



Redaktionsschluss für die Okt.-Ausgabe: 06.09.2023

IMPRESSUM:

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

Tel.: 0221 / 87 21 10 – Fax: 0221 / 88 06 448

E-Mail: psh@fvh.koeln

Weitere Infos unter: www.seniorennetzwerke-koeln.de
und 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, Elke Focke,
Brigitte Wicharz, Sylvia Oferath, Elisabeth Emmerich, u.a.

-Druck: Glock-Druck GmbH, Köln-



Wat läuf?

September 2023 (Nr. 494)
€ 1,50



Talent Monument“ heißt das Motto zum Tag des offenen Denkmals® 2023

Geschichten aus 90 Jahren rund um das Paul-Schwellenbach-Haus, Weimarer Straße 15, 51107 Köln-Höhenberg

Treffpunkt vor Ort



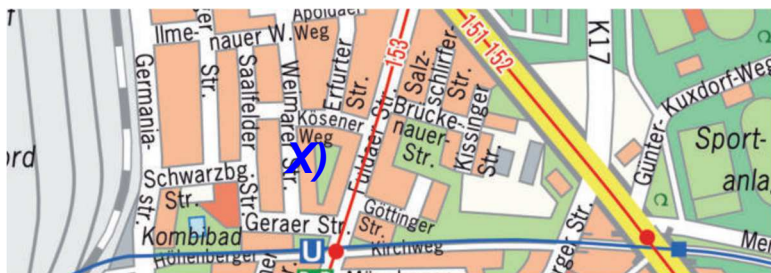
Im Paul-Schwellenbach-Haus hat die GAG eine Museumswohnung eingerichtet, die das Wohngefühl der 1920er-Jahre vermittelt. Der Kühlschrank aus den Anfängen des 20. Jahrhunderts war damals ein echter Luxus. Auch zu Nähmaschine, Waschtrog oder Blechkannen gibt es viele Geschichten zu erzählen. Und: Was hat Catherina Valente mit dieser Adresse zu tun?

Sa. 09.09.2023, 10:00 bis 16:00 Uhr
Führungen: 10.30 / 11.30 / 13.00 Uhr
Dauer der Führung ca. 40 Minuten

Anmeldung zu den Führungen nur mit Bestätigung bis 07.Sept.2023 per E-Mail an Christof Wild: wild@paritaet-nrw.org.

Nach den Führungen kann die Museumswohnung besucht und ein Film über die 1920er-Jahre gesehen werden. Kaffee, Kuchen und Imbiss im Paul-Schwellenbach-Haus.

SeniorenNetzwerk und Förderverein Höhenberg e.V.
KVB Linie 1 und Bus 153 Fuldaer Straße;
Bus: 151, 152, 153 Mülheimer Friedhof



In eigener Sache:



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

Im Juli fand die Jahreshauptversammlung des Förderverein Höhenberg mit den Vorstandswahlen statt und es hat Veränderungen gegeben. Wir begrüßen herzlich neu im Vorstand Annemarie Frohn und Gisela Hocke. Auf eine spannende Zusammenarbeit.

Das Sommerfest im PSH Anfang August war wieder schön und selbst der Regen konnte nicht von einem kleinen Tänzchen abhalten. Dank der guten Vorbereitung und der vielen helfenden Hände war es ein fröhlicher Nachmittag.

Am 09. September laden wir Sie zum Tag des offenen Denkmals im PSH und in der Museumswohnung ein. Details entnehmen sie bitte dem Aushang. Der Tag des offenen Denkmals feiert dieses Jahr seinen 30. Geburtstag und es gibt ein Gewinnspiel. Wenn Sie miträtseln möchten, sprechen Sie mich an.

Mögen Sie Tanzen? Am 18. September gibt es eine kostenlose Tanzveranstaltung in der Wolkenburg -Motto: mit und ohne Demenz-. Die Veranstaltung wird organisiert vom Kuratorium Deutsche Altershilfe zusammen mit einer Tanzschule. Bei Interesse, weiteren Fragen und Unterstützung bei der Anmeldung melden Sie sich bitte bei uns.

Vermissen Sie vielleicht einen Regenschirm? Dann schauen Sie doch beim nächsten Besuch im PSH mal in unseren gut gefüllten Regenschirmständer, da sind so einige „liegendeblieben“.

Herzlichst

Ihre Andrea Skroch





Kölner Ehrenamtstag Sonntag, 03. September 2023

Moderation: Konstantin Klostermann

- 13:00 Uhr - DJ Zap mit Saxophonist Roman
- 13:30 Uhr - Offizielle Eröffnung der Veranstaltung durch Oberbürgermeisterin Henriette Reker
- 13:35 Uhr - Statement des Ehrenamtspaten Eko Fresh
- 13:40 Uhr - Vorstellung der Preisträger*innen der Ehrenamtspreise „KölnEngagiert 2023“
- 13:50 Uhr - Rapper und Schauspieler Eko Fresh
- 14:25 Uhr - i-Chor – Inklusionschor der Rheinischen Musikschule Köln
- 14:50 Uhr - Kindertanzgruppe „Ukrainisches Souvenir“ vom Blau-Gelben Kreuz
- 15:10 Uhr - Veedelperlen – die größte Görlband der Welt!
- 15:45 Uhr - Show-Act vom Turnzentrum Deutsche Sporthochschule Köln e.V.
- 16:10 Uhr - Alegria Axé – echte kölsche Samba
- 16:30 Uhr - Planeschemalöör – kölsche Surfpop Band

RUNTER VOM SOFA – FIT DURCH DEN „HERBST“ WIR MACHEN AUCH IM HERBST 2023 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
Frankfurter Straße**

Zeit: immer donnerstags ab 10.30 Uhr

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“!



**Termin: Dienstag, 28. November 2023
15.30 Uhr bis 17.30 Uhr**

**2-stündige Nachmittagsfahrt im Advent
inkl. Kaffee und Waffeln**

**Anmeldungen: bis spätestens 05.10.2023
(begrenzte Teilnehmerzahl)**

Kosten: € 15,--

-Die Fahrt wird gefördert durch den Förderverein Höhenberg e.V.-

Modenschau im PSH:

Am Mittwoch, den 27.09.2023 ist nach dem Stadtteilfrühstück (ab 10.00 Uhr) "Modenschau-Zeit" angesagt.

Der Senior-Mode-Shop bietet wieder ein vielfältiges Angebot für die Herbst- und Wintermode an!



Jahreshauptversammlung 2023

-von Brigitte Wicharz-

Liebe Mitglieder*innen des Fördervereins und
liebe Besucher*innen des Paul-Schwellenbach-Hauses!

Am 3. August fand die diesjährige Jahreshauptversammlung des Fördervereins statt. Nach Kaffee und Kuchen ging es sehr zügig voran.

Ein großes Dankeschön und Kompliment an die sehr große Zahl der Teilnehmer*innen.

Es wurde u.a. ein neuer Vorstand gewählt.

Frau Emmerich wurde offiziell verabschiedet.

Neu gewählte Vorstandsmitglieder sind die Damen Annemarie Frohn und Gisela Hocke.

Weiterhin im Vorstand geblieben sind Marlene Bertram, Brigitte Carell, Georg Hahn sowie als 1. Vorsitzende Brigitte Wicharz und als 2. Vorsitzende Sylvia Oferath.

Herr Wild bleibt dem Vorstand als geborenes Mitglied treu.

Ich bedanke mich im Namen aller Vorstandsmitglieder für das entgegengebrachte Vertrauen.

An dieser Stelle nochmals eine Bitte:

Wir versuchen, viele Veranstaltungen und Unternehmungen zu ermöglichen, jedoch sind hin und wieder die Kapazitäten ausgeschöpft. Alle Veranstaltungen werden in der „Wat läuf?“ und in den Schaukästen Fuldaer Straße und vor dem PSH bekanntgegeben.

Bitte beachten Sie auch Aushänge im PSH, falls es Änderungen zu Terminen gibt, die nicht mehr in der „Wat läuf?“ veröffentlicht werden konnten.

Sollte man einen Teilnahmewunsch zu spät an das PSH kommunizieren, ist evtl. kein Platz mehr frei.

Weder die Hauptamtlichen Frau Focke und Frau Skroch noch die Ehrenamtlichen sollten für versäumte Anmeldungen beschuldigt werden.

Und: Wenn jemand angemeldet, aber verhindert ist, bitte abmelden, damit jemand von der Warteliste nachrücken kann.

Bis Dezember sind noch einige Veranstaltungen geplant. Also bitte frühzeitig schauen und anmelden.

Vielen Dank für Ihr Verständnis und hoffentlich bis bald.

Brigitte Wicharz

Jahreshauptversammlung 2023



Hallo zusammen! Nachrichten aus Eitorf!

-von Elisabeth Emmerich-

Nachdem ich bis zum Nachmittag nur zu Hause rumgekramt und mich mit Papierkram beschäftigt hatte, die Füße schon immer kälter wurden, trieb es mich nach draußen und wollte Bewegung haben.

Trotz wechselhaftem Wetter ging ich ohne Schirm aber mit Regenjacke mutig los. Einen kleinen Rundgang durch die schmalen Straßen mit den schönen Häusern und Gärten rundherum würde ich wohl noch schaffen. Graue Wolken waren schon zu sehen. Aber ich wollte ja nur ein halbes Stündchen meine Füße bewegen, durchatmen und den Kreislauf in Schwung bringe.

Die Sonne war sogar noch da und ich musste die Sonnenbrille aufsetzen. Als ich dann den Schlenker wieder Richtung Zuhause machte, verschwand die Sonne und es begann zu tröpfeln. Also Kapuze auf, noch über mein Jeanshütchen und einen Schritt schneller gehen, dann könnte es noch klappen...

Doch dann öffnete die inzwischen schwarze Wolke ihre Schleusen! Gerade rechtzeitig konnte ich mich am Straßenrand unter einen Baum mit dichtem Blätterdach unterstellen. Das Wasser schoss durch die abschüssige Straße, die Autos fuhren ziemlich ungebremst dadurch.

Als ich meinte, dass der Regen schon etwas nachließ, startete ich einen Versuch, mich vom Baum weg zu bewegen. Aber es war noch zu früh. Plötzlich hörte ich eine Stimme von der anderen Straßenseite. Eine Frau mit Schirm war aus ihrem Haus getreten, kam über die Straße auf mich zu und reichte mir den Schirm, den sie am Arm hängen hatte, mit den Worten: „Bevor Sie hier noch länger stehen und nass werden, nehmen Sie bitte den Schirm!“ Ich war sprachlos und wusste gar nicht, wie ich mich bedanken sollte. "Nehmen Sie ihn ruhig, wir haben noch mehr Schirme rumstehen! Sie können ihn behalten," meinte sie, als ich erklärte, dass ich in der Nähe wohne und ihn zurückbringen würde.

Ein paar Schritte weiter kam ich in meine Straße, ein paar Minuten später zum Haus und es hörte auf zu regnen, die Sonne kam wieder raus!

Es gibt freundliche Menschen in Eitorf!

Verabschiedung von Elisabeth Emmerich



Abschied von Veronika Schaaf

Unser Mitglied Veronika Schaaf, von vielen liebevoll Vroni genannt, wurde am 05. Oktober 1933 geboren und verstarb am 27. Juni 2023 im Alter von 89 Jahren.

Sie war eine rheinische Frohnatur. Gesang und nebenbei die Welt bereisen waren ihre größten Hobbys, die sie sich viele Jahre mit ihrem Mann geteilt hat.

Auch zum Gedächtnistraining und bei so manchen Festen durften wir Veronika Schaaf begrüßen.

Die letzten Lebensjahre waren von Krankheit geprägt und die Besuche im Paul-Schwellenbach-Haus wurden zusehends seltener. Dafür hielt Irmenlind Rennings den persönlichen Kontakt zu Frau Schaaf. Wir werden Frau Schaaf in guter Erinnerung behalten.



tanzen!!tanzen!!tanzen!!

- Vorträge
- Workshops
- Tanz-Aktionen
- Flashmobs
- Der Flur tanzt
- Tanz-Clown Pfiffkuss

für Menschen mit und ohne Demenz

Stefan Kleinstück

Der Macher von „Wir tanzen wieder!“

Herbigstr. 21

50825 Köln

Mobil: 0174/178 97 26

E-Mail: stefan.kleinstueck@arcor.de



 @TanzenmitundohneDemenz

Anmeldungen und Platzreservierung bis 11. September bei
georg.stallnig@yobado.de

3 Dinge, die ihr in Porz-Zündorf immer machen könnt...

-von Christin Otto- (eingereicht von Anita Huber-Gierlich)

Einige behaupten ja, Köln sei ein großes Dorf. Im rechtsrheinischen Zündorf sieht es auch wirklich so aus. Vor allem die Freizeitsinsel Zündorfer Groov ist mit ihren pittoresken Fachwerkhäusern und historischen Gemäuern ein beliebtes Ausflugsziel. Hier kann man mit der Fähre fahren, an kleinen Rhein-Stränden die Seele baumeln lassen, eine Runde Minigolf spielen oder am Yachthafen von einem eigenen Schiff träumen. Was das beschauliche Porzer Veedel sonst noch zu bieten hat? Wir haben uns mal umgeschaut.

- Anfahrt: Fahren Sie mit der KVB "Linie 7" bis Haltestelle Zündorf, gehen Sie 750 Meter per Fußweg (ca. 10 Min.).

Hier die Erlebnismöglichkeiten:



© Sophie Franz

Teatime im Daisys in Zündorf

Wer Daisys Tearoom & Garden betritt, fühlt sich direkt in einen britischen Tearoom versetzt. Samtsofas, Zierdeckchen und Zucker in verschnörkeltem Blümchen-Porzellan lassen alles „very british“ wirken. Bis 13 Uhr gibt es leckeres Frühstück, aber natürlich wird hier auch der Afternoon Tea zelebriert, der aus einem Häppchen mit Lachs und Salatgurke, einem frisch gebackenen Scone, Erdbeer-Marmelade, „clotted cream“ und kleinen Küchlein besteht. Dazu wird natürlich ein Kännchen Tee serviert.

- Daisys Tearoom & Garden, Gütergasse 21, 51143 Köln
- Dienstag – Freitag: 9–18 Uhr,
- Samstag – Sonntag: 9.30–18 Uhr



Mit der Krokolino-Fähre übersetzen

Eines der Highlights der Zündorfer Groov ist ohne Frage die Fähre, die von März bis Oktober zwischen Zündorf und Weiß verkehrt. Insgesamt drei Schiffe mit den lustigen Namen "Krokolino", "Krokodil" und "Frika" kutschieren dann die Ausflügler*innen über den Rhein hin und her. Ein großes Vergnügen für kleines Geld: Hin- und Rückfahrt kosten zusammen gerade mal € 3,-- / (einfache Überfahrt € 2,--)

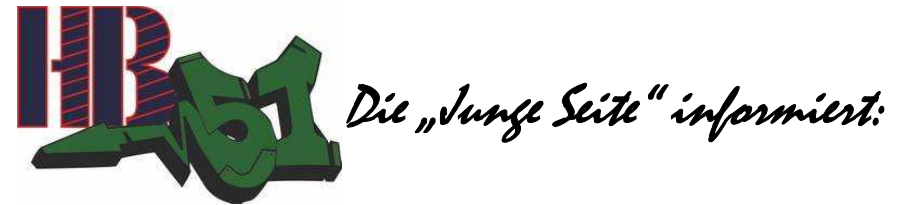
- Zündorfer Groov, Am Markt 1, 51143 Köln
- März bis Oktober 10-20 Uhr



Knödel und Flammkuchen im „Wein & Brot“

Wem nach einem ausgiebigen Spaziergang rund um die Zündorfer Groov nach einer Stärkung ist, der kann sich im "Wein & Brot" im ehemaligen Nepomuk verwöhnen lassen. Auf der Karte stehen Knödel-Spezialitäten nach original Tiroler Art und ofenfrische Flammkuchen. Vor allem die Rote-Bete-Knödel können wir empfehlen. Dazu stehen, passend zum Namen des Lokals, mehr als 30 Weine zur Auswahl. Außerdem gibt es Leffe (ein belgisches Abteibier), Mühlen Kölsch, Heineken und Spaten vom Fass.

- Wein & Brot im Nepomuk, Marktstraße 22, 51143 Köln
- Mo, Mi, Fr ab 14 Uhr – Di ab 16 Uhr – Sa, So ab 11 Uhr



Wegen der Öffnungszeiten bitte Informationen an der Eingangstür beachten!

**Jugendeinrichtung HB51
im Paul-Schwellenbach-Haus**

Öffnungszeiten:

**montags bis freitags: 15:00 – 20:00 Uhr
(donnerstags Mädchentag)**

Kontakt: vincent.lenders@kja.de Tel.: 0176/19213564



Apothekerin Iris Zeien
Olperer Str. 120
51103 Köln-Höhenberg
Tel.: 49 29 390
info@vital-apotheke-koeln.de



**Unser Lieferservice: bis 16 Uhr bestellt -
am gleichen Tag nach Hause geliefert
bestellen Sie telefonisch, online oder über App**

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Fr	01.09.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. Lernförderung mit Coach e.V.
		19.00 Uhr	Krönungsball im Schützenheim - Feierliche Krönung der neuen Würden-träger
So	03.09.	13.00 Uhr	Kölner Ehrenamtstag 2023 auf dem Heumarkt/Alter Markt b. 17 Uhr
Mo	04.09.	10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	05.09.	17.00 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V.
Mi	06.09.	19.30 Uhr	Fidele Höhenberger e.V. Gruppentreffen
Do	07.09.	10.30 Uhr 17.00 Uhr	„Fit durch den Herbst“ – Merh. Heide Lernförderung mit Coach e.V.
Fr	08.09.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. Lernförderung mit Coach e.V.
Sa	09.09.	10.00 Uhr	Tag des offenen Denkmals - Museumswohnung geöffnet b. 16 Uhr. Kaffee, Kuchen u. Imbiss im PSH. Führungen: 10.30 / 11.30 / 13.00 Uhr <i>bitte anmelden!</i>

Von Montag, 04.09. bis einschl. Freitag, 08.09.2023 ist das PSH wegen Fortbildung geschlossen!

Mo	11.09.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	12.09.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr Rummy Cup – <i>bitte anmelden!</i> Lernförderung mit Coach e.V.
Mi	13.09.	-----	s. Aushang
Do	14.09.	10.00 Uhr 10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr „Fit durch den Herbst“ – Merh. Heide Geburtstagsfeier der im August-Geborenen – <i>bitte anmelden!</i> Lernförderung mit Coach e.V. SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung
Fr	15.09.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. Lernförderung mit Coach e.V.

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Mo	18.09.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 13.30 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr DRK-Seniorenberatung b. 15.30 Uhr Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	19.09.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr Rummy Cup – <i>bitte anmelden!</i> Lernförderung mit Coach e.V.
Mi	20.09.	-----	s. Aushang
Do	21.09.	10.00 Uhr 10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr „Fit durch den Herbst“ – Merh. Heide „Klaafen und Klönen“ Lernförderung mit Coach e.V.
Fr	22.09.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. Lernförderung mit Coach e.V.
Mo	25.09.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	26.09.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr Rummy Cup – <i>bitte anmelden!</i> Lernförderung mit Coach e.V.
Mi	27.09.	09.00 Uhr 10.00 Uhr	Stadteilfrühstück ab € 5,50 – <i>bitte anmelden!</i> Modenschau im PSH – Senior-Mode-Shop präsentiert die Herbst-Winter-Kollektion
Do	28.09.	10.00 Uhr 10.30 Uhr 14.00 Uhr 14.30 Uhr 17.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr „Fit durch den Herbst“ – Merh. Heide „Klaafen und Klönen“ Vorstandssitzung des Fördervereins Höhenberg e.V. Lernförderung mit Coach e.V.
Fr	29.09.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. Lernförderung mit Coach e.V.



PSH-Sommerfest 2023



So schön ist Deutschland

-von Sylvia Oferath-

Eine Flusskreuzfahrt führte uns Ende Mai über den Rhein – Main – Main-Donau-Kanal – Donau nach Passau.

Wir haben Orte besucht, die wir zwar dem Namen nach kannten, aber noch nicht besucht hatten.

Von Köln ging es mit dem Kreuzfahrtschiff Amadeus Brilliant (Amadeus ist ein österreichisches Kreuzfahrtunternehmen) erst einmal durch das mittlere Rheintal, das zum Weltkulturerbe gehört. Natürlich gehört auch ein Stopp in Rüdesheim zum Programm.



Wir haben einen Spaziergang entlang der Rheinpromenade gemacht und natürlich auch die weltberühmte Drosselgasse besucht.



Es waren kaum Touristen unterwegs und man sah, wie schön dieser kleine Ort ist. Von dort kann man auch mit der Seilbahn zum Niederwalddenkmal, wo sich ein herrlicher Blick ins Rheintal bietet.

In Mainz haben wir dann den Rhein verlassen und waren jetzt auf dem Main. Wir haben bis zu unserer Ankunft in Passau 34 Schleusen durchfahren. Die Höhe schwankte zwischen 2 m und 12 m.



Miltenberg – die Perle am Main – empfing uns bei strahlendem Sonnenschein mit einer kompetenten Reiseführerin. In einem Spaziergang haben wir uns die schönen Fachwerkhäuser angeschaut und viel über die kleine Stadt erfahren.

Mit dem Bus ging es weiter nach Wertheim. Auch hier gab es viel zu sehen und zu erfahren. Unser Schiff war auch mittlerweile dort angekommen und nahm uns wieder mit an Bord.

Würzburg war unsere nächste Station. Auf den Weg in den Süden kommt man auf der Autobahn immer an Würzburg vorbei, aber es lohnt sich auch, diese Stadt zu besuchen. Wir haben einen interessanten Rundgang in Würzburg gemacht. Zuerst wurde die Marienfestung besucht, die hoch über der Stadt liegt.



Die sehr engagierte Stadtführerin erzählte uns viel über die Geschichte dieser Festung und später in der Altstadt auch über das Residenzschloss und den Kilian-Dom.



Den Abschluss der Führung bildete die bekannte Alte-Main-Brücke mit ihren Heiligenstatuen.

Wir sind auf dem Weg zu unserem Schiff entlang der Promenade.

Die Stadt Bamberg ist bekannt für seine gut erhaltene mittelalterliche Architektur. Die Altstadt ist UNESCO-Weltkulturerbe aufgrund seiner Fachwerkhäuser und die vorgesetzten Barockfassaden. Das Rathaus steht auf einer Insel mitten im Fluss Regnitz. Vom Burgberg bietet sich ein herrlicher Blick auf die Stadt.



Die Stadt Nürnberg haben wir zu Fuß erkundet. Wir waren früh unterwegs und konnten die Sehenswürdigkeiten, wie die Marienkirche (dort findet der weltberühmte Christkindl-Markt statt) und den schönen Brunnen auf dem Marktplatz ohne großen Touristenstrom genießen.



Mit einer kleinen Bimmelbahn sind wir noch hoch zur Festung gefahren und konnten dort den Vormittag in Nürnberg ausklingen lassen.

Die letzte Station vor Passau war Regensburg. Auch an dieser Stadt sind wir schon oft mit dem Auto vorbeigefahren. Die Stadt hat eine 2000jährige Geschichte und es gibt viel zu sehen.



Sie verfügt über 1.500 denkmalgeschützte Gebäude und die Altstadt ist ebenfalls Weltkulturerbe. Sehenswert ist die alte Steinbrücke über die Donau.



Über eine schöne Uferpromenade kamen wir wieder zurück zu unserem Schiff.



Am nächsten Morgen waren wir in Passau und von dort ging es gemütlich mit dem Zug zurück nach Köln. Es war eine interessante Reise und wir haben auf dieser Route viele kleine Orte und Städtchen besucht. Es hat sich gelohnt.



DIE MUSEUMSWOHNUNG
DAMALS ZUHAUSE



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

Öffnungszeiten im Sept. 2023:

Tag des offenen Denkmals:
Sa 09.09.2023, 10.00 – 16.00 Uhr
Kaffee, Kuchen und Imbiss
Führungen: 10.30 / 11.30 / 13.00 Uhr
Besichtigungen nur mit
Anmeldung und Bestätigung möglich.

Besuchen Sie die Museumswohnung digital unter:
www.gag-koeln.de/wir-fur-koln/museumswohnung/



GAG-Mietersprechstunde Weimarer Str. 41
Mittwoch, 21.09.2023 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 2023
(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., Olpener Str. 483
51109 Köln-Merheim

- ☐ Kontakt: E-Mail: info@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

Kölsch Hätz Höhenberg/Vingst An St. Elisabeth 5-9

- ☐ Kontakt: Tel. 0221 / 47 45 25 25 - info@koelschhaetz.de
- ☐ Sprechstunde: mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr
- ☐ Ansprechpartnerinnen: Dagmar Galler, Galina Lobach, Lydia Czech
- ☐ Weitere Infos unter Kontakt: Pia Diessner -Tel.: 0178-9609304

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 Vingst, Würzburger Str. 11 a

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

Seniorenheim Oranienhof GmbH, Olpener Str. 60

- ☐ Ansprechpartnerin: Marion Greif, Mira Richter Tel.: 0221/820056-0

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, Dillenburger 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

- ☐ Angela Skau - Tel. 0221/57 00 46 64 (Burgstr. 42)
- ☐ Ulrike Quillmann - Tel. 0221/26 18 34 95 Ulrike.Quillmann@kja.de

SPD-Ortsverein

- ☐ Kontakt: Christian Robyns - christian.robyns@gmail.com
- ☐ Do, 14.09.2022, 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.: 0221 / 84 61 88 - 34 (Mo-Do)
- ☐ koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw
- ☐ www.verbraucherzentrale.nrw

Verein für Natur- und Heimatkunde

- ☐ Kontakt: Rolf Wermelskirchen - Tel.: 0221 / 87 14 59

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 **
(Schlagenfall ist Notfall)

Hinsehen - Handeln - Hilfe holen...

Polizei Ruf 110!

POLIZEI – Schutzbereich Kalk
Walter Pauli-Ring 2-6, 51103 Köln Wache: Tel.: 229-4630
Bereichsbeamte für Höhenberg
Bianca Klein - 0221/229-4663, Mobil: 0162/2313698
Gottfried Geritan - 0221/229-4663, Mobil: 0173/8888325
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 Sept. 2023**

Name	Datum	Alter
Markus Thiele	08.09.1976	47
Hildegarda Niezborala	14.09.1931	92
Hannelore Eck	18.09.1942	81
Andrea Skroch	19.09.1965	58
Theo Nonnenbruch	25.09.1933	90!
Erika Gehlen	26.09.1948	75!

Die Geburtstagsfeier für die im August-Geborenen findet am 14.09.2023 um 14.00 Uhr statt. – **bitte anmelden!**



Apotheker Bernd-Christoph Meyer
OLPENER Str. 61 – 63
51103 KÖLN

TEL: 0221 / 87 16 13

www.hoehenberg-apotheke.de

**Wir helfen
gern!**

Linda
Apotheken

Official Partner



Wir kennen unsere Kunden

Schützenfest

26. August bis 02. September

Festfolge :

Samstag, den 26.08.2023

16.00 Uhr → Anmeldung zum Bürgerkönigschießen
16.30 Uhr → Ausschießen der Jugendwürdenträger
Ausschießen des Teilkönigs
Meldeschluss für das Bürgerkönigschießen
17.00 Uhr → Ausschießen des Bürgerkönigs
Ritter- und Königschießen



Freitag, den 01.09.2023



Ab 19:00 Uhr → Schlager mit DJ Renni – EINTRITT FREI !!!

Samstag, den 02.09.2023

18.00 Uhr → Kirche in St. Elisabeth
19.00 Uhr → Danach Krönungsball im Schützenheim
mit feierlicher Krönung der neuen Würdenträger



SeniorenSommerFest 2023

