0422 54

Swift-BIC: COLSDE33

St.-Nr. 218/5769/0038 Finanzamt Köln-Ost

1. Vorsitzende: Brigitte Wicharz

2. Vorsitzende: Sylvia Oferath

**Redaktion und Mitarbeit:**

Andrea Skroch, Anita Huber-Gierlich, Brigitte Carell  
Elke Focke, Sylvia Oferath, Waltraud Eberhardt, Monika Machulla,  
Fotos Sommerfest: PalaPix

-Druck: Glock-Druck GmbH, Köln-



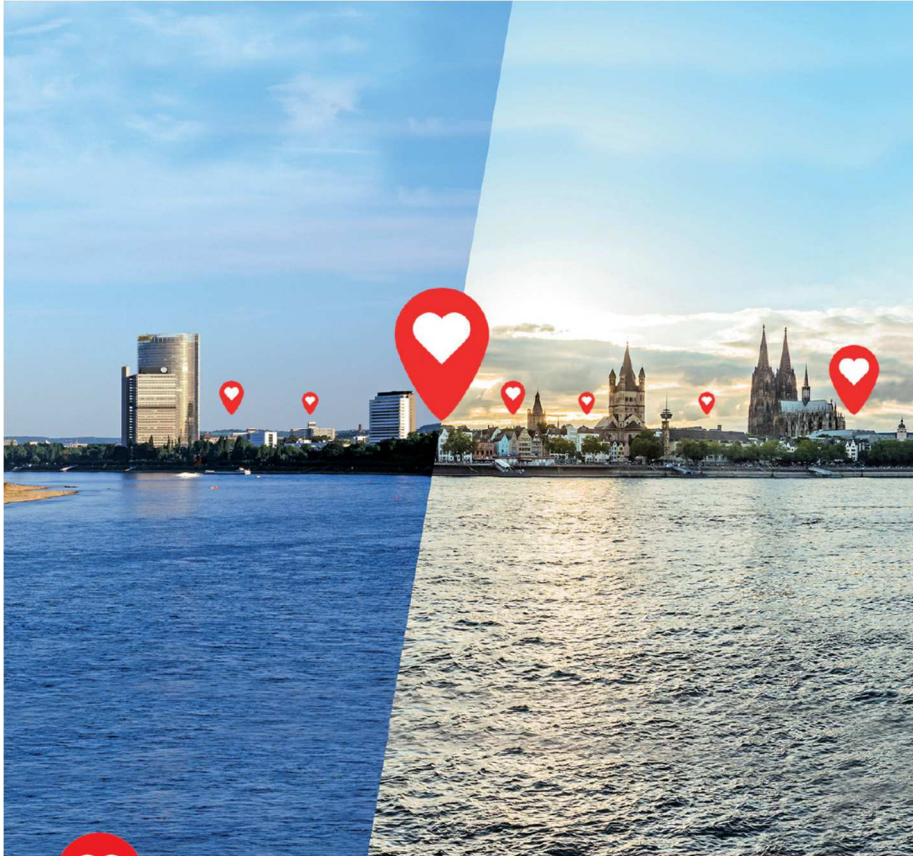
# Wat läuf?

September 2024 (Nr. 506)

€ 1,50



**Sommerfest im PSH u. 50jährige Jubiläumsfeier  
paritätische Senior\*innenarbeit in Höhenberg**



## #hiermitherz

Die Vereine der Region geben Menschen Perspektiven – wir geben ihnen das passende Spendenportal.

Einfach Projekt anmelden und unterstützen lassen.  
Oder gleich für das Lieblingsprojekt spenden:

[hiermitherz.de](https://hiermitherz.de)



Sparkasse  
KölnBonn

## *In eigener Sache:*

*Liebe Leserinnen und Leser  
der „Wat läuf?“,*



ein wunderbares Sommerfest und Jubiläum haben wir im Juli mit Ihnen und vielen Gästen im Paul-Schwellenbach-Haus und einem tollen Musikprogramm gefeiert.

Wir möchten uns bei allen sehr herzlich bedanken, die sich als Hilfe gemeldet hatten. Ob für Auf- und Abbau, Spülen, Essensausgabe, Moderation, Getränkeservice, als Springer\*in, die gekocht, gebacken haben und vieles mehr. **DANKESCHÖN!**

Ein besonderer Dank geht an die Ehrenamtlichen vom Förderverein Höhenberg e.V., die im Vorfeld geplant, eingekauft, organisiert und immer den Überblick bewahrt haben. **VIELEN DANK FÜR DAS ENGAGEMENT!**

Aber was wäre so ein Fest ohne weitere Unterstützung: z.B. die GAG, die das Equipment gestellt hat sowie die Finanzierung: ein Dankeschön an Pro-HöVi-Stiftung, Sparkasse KölnBonn und Parisozial gGmbH.

Mit herzlichen Grüßen

*Ihre Andrea Skroch*





„Auf Wiedersehen“!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,  
es hat mich sehr gefreut, dass so viele  
Weggefährten der Einladung des Förder-  
vereins Höhenberg zu meiner Verab-  
scheidung in den „Ruhestand“ ge-  
folgt sind.

Ich habe in den zurückliegenden 17  
Jahren großartige Menschen kennenler-  
nen dürfen, ohne die weder der Förder-  
verein Höhenberg noch das Senioren-  
Netzwerk Höhenberg in der jetzt gelebten  
Form funktionieren würde.

Vielen Dank dafür.

Der herzliche Abschied, die tollen Ge-  
schenke und die zahlreich geschriebe-  
nen Abschiedsworte haben mich sehr  
bewegt.

Mein großer Dank gilt auch den zahl-  
reichen Kooperationspartnern im HöVi  
und darüber hinaus. Gemeinsam wird  
Vieles möglich.

Ich wünsche Ihnen alles Gute. Bleiben  
Sie gesund!

Herzlich Grüße

Ihre

Elke Focke



## Anekdote aus dem Tierreich

-von Sylvia Oferath-

Es war an einem Nachmittag in Carolinensiel, als wir nachmittags im Garten auf dem Rasen in der Nähe der Hecke zum Nachbargrundstück eine Amsel sitzen sahen. Sie bewegte sich in den nächsten Stunden keinen Millimeter, saß da zusammengekauert mit hängendem Kopf. Wir dachten, sie hätte sich irgendwie verletzt und könne nicht mehr fliegen. Aber wir untersuchten es nicht näher.

Kurz vor Einbruch der Dämmerung schauten wir noch einmal in den Garten und wumms war der Vogel einfach zur Seite umgekippt. Ich habe mir den Vogel aus der Nähe dann doch einmal angeschaut, fand aber kein Lebenszeichen. Ich hatte keine Lust, den toten Vogel zu entfernen und habe das auf den nächsten Morgen verschoben. Wir beobachteten noch eine weitere Amsel, die aufgeregt um den leblosen Vogel herumtanzte und Klagelaute ausstieß. Wir dachten, er sei zur Beerdigung gekommen.

Morgens lag der Vogel noch genauso da, wie am Vorabend und ich entschloss mich, nach dem Frühstück für seine Beerdigung in der Bio-Tonne zu sorgen. Als wir nach dem Frühstück rauschauten, war er weg!!! Wir konnten es kaum glauben. Was war geschehen, hatte eine Katze ihn weggeschleppt oder sonst irgendein Tier? Es war noch sehr früh am Morgen und so war auch keiner unserer Gäste oder die Betreuerin vor Ort im Garten gewesen. Wir haben den ganzen Garten abgesucht, aber nichts gefunden.

Am Abend hatten wir Besuch von Familie Fuhrmann, denen wir die Story erzählten, aber sie meinten, eine Katze jagt, aber schleppt keine Tierkadaver weg.

Und dann kam des Rätsels Lösung:

Wir hatten auf unserem Grundstück in der Nähe der Hecke zum Nachbargrundstück 2 Kornflaschen gefunden, eine war leer, aber die andere Flasche war noch zu einem Drittel gefüllt. Was ich nicht wusste, Brigitte hatte diese Flasche an der Hecke entleert und wir sind sicher, dass sich der vermeintlich tote Vogel dort am Schnaps gütlich getan hat.

Er hat dann seinen Rausch in der Nacht ausgeschlafen und ist am nächsten Morgen wieder munter losgeflogen. Gut, dass ich ihn nicht schon am Abend entsorgt hatte.

Wir sind uns sicher: es war keine Amsel, sondern eine „Schnapsdrossel“!



***DER ANDERE SPIELE-NACHMITTAG  
AM DIENSTAG***

**HEUTE SPIELE  
ZUR UNTERHALTUNG**

***DIENSTAG; 17. Sept. 2024, 14.00 Uhr  
(bitte anmelden!)***

## Gedanken zur Reise nach Höfen

-von Waltraud Eberhardt und Monika Machulla-

Vom 09. Juni bis zum 15. Juni hatten wir mit der Seniorengruppe vom PSH eine wunderschöne Reise nach Höfen a. d. Enz in den Schwarzwald.



Sylvia Oferath verteilte Getränke im „Rotkäppchenkorb“.

Bei der Ankunft im Hotel Ochsen sind wir ganz lieb empfangen worden. Unsere Zimmer sowie Frühstück und das Abend-Menü waren super.



Am Tag darauf machten wir eine Fahrt nach Pforzheim mit Einkaufsbummel zur Firma Bader.

Den folgenden Tag wurden wir mit einem Reisebus und einem ganz lieben Fahrer zum Schwarzwälder Freilichtmuseum / Vogtsbauernhöfe und nach Freudenstadt gefahren. Es waren wunderschöne Aussichten.



Am nächsten Tag fuhren wir per Bahn nach Bad Wildbad; von dort ging es mit der Sommerbergbahn zum Baumwipfelpfad. Wir hatten sehr viel Spaß. Wir trafen noch einen 90jährigen Herrn, der aus den USA kam; er erzählte uns, dass er seine Heimat noch einmal sehen wollte.



Auf dem Rückweg sind wir durch den Wald und haben uns dort in einem Steinturm verewigt. Weiter ging es zur Hängebrücke Wildline; keiner von uns traute sich, die Brücke zu überqueren.

Einen Tag vor unserer Heimreise fuhren wir noch nach Calw, die Hermann-Hesse-Stadt. Ein charmantes Kleinstädtchen mit schönen Fachwerkhäusern.

Am Freitag war unsere Heimreise. Wir waren alle etwas traurig, weil es so schön war. Der nette Fahrer hat uns mit seinen Liedern auf der Rückfahrt etwas aufgemuntert.



Es war eine sehr schöne harmonische Reise nach Höfen.



DRK-Kreisverband  
Köln e.V.



Informationen und Beratung  
rund ums Älterwerden

## Seniorenberatung

- Sie brauchen Hilfe bei Anträgen, wie z. B. der Pflegeversicherung oder bei Behörden?
- Sie möchten sich über wirtschaftliche Hilfen wie Grundsicherung im Alter oder Wohngeld informieren?
- Sie möchten in Ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben und wünschen sich hierzu einen Überblick über mögliche Alltagshilfen?
- Sie benötigen Beratung zu häuslicher Pflege?
- Sie möchten mehr Gesellschaft und Ihre Freizeit sinnvoll gestalten?

Für Sie vor Ort

### SENIORENBERATUNG

Paul-Schwellenbach-Haus  
Weimarer Str. 15  
51103 Köln

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 14.00 – 16.00 Uhr



Gefördert durch





#### 4. Vernissage

-von Andrea Skroch-

Wieder fand eine Vernissage im Paul-Schwellenbach-Haus mit neuen Künstlerinnen und einer neuen Kunstrichtung statt.



Brigitta Wicharz und Sylvia Oferath, beide Jahrgang 1949, in Bensberg geboren, sind sie doch echte kölsche Mädchen! Denn aufgewachsen sind sie in Höhenberg und mit Unterbrechung sind sie dem Veedel treu geblieben. Während Sylvia Oferath die Laufbahn als Sekretärin einschlug, wählte Brigitta Wicharz den Beruf der Lehrerin.

Schon in jungen Jahren begeisterten sie sich für Handarbeiten, haben gestrickt, genäht, Tischdecken mit Ranken bestickt oder Tischdeckchen gehäkelt. Ebenso teilen beide bis heute die Freude am Reisen und Entdecken neuer Orte und Länder. Da konnten wir schon wunderbare Reiseberichte in der „Wat läuf“ lesen. Wie passend erwies sich da dieses Hobby der Handarbeiten als Reiseutensil. Denn stricken, häkeln und sticken ging wunderbar unterwegs, fast an jedem Ort, zu Hause und im Urlaub.

Schon früh entdecken die beiden, in der Zeit von 1970 – 1990, die Gobelin- Stickerei und den Mini-Kreuzstich, die sie aktuell im Paul-Schwellenbach-Haus ausstellen. Das eine sind Motivbilder und das andere sind sehr feine mosaikartige Bilder. Lassen Sie sich überraschen und schauen vorbei.



Die „Junge Seite“ informiert:

**Jugendeinrichtung HB51  
im Paul-Schwellenbach-Haus**  
**Öffnungszeiten:**  
**Montag, Dienstag, Donnerstag: 15 – 20 Uhr**  
**Dienstag: 15 – 21 Uhr**  
**Freitag: 14- 21 Uhr**  
**Kontakt: sarah.ruebeling@kja.de Tel.: 0176/19213564**



#### Vital Apotheke

Sabine Happersberger e.Kfr.

Olpener Str. 120

51103 Köln

Tel: 0221-49 29 39 0

info@vital-apotheke-koeln.de

Whatsapp: 0178 328 17 97



#### **Kostenlose Lieferung**

Bis 16.00 Uhr bestellt,  
erfolgt die Lieferung  
noch am selben Tag.

**Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses**

So	01.09.	14.00 Uhr	Sonntagscafé – <b>bitte anmelden!</b> Museumswohnung geöffnet b. 16 Uhr
Mo	02.09.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürn. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	03.09.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – <b>bitte anmelden!</b> Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Mi	04.09.	09.45 Uhr 13.00 Uhr 19.30 Uhr	Team Forstbotanischer Garten Rodenkirchen mit Führung Fidele Höhenberger e.V. Gruppentreffen
Do	05.09.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit durch den Herbst/Winter“– Merh. Heide Geburtstagsfeier der im August-Gebo- renen – <b>bitte anmelden!</b> Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	06.09.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Sa	07.09.	10.00 Uhr	Tag des offenen Denkmals – Museums- wohnung geöffnet b. 16 Uhr. Kaffee, Kuchen u. Imbiss im PSH. Führungen: 10.15 / 11.15 / 13.15 Uhr <b>bitte anmelden!</b>

**Von Mittwoch, 11.09. bis einschl. Freitag, 13.09.2024  
ist das PSH wegen Fortbildung geschlossen!**

Mo	09.09.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürn. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	10.09.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – <b>bitte anmelden!</b> DRK-Seniorenberatung b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Mi	11.09.	-----	PSH geschlossen!
Do	12.09.	10.30 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	„Fit durch den Herbst/Winter“– Merh. Heide Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung

**Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses**

Fr	13.09.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	16.09.	09.30 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	17.09.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Spiele zur Unterhaltung – <b>bitte anmel- den!</b> Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mi	18.09.	12.00 Uhr	Suppentag ab € 6,50 – <b>bitte anmelden</b>
Do	19.09.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit durch den Herbst/Winter“– Merh. Heide „Klaafen und Klönen“ – <b>bitte anmel- den!</b> Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	20.09.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	23.09.	09.30 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	24.09.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – <b>bitte anmelden!</b> DRK-Seniorenberatung b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Mi	25.09.	-----	s. Aushang!
Do	26.09.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit durch den Herbst/Winter“– Merh. Heide „Klaafen und Klönen“- <b>bitte anmelden!</b> Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	27.09.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	30.09.	09.30 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Coach e.V. „Gruppenprojekte“





## RUNTER VOM SOFA – FIT DURCH DEN „HERBST u. WINTER“



**WIR MACHEN AUCH IM HERBST/WINTER 2024 WEITER:**

### SPAZIEREN – WALKEN – GEHEN

**mit oder ohne Stöcke - je nach Lust und Laune**

*mal flott, so schnell man kann –  
mal langsam und gemütlich!*

**Treffpunkt: Höhenberg  
Bus- und U-Bahn-Haltestelle  
Höhenberg Sportpark**

**Zeit: immer donnerstags ab 10.30 Uhr  
- auch an Feiertagen und in den Ferien -**

**Dauer: 30 – 60 Minuten, je nach Bedürfnis**

**Kontakt: Annemarie Schmitz  
mobil 0178/725 4783  
oder Paul-Schwellenbach-Haus  
Tel. 872110**

**Anmeldung ist nicht unbedingt erforderlich.  
„Wer kütt, der kütt“!**

## Busfahrer mit Herz

-von Sylvia Oferath-

Ein Erlebnis, das Brigitte und ich während unseres letzten Kurzurlaubs in Carolinensiel hatten, möchte ich gerne mit Ihnen teilen.

Mit dem Urlauberbus, der für Kurkarteninhaber € 1,- kostet, wollten wir nach Norden fahren. Wir hatten diese Fahrt schon öfter gemacht und der Bus fuhr immer um 09.07 Uhr ab Friedrichschleuse. Der Fahrplan hatte sich geändert, aber wir waren pünktlich an der Haltestelle, um den Bus um 08.57 Uhr zu erreichen, der uns nach Norden zum Mittelmarkt bringen sollte.

Beim Einstieg erklärte uns der Fahrer, dass dieses Angebot erst ab 09.00 Uhr gilt. Wir sollten uns vorne hinsetzen, er würde uns dann den Fahrschein 2 Stationen später drucken, dann hätten wir 09.00 Uhr. Etwas verblüfft über dieses nette Angebot nahmen wir Platz und erhielten den Fahrschein wie versprochen 2 Haltestellen später.

Mittlerweile waren noch ein Paar und eine einzelne Dame zugestiegen. Zwischen den Haltestellen erzählte der Busfahrer pausenlos und ließ uns an seinen Gedanken teilhaben. In Neuharlingensiel am Anleger für die Fähren nach Spiekeroog hatte er ein paar Minuten Zeit, ehe er weiterfahren konnte. Er stellte sich mitten in den Bus und erklärte, wann, wie und wo wir am besten in Norden wieder für die Rückfahrt einsteigen könnten. Er könne uns leider nicht bis Norden fahren, da in Esens Fahrerwechsel sei und er dann eine Pause machen müsse.

Ein paar Stationen weiter stand eine junge Frau mit ihrem Kind, vollbepackt mit 2 großen Koffern und 2 schweren großen Taschen, die zum Bahnhof nach Norden wollte. Beim Vorzeigen der Fahrkarte erklärte ihr der Busfahrer, dass die Fahrt mit dem Bus leider nicht im Preis enthalten sei und sie 8,-- € zuzahlen müsse.

Dann stieg er aus und half der jungen Frau das Gepäck zu verladen und als er zurück zu seinem Fahrersitz ging, hielt ihn ein Fahrgast auf und erklärte, dass er neben seinem Ausweis mit

„B“ auch noch ein Deutschland-Ticket habe und er gerne die junge Frau und das Kind mitnehmen könne.

Daraufhin holte der Busfahrer die junge Frau und das Kind und bat sie, neben dem freundlichen Herrn Platz zu nehmen. Er habe gesehen, dass sie zusammen eingestiegen sind. Wir waren sprachlos und freuten uns über diese Geste.

In Esens verabschiedete sich unser netter Busfahrer mit den Worten: „Ich wünsche eine schöne Weiterfahrt mit meiner Kollegin, bleiben Sie gesund, genießen Sie die Fahrt nach Norden und einen schönen Urlaub“.

Alle Fahrgäste verabschiedeten sich herzlich von ihm. Brigitte und ich waren uns einig, dass wir so etwas auch noch nie erlebt hatten und waren glücklich, ausgerechnet an diesem Tag die Idee der Busfahrt nach Norden gehabt zu haben.

Auch die Weiterfahrt gestaltete sich ebenso freundlich. Als eine ältere Dame mit Rollator einstieg, sprang die Busfahrerin sofort zur Hilfe, klappte in der Mitte die Einstieghilfe aus und half auch noch gemeinsam mit einem jüngeren Fahrgast wieder alle Gepäckstücke neu zu ordnen, um der Dame einen bequemen Sitz mit ihrem Rollator anbieten zu können.

Am Bahnhof in Norden wurde der jungen Frau mit Kind und der älteren Dame selbstverständlich beim Aussteigen geholfen und sich auch erkundigt, ob weitere Hilfe benötigt würde.

Brigitte und ich sind gut gelaunt am Markt in Norden ausgestiegen und ich habe direkt gesagt, dass ist eine schöne Geschichte für die „Wat läuf?“.

Wir fanden es toll, so etwas zu erleben und haben den ganzen Tag noch davon geschwärmt.



## Impressionen Sommerfest im PSH 2024 (50 Jahre paritätische Senior\*innenarbeit in Höhenberg)

-Fotos: PalaPix-







**Museumswohnung  
im Paul-Schwellenbach-Haus  
Weimarer Str. 15, 51103 Köln-Höhenberg  
Tel.: 0221 / 87 2 110  
E-Mail: psh@fvh.koeln**

**Öffnungszeiten im September 2024:**

**Sonntag, 01.09.2024 – 14.00 bis 16.00 Uhr  
Samstag, 07.09.2024 – 10.00 bis 16.00 Uhr  
(Tag des offenen Denkmals –**

**Führungen: 10.15 / 11.15 / 13.15 Uhr**

**Weitere Besichtigungen auf Anfrage und nur mit  
Anmeldung und Bestätigung möglich.**

**Besuchen Sie die Museumswohnung digital unter:  
[www.gag-koeln.de/wir-fur-koln/museumswohnung/](http://www.gag-koeln.de/wir-fur-koln/museumswohnung/)**



**GAG-Mietersprechstunde Weimarer Str. 41  
Mittwoch, 18.09.2024 um 11.00 Uhr  
Kundencenter GAG Süd-Ost:  
Kannebäcker Str. 1 a, 51105 Köln und Oranienstr. 129b, 51103 Köln  
Tel.: 0221 / 2011-300 - E-Mail: sued-ost@gag-koeln.de  
Hausmeisterbüro Weimarer Str. 41  
Sprechstunde: Mo/Mi/Fr 09.00 - 10.00 Uhr**



**Termine und Kontakte  
von weiteren Einrichtungen  
in Höhenberg-Vingst  
September 2024  
(Wenn nicht anders angegeben gilt die PLZ 51103)**

**Bitte nehmen Sie - falls sie an diesen Programmen und deren Angeboten interessiert sind – telefonisch oder per E-Mail mit der jeweiligen Einrichtung Kontakt auf. Wir danken für Ihr Verständnis!**

**Antoniter Siedlungsgesellschaft, Germaniastr. 96**

- ☐ Kontakt: Heike Kohr – Tel.: 0221 / 931211-92  
E-Mail: kohr@antoniter.de

**Bürgerverein Höhenberg**

- ☐ Kontakt: Elke Mück – Tel.: 0221 / 89 44 67  
E-Mail: BuergerVerein@aol.com

**DRK Seniorenberatung Weimarer Str. 15**

- ☐ Kontakt: Astrid Caspers – Tel.: 0221/83 00 80 12 / auch Hausbesuche  
E-Mail: beratung.kalk@drk-koeln.de

**Coach e.V. Lernförderung**

- ☐ Kontakt: Sükriye Celikkol (Höhenberg) Tel.: mobil 0157/74101760  
E-Mail: scelikkol@coach-koeln.de

**Erlöserkirche (Pfarrer Wolke), Burgstr. 75, Tel.: 87 27 57  
KGM-Hoehenberg3@kirche-koeln.de/ Seniorentreffs**

- ☐ Kontakt: Tel.: 87 15 12 E-Mail: KGM-Hoehenberg2@kirche-koeln.de

**Förderkreis Rechtsrheinisches Köln e.V., Friedlandstr. 68  
51067 Köln-Holweide**

- ☐ 1. Vors.: Sebastian Obermeier, 2. Vors.: Andreas Ritter
- ☐ Kontakt: E-Mail: info@foerderkreisrrhkoeln.de
- ☐ www.foerderkreisrrhkoeln.de

**GAG Bewohner-Café, Frankfurter Str. 310-312**

- ☐ Verkaufswagen nur auf Anfrage!

**GAG Mieterrat Germaniasiedlung**

- ☐ Kontakt: Heike Doetsch -über GAG-Büro- Tel. 0221/ 879707  
E-Mail: nc-doetsche@netcologne.de

**Integrationsagentur Arbeiterwohlfahrt- Tel.: 0221/32 00 85 33  
Rösrather Str. 2-16, 51107 Köln-Ostheim (Rundbau)**

- ☐ Kontakt: Frau Nuran Kancok Tel.: 0221/ 32008533 o. 0221/84642701
- ☐ E-Mail: nuran.kancok@awo-mittelrhein.de
- ☐ www.integrationsagentur-awo.de

**Jugendwohnen St. Gereon, An St. Elisabeth 5**

- ☐ Tel.: 0221 / 47 45 25 10 – info-gereon@kja.de

**Palliativ Team SAPV Köln, Frankfurter Str. 312**

- ☐ Kontakt: Tel.: 0221 / 888 45 678 - E-Mail: info@palliativteam-koeln.de  
www.palliativteam-koeln.de

**Pfarrsaal St. Theodor, Lustheider Str. 25**

- ☐ Leitung: Ilse Dorn - Tel.: 0221 / 87 21 76 (siehe auch St. Elisabeth)

**Pro HöVi Stiftung, Jan Meyer,  
Saarbrücker Str. 19a, 51107 Köln-Ostheim**

- ☐ Telefon (0221) 89 64 87, Fax (0221) 89 64 85 - http://www.pro-hoevi.de  
info@pro-hoevi.de

**St. Elisabeth, An St. Elisabeth 11 - Pfarrbüro**

- ☐ Kontakt: Tel. 0221/87 21 76 (siehe auch St. Theodor)
- ☐ Kontakt: Kita St. Elisabeth - Tel.: 0221 / 874599 – Andrea Hertwig

**SeniorenNetzwerk Köln-Vingst, Würzburger Str. 11 a**

- ☐ Ansprechpartner: Beate Mages - Tel.: 0221 / 87 54 85
- ☐ vingstertreff@soziales-koeln.de

**Seniorenheim Oranienhof GmbH, Olpener Str. 60**

- ☐ Ansprechpartnerin: Mira Richter Tel.: 0221/820056-0
- ☐ info@oranienhof-koeln.de

**Kontakte zur Seniorenvertretung**

- ☐ Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 10 - 12 Uhr Sprechstunde im  
Bürgeramt Köln-Kalk

**Service-Wohnen-Höhenberg, Frankfurter Str. 400**

- ☐ Kontakt: Tel.: 0221/2781694  
E-Mail: info@servicewohnen-hoehenberg.de  
www.service-wohnen-hoehenberg.de

**fairstore - Stadtteilkaufhaus Köln-Kalk, Kalker Hauptstr. 177**

- ☐ Erreichbar: KVB-Linie 1 + 9 (Kalk Kapelle)
- ☐ Öffnungszeiten: Mo – Fr. 10 – 18 Uhr / Sa. 10 – 15 Uhr
- ☐ Abgabe von Sachspenden im Lager, Dillenburg Str. 65, 51105  
Köln-Kalk (Hinterhof links). Tel. Absprache 0221/168 89 997  
Mo - Do 9-15.30 Uhr u. Fr 9-15 Uhr.

**Sozialraumkoordination Höhenberg-Vingst, Burgstr. 42**

- ☐ Sabine Wiegelmann – Tel. 0221/26 18 34 95 (Burgstr. 42)
- ☐ Sabine.wiegelmann@kja.de u. Kerstin Stangier – Tel. 0221/57004664
- ☐ kerstin.stangier@kja.de Mobil: 0176/19 213 495

**SPD-Ortsverein**

- ☐ Kontakt: Christian Robyns - christian.robynsg@gmail.com
- ☐ Do, 12.09.2023, 19.30 Uhr Vorstandssitzung

**SPZ Kalk, Olpener Str. 114**

- ☐ Sozialpsychiatrisches Zentrum für den Bezirk Kalk u. Stadtteil Deutz  
Tel. 0221/99182-0

**Verbraucherberatung im Quartier Höhenberg/Vingst  
Würzburger Str. 11a, Bürgerzentrum Vingst**

- ☐ Kontakt: Dagmar Kautz - Tel.: 0211 / 91380 5013 (Di-Do)
- ☐ vingst@verbraucherzentrale.nrw www.verbraucherzentrale.nrw


**Wichtige Telefonnummern:**

- **Stadt Köln; Tel.: 115 oder 0221/221-0**
- **Ärzte-Bereitschaft: Tel.: 116 117 (kostenfrei)**
- **Beratungstelefon für Senioren: Tel.: 0221/221-27400**
- **Schnelle Hilfe f. vernachlässigte o. verwirrte Personen:  
Tel.: 0221/221-24444**
- **Köln Pass: Tel.: 115 oder 0221/221-0**
- **Schwerbehindertenanträge: Tel.: 0221/221-30702 o. 30703**
- **Zentraler Sperrdienst bei Verlust von EC- o. Kreditkarten:  
Tel.: 01805/021 021 bzw. 116 116  
(diese auch bei Sperrung des Personalausweises)**
- **Ordnungsamt Köln – bei Parkvergehen, Ruhestörungen  
und sonstigen Störungen: Tel.: 0221/221-32000**
- **Ampelhotline b. Störungen: Tel.: 115 oder 0221/221-0**
- **Mängel im Straßenland: Bauhof des Amtes für Straßen-  
und Verkehrstechnik: Tel.: 0221/221-38141**
- **Schlagloch-Hotline: Tel.: 0221 / 221-38141**
- **Sperrmüllabholung / anmelden Tel.: 0221/9 22 22 22**
- **Wilden Müll melden: Tel.: 0221/9 22 22 22**
- **Glascontainer: 0800/1 22 32 55 (kostenfrei)**
- **Stadtteil-Team AWB - 0800/9 29 22 05 (kostenfrei)**
- **Friedhofsmobil Köln: Tel.: 0800-789 77 77 (kostenfrei)**
- **Telefonseelsorge: 0800/111 0 111 evangelisch  
(kostenfrei) 0800/111 0 222 katholisch**
- **Häusliche Gewalt: 0800/116 016 (kostenfrei)**

**Feuerwehr- und Notfall: Ruf 112 **  
**(Schlaganfall ist Notfall)**

**Hinsehen - Handeln – Hilfe**

**Polizei-Ruf 110!**

- POLIZEI – Schutzbereich Kalk**
- Walter Pauli-Ring 2-6, 51103 Köln Wache: Tel.: 229-4630**
- Bereichsbeamte für Höhenberg**
- Bianca Lewandowski - 0221/229-4673, Mobil: 0174/6204969**
- Gottfried Geritan - 0221/229-4678, Mobil: 0174/6972203**
- Zentrale Köln: Tel.: 229-0**
- Senioren-Info-Telefon der Polizei Köln: 0221/229-2299**
- Scheuen Sie sich nicht, besondere Beobachtungen zu melden!**
- Bitte bringen Sie jede Straftat zur Anzeige: **Polizei-Ruf 110** **



**Wir gratulieren den Geburtstagskindern  
des Fördervereins im Monat September 2024**

Name	Datum	Alter
Markus Thiele	08.09.1976	48
Hildegarda Niezborala	14.09.1931	93
Hannelore Eck	18.09.1942	82
Andrea Skroch	19.09.1965	59
Theo Nonnenbruch	25.09.1933	91
Erika Gehlen	26.09.1948	76

**Die Geburtstagsfeier für die im August-Geborenen findet  
am 05.09.2024 um 14.00 Uhr statt (bitte anmelden!).**



## Auflösung

### Brückenwörter Rätsel

(„Wat läuf?“-Ausgabe Juli/Aug. 2024)

1. Ball - 2. Garten - 3. Schlacht - 4. Mahl - 5. Gabel - 6. Salat
7. Säge - 8. Tor - 9. Bett - 10. Fall - 11. Geld - 12. Turm -
13. Wasser - 14. Wagen - 15. Schein 16. Kuchen - 17. Ball
18. Saft - 19. Zimmer - 20. Dampf - 21. Stadt - 22. Schrank

## Brückenwörter

-Beispiel:-

Meister	<input type="text" value="Dieb"/>	Stahl
Büro	<input type="text"/>	Training
Bilder	<input type="text"/>	Veranstaltung
Blumen	<input type="text"/>	Fall
Foto	<input type="text"/>	Charts
Laden	<input type="text"/>	Runde
Telefon	<input type="text"/>	Vermögen
Wand	<input type="text"/>	Woche
Bonbon	<input type="text"/>	Stau
Klein	<input type="text"/>	Automat
Regen	<input type="text"/>	Herr

**Auflösung in der Oktober-Ausgabe der „Wat läuf?“**