



Team im PSH:

Mittwoch, 04.10.2023 – 09.45 Uhr
Mittwoch, 08.11.2023 – 09.45 Uhr



Redaktionsschluss für die Dez.-Ausgabe: 06.11.2023

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, Zita Bogunia,
Sylvia Oferath

-Druck: Glock-Druck GmbH, Köln-



Wat läuf?

Oktober/November 2023 (Nr. 495/496)

€ 2,--



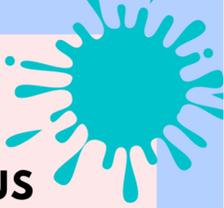
Kunst im

PAUL-SCHWELLENBACH-HAUS

Wir stellen aus:
Malerei aus dem Veedel

Kunstgenuss: Kunst, Kaffee und Kuchen

Vernissage
Donnerstag 16. November 2023
13.30 Uhr
ab 14.00 Uhr Kaffee und Kuchen

Freude!

Freude soll nimmer schweigen.

Freude soll offen sich zeigen.

Freude soll lachen, glänzen und singen.

Freude soll danken ein Leben lang.

Freude soll dir die Seele durchschauern.

Freude soll weiterschwingen.

Freude soll dauern.

Ein Leben lang.

(Joachim Ringelnatz)

In eigener Sache:

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



mit dieser Doppelausgabe der „Wat läuf?“ erhalten Sie das Programm für die Monate Oktober und November 2023.

Wir haben auf der Team-Fortbildung Anfang September in Höfen die Termine und Zuständigkeiten bis Dezember 2023 geplant. Auch einzelne Veranstaltungen für 2024 sind schon terminiert und Sie können sich darauf freuen. Es gibt unter anderem wieder eine Vernissage, das Weihnachtsbasteln, den Vorlesetag und den Adventszauber. Aber weitere spontane Angebote sind zudem möglich, achten Sie auf Aushänge.

Eines der vielen Themen, das wir auf der Fortbildung diskutiert haben, waren die Preise. Die anhaltende, aktuelle Preisentwicklung macht auch unsere Einkäufe teurer. Das gilt insbesondere für den Kuchen. Wir haben den Preis für 1 Stück Kuchen auf 1,50 € anheben müssen.

Doch die Angebote im PSH sollen bezahlbar bleiben. Haben Sie z.B. einen KölnPass, so können wir Sie bei einem Antrag zur finanziellen Hilfe bei Veranstaltungen oder Kursangeboten durch den Förderkreis Kölner SeniorenNetzwerke unterstützen. Kommen Sie einfach auf mich zu.

Möchten Sie auch einmal über eine Veranstaltung im PSH einen Text oder eine Anekdote für die „Wat läuf?“ schreiben? Gerne nehmen wir die Texte auch handschriftlich entgegen, denn die Redaktion der „Wat läuf?“ freut sich über eine weitere Beteiligung. Wir sind auf Ihre Beiträge gespannt.

Herzlichst

Ihre Andrea Skroch

Unter dem diesjährigen Jahresmotto "Gemeinsam einzigartig" soll die Vielfalt unserer Gesellschaft und das Vorlesen gefeiert werden.



am 17. November 2023
im Paul-Schwellenbach-Haus
14.00 -15.30 Uhr

Der Lesekreis trägt kurze Texte vor, lustige ebenso wie traurige, auf Hochdeutsch und Kölsch.

Herzliche Einladung an alle, die gern bei einer Tasse Tee oder Kaffee zuhören oder auch selbst vorlesen möchten.

Bitte anmelden 0221 / 872110.

EINLADUNG!



Döppekooche- Essen

19. November 2023

Preis: € 8,50
(ohne Getränke)

Einzelheiten folgen!

Freundschaft

*ist ein Netz, das einen auffängt,
einen abfedert einem Halt gibt.
Dieses Netz ist elastisch -
es lässt sich dehnen, weit und nah....*

*Wenn die Last für einen zu schwer wird
ist es da, dieses Netz -
doch auch das Netz kann Risse bekommen
es altert auch....*

*Wenn man zusammenhält, kann man die Risse wieder flicken
es klappt nicht mehr so perfekt wie es war –
ebenso, wie man selber ist – und gerade darum
passt es so gut zu einem.
Man muss nicht mehr so sehr darauf aufpassen
wie auf etwas Neues!*

*Es ist gebraucht, man fühlt sich wohl darin.
Man kennt jeden Winkel, jeden Riss, der geflickt wurde
und ist froh, dass es hält
und immer wieder zu reparieren ist – unzerstörbar,
egal, was man in das Netz legt und wie schwer es dadurch wird.*

*Es muss nicht perfekt sein. Hauptsache, es hält.
Und diese Gewissheit ist mehr wert
als jedes vergoldete neue Netz...*

Es ist perfekt... © Anita Namer & Christine...

-eingereicht von Zita Bogunia-

Fortbildung 2023

-von Sylvia Oferath-

Auch in diesem Jahr konnten wir unsere Fortbildung im uns vertrauten Tagungshotel Ochsen in Höfen wieder durchführen.

Mit einem Kleinbus, den uns freundlicherweise Marianne Arndt zur Verfügung gestellt hat, ging es am Montag, dem 04.09.2023, pünktlich um 9 Uhr los. Sieben Vorstandsmitglieder machten sich auf den Weg nach Höfen. Frau Skroch konnte leider aufgrund familiärer Verpflichtungen nicht mitfahren, kam aber mit dem Zug noch am gleichen Abend in Höfen an.



Die Fahrt verlief problemlos und schon zur Mittagszeit waren wir in Höfen und stärkten uns mit einem Mittagssnack.

(wie man hier sieht, wir warten noch!)

Noch am gleichen Nachmittag begannen wir unsere Fortbildung mit einem 2-stündigen Brainstorming (mir ist kein deutsches Wort eingefallen!) und auch die Terminplanung für die kommenden Monate wurde erledigt.

Die beiden nächsten Vormittage wurden intensiv genutzt, Ideen für das Jahr 2024 zu sammeln, zu entwickeln und Termine schon für das 1. Halbjahr 2024 festzulegen. Da unsere Köpfe auch nicht mehr die jüngsten sind, wurden die Nachmittage zur Entspannung genutzt und uns war der Wettergott hold. Am ersten Nachmittag war eine Fahrt mit der S-Bahn nach Bad Wildbad angesagt.



Aufgrund der hohen Temperaturen haben wir einen wunderschönen Spaziergang im Kurpark gemacht, uns danach ein Eis oder ähnliches gegönnt und den kleinen Ort besucht.



Am nächsten Nachmittag war wieder der obligatorische Besuch im Werksverkauf Bader angesagt. Wir hatten dort viel Spaß und natürlich auch ein bisschen eingekauft.



Zu Fuß ging es in die Innenstadt von Pforzheim. Auch dort wurde ein Eiscafé besucht und mit der S-Bahn ging es wieder zurück nach Höfen.

Auf eigene Kosten hatten wir noch einen Extra-Tag gebucht. Früh morgens ging es wieder nach Pforzheim. Von dort zu Fuß (ca. 1,6 km) zum Gasometer Pforzheim.



Dort kann man das 360° Panorama von Yadegar Assisi bewundern, das die antike Metropole Pergamon darstellt. Wir waren alle begeistert und haben dort gut eine Stunde verbracht.

Mit dem Bus ging es zurück nach Pforzheim und dort mit einem Regionalzug nach Bad Liebenzell.



Der schöne Kurpark lud zu einem Spaziergang ein und im historischen Café Badhaus (von 1897) wurden wir mit leckerem, selbstgebackenem Kuchen verwöhnt.



Zu Fuß ging es dann wieder durch den Kurpark zurück zur Bahn und von dort nach Höfen. Es war ein schöner Tag, auch wenn ein Vorstandsmitglied diesen Tag als „Marathonlauf“ abgehakt hat.

Freitag ging es dann wieder zurück nach Köln. In den nächsten Wochen und auch in der Ausgabe der „Wat läuf?“ werden Sie noch so einiges über diese Fortbildung erfahren. Sie war meiner Meinung nach sehr erfolgreich und auch die Freizeit, über die ich heute mal etwas mehr geschrieben haben, kam nicht zu kurz und hat uns allen gutgetan.

Cineplex Filmpalast

Hohenzollernring 22, 50672 Köln

Jeden 1. Mittwoch um 14.30 Uhr Kino 1

und um 15.30 Uhr Kino 2

Eintritt 7,-- € (inkl. Kaffee und Kuchen)

Mi 04.10.2023 – Oskars Kleid (Drama)

Seit Ben (Florian David Fitz) von seiner Ex-Frau Mira (Marie Burchard) und den gemeinsamen Kindern Oskar (Lauri) und Erna (Ava Petsch) getrennt lebt, ist sein Leben aus den Fugen geraten. Er sitzt allein in seiner Doppelhaushälfte und trinkt Bier zum Müsli. Doch unerwartet bekommt Ben eine zweite Chance: Als die hochschwangere Mira vorzeitig ins Krankenhaus muss, wohnen seine Kids plötzlich wieder bei ihm. Ben bekommt Aufwind und will zeigen, dass er der perfekte Vater sein kann. Diesmal wird alles gut - glaubt er! Denn Sohn Oskar bringt ein winziges Problem ins Haus: Er trägt ein Kleid, das er nicht mehr ausziehen will. Ben und seine Familie stolpern in ein Abenteuer mit unbekanntem Ausgang und die Chance auf einen Neuanfang.

Eine Initiative des SeniorenNetzwerks Buchheim

SeniorenKino im Odeon, Severinstr. 81

Ermäßigter Eintritt für alle Senior*innen: € 6,--

Mittwoch, den 11. Okt. 2023, um 14.30 Uhr

Reise in die Wüste D 2023 - Ingeborg Bachmann

Als sich Ingeborg Bachmann und der Schweizer Schriftsteller Max Frisch 1958 in Paris begegnen, ist es der Anfang einer leidenschaftlichen und zerstörerischen Liebesgeschichte. Vier Jahre lang führen beide eine aufreibende Beziehung. Doch künstlerische Auseinandersetzungen und die verschlingende Eifersucht von Max Frisch beginnen, die Harmonie allmählich zu zerstören.

Jahre später lässt Ingeborg Bachmann die Erinnerung an ihre Liebe zu Max Frisch nicht los. Bei einer Reise in die Wüste versucht sie, ihre Beziehung zu Max Frisch zu verarbeiten und sich langsam davon zu lösen. Unverändert gilt die österreichische Lyrikerin, die vor 50 Jahren im Alter von nur 47 Jahren unter tragischen Umständen aus dem Leben schied, als eine der bedeutendsten Dichterinnen des 20. Jahrhunderts.



Ab dem 13.11.2023
geht es weiter mit der „Bewegung“
aller 3 Kurse für die nächsten
10 Stunden!

Die 10 Termine sind wie folgt:

13.11. / 20.11. / 27.11.2023
04.12. / 11.12. / 18.12.2023
08.01. / 15.01. / 22.01. / 29.01.2024

Die Kurskosten betragen € 40,--.
Der Förderverein fördert dieses Angebot.

Ihr Eigenanteil von € 20,-- kann beglichen werden:
bis 06.11.2023 per Überweisung

bis 06.11.2023 in der Geschäftsstelle (PSH)

Änderungen krankheits- oder urlaubsbedingt sind möglich.
Sie werden möglichst rechtzeitig darüber informiert!



Gehirnjogging
Buchstabenpuzzle

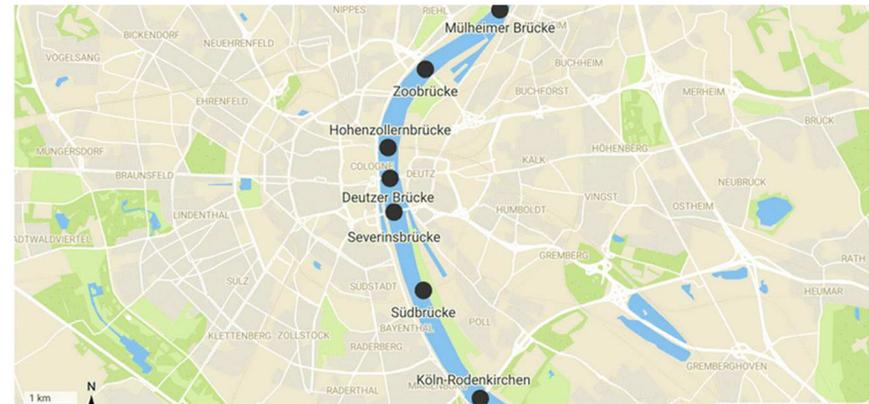
- assrentSabnh.....
- ttdsstugRennei.....
- uhurnecTs.....
- zilP.....
- Spkrmeruta.....

Auflösung in der nächsten „Wat läuf?“

Wie viele Brücken gehen über den Rhein? – Teil I:

-z.T. von Ralf Bröker / eingereicht von Anita Huber-Gierlich
 (u.a. für Alle, die am 27.08.2023 nicht an der
 „7-Brücken-Tour“ teilnehmen konnten.)

Die Brücken von Köln sehen Sie auf der Karte. Die Rheinbrücke nach Leverkusen befindet sich weiter nördlich. Insgesamt acht Brücken führen in Köln/Leverkusen über den Rhein.



Mülheimer Brücke



Länge: 315 m - Breite: 27,2 m

Die Mülheimer Brücke entstand 1927-29 und war damals Europas größte Hängebrücke. Mit ihr setzte sich der damalige Oberbürgermeister Konrad Adenauer ein Klüngel-Denkmal. Um die Gegner des Baus auf seine Seite zu ziehen, holte er sich im Vorfeld die Stimmen linker Gegner, indem er ihren verbündeten kommunistisch eingestellten Baufirmen Jobs bei dem Projekt zusicherte. Sie wurde als erste Brücke in der patinagrünen Farbe gestrichen, die später als Kölner Brückengrün bekannt wurde.

Zoobrücke



Länge: 597m - Breite: 33 m

Die Zoozubrücke nahm 1963 ihren Dienst auf und ist mit 33 Metern die breiteste der Kölner Brücken. Ihr Architekt war Gerd Lohmer (1909-1981), der auch das Design der Deutzer Brücke und der Severinsbrücke prägte. Hier führt ebenfalls die Rhein-Seilbahn über den Fluss der Domstadt.

Hohenzollernbrücke



Höhe: max. 30 Meter - Länge: 409m - Breite: 30 m

Die Hohenzollernbrücke quert den Rhein in Höhe von Stromkilometer 688,5. Das ursprüngliche Bauwerk bestand aus zwei Eisenbahn- und einer Straßenbrücke. Nach 1945 erfolgte der Wiederaufbau als reine Eisenbahnbrücke. Die Bauausführung der Hohenzollernbrücke erfolgte von 1907 bis 1911 und wurde am 22. Mai 1911 durch Kaiser Wilhelm II. eingeweiht.

Berühmt ist die Hohenzollernbrücke für seine Liebesschlösser. Sie führt von Deutz über den Rhein zum Hauptbahnhof der Stadt. Direkt hier steht auch der Kölner Dom, der der Hauptanziehungspunkt für Einwohner und Besucher der Stadt ist.

-Teil II folgt in der nächsten Ausgabe-



Die „Junge Seite“ informiert:

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
Olpener 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**

Wat läuft -14- Okt./Nov. 2023

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

So	01.10.	14.00 Uhr	Sonntagscafé – Museumswohnung geöffnet b. 16 Uhr
Mo	02.10.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnb. Str. 39
Di	03.10.	-----	Tag der Deutschen Einheit – PSH geschl.
Mi	04.10.	09.45 Uhr	Team
Do	05.10.	10.30 Uhr 14.00 Uhr	„Fit durch den Herbst“ – Merh. Heide Geburtstagsfeier der im September- Geborenen – bitte anmelden!
Mo	09.10.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnb. Str. 39
Di	10.10.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummy Cup – bitte anmelden!
Mi	11.10.	-----	siehe Aushang!
Do	12.10.	10.00 Uhr 10.30 Uhr 14.00 Uhr 19.30 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr „Fit durch den Herbst“ – Merh. Heide „Klaafen und Klönen“ SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung
Mo	16.10.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnb. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	17.10.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummy Cup – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V.
Mi	18.10.	12.00 Uhr 14.00 Uhr 15.00 Uhr 19.30 Uhr	Suppentag ab € 6,50 – bitte anmelden! Lesekreis – mit Kaffee oder Tee Stadtteilkonferenz Höhenberg Fidele Höhenberger e.V. Gruppentreffen
Do	19.10.	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.

Wat läuft -15- Okt./Nov. 2023

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Fr	20.10.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. Lernförderung mit Coach e.V.
Mo	23.10.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnb. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	24.10.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummy Cup – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V.
Mi	25.10.	-----	siehe Aushang!
Do	26.10.	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	27.10.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. Lernförderung mit Coach e.V.
Sa	28.10.	10.00 Uhr	Nächstermin Fidele Höhenberger b. 17 Uhr
So	29.10.	10.00 Uhr	Nächstermin Fidele Höhenberger b. 17 Uhr
Mo	30.10.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnb. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	31.10.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummy Cup – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V.



**Beginn der Winterzeit:
In der Nacht Samstag, 28.10.2023
auf Sonntag, 29.10.2023
werden die Uhren um 1 Stunde zurückgestellt!**

**Herbstschulferien vom
02.10. – 13.10.2023
Es entfallen:
Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Deutschkurs und Lernförderung mit Coach e.V.**

Wat läuf -16- Okt./Nov. 2023

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Mi	01.11.	-----	Allerheiligen – PSH geschlossen!
Do	02.11.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit durch den Herbst“– Merh. Heide Geburtstagsfeier der im Oktober- Geborenen – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V.
Fr	03.11.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. Lernförderung mit Coach e.V.
Sa	04.11.	19.00 Uhr	Museumsnacht Köln b. 02.00 Uhr! – bitte anmelden! Bei Führungen wird ein Ticket benötigt!
Mo	06.11.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 13.30 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürn. Str. 39 DRK-Seniorenberatung b. 15.30 Uhr Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	07.11.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummy Cup – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V.
Mi	08.11.	09.45 Uhr 19.30 Uhr	Team Fidele Höhenberger e.V. Gruppentreffen
Do	09.11.	10.00 Uhr 10.30 Uhr 13.30 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr „Fit durch den Herbst“– Merh. Heide „Weihnachtsbasteln“ – ab 15 Uhr Waf- feln – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung
Fr	10.11.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. Lernförderung mit Coach e.V.
Sa	11.11.	10.00 Uhr	Nähtermin Fidele Höhenberger b. 17 Uhr
So	12.11.	10.00 Uhr	Nähtermin Fidele Höhenberger b. 17 Uhr
Mo	13.11.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürn. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	14.11.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummy Cup – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V.
Mi	15.11.	-----	siehe Aushang!

Wat läuf -17- Okt./Nov. 2023

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Do	16.11.	10.00 Uhr 10.30 Uhr 13.30 Uhr 17.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr „Fit durch den Herbst“– Merh. Heide Vernissage mit „Marlene Bertram“ Lernförderung mit Coach e.V.
Fr	17.11.	14.00 Uhr 14.30 Uhr 16.00 Uhr	Vorlesetag im PSH Deutschkurs mit Coach e.V. Lernförderung mit Coach e.V.
So	19.11.	12.00 Uhr	Döppekooche-Essen – bitte anmelden!
Mo	20.11.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 13.30 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürn. Str. 39 DRK-Seniorenberatung b. 15.30 Uhr Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	21.11.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummy Cup – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V.
Mi	22.11.	-----	siehe Aushang!
Do	23.11.	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	24.11.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. Lernförderung mit Coach e.V.
So	26.11.	14.00 Uhr	Sonntagscafé – Museumswohnung geöff- net b. 16 Uhr – bitte anmelden!
Mo	27.11.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde 10 - 12 Uhr Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürn. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	28.11.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 15.30 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummy Cup – bitte anmelden! „Advents-Rheintour“ – Warteliste! Lernförderung mit Coach e.V.
Mi	29.11.	09.00 Uhr	Advents-Frühstück ab € 5,50 – bitte anmelden!
Do	30.11.	10.00 Uhr 10.30 Uhr 14.30 Uhr 17.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr „Fit durch den Herbst“– Merh. Heide Vorstandssitzung Lernförderung mit Coach e.V.



Eine Veranstaltung in Kooperation mit GAG Immobilien AG und Förderverein Höhenberg e. V.

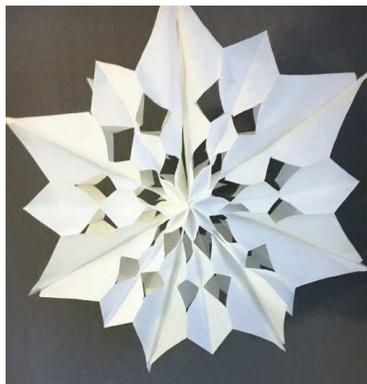
04.11.2023
19.00 - 02.00 Uhr

Museumswohnung im Paul-Schwellenbach-Haus

Für die Teilnahme an der Museumsnacht mit Führungen in der Museumswohnung benötigen Sie ein Ticket.

kulinarisch-historisches Angebot:
Schmalzbrote & kalte Getränke

Die Museumsnacht Köln ist eine Veranstaltung vom Stadtrevue Verlag in Kooperation mit der Stadt Köln. Gesponsert von verschiedenen Kölner Unternehmen.

EINLADUNG!**Weihnachtsbasteln
im PSH****Donnerstag,
09. November 2023**Anschließend gibt's Waffeln mit
Kirschen, Eis und Sahne!

Einzelheiten folgen!



**Herzliche
Einladung zum**

Adventszauber
am Paul-Schwellenbach-Haus

Kaffee & Kuchen,
Grillwurst
Glühwein u.a.

Programm:
Musik us Kölle
mit D'r Frank

Basar:
Handarbeiten,
Marmeladen,
Gebäck

Samstag 02. 12.2023

11.00 - 17.00 Uhr
Köln Höhenberg
Weimarer Str. 15



V.i.S.d.P.: Förderverein Höhenberg e.V.

Neue E-Mail-Adresse!**info@foerderkreisrrhkoeln.de**

Nachdem wir in letzter Zeit erst im Nachhinein durch Medien über Veranstaltungen erfahren haben, möchten wir, der neue Vorstand des Förderkreises rechtsrheinisches Köln den Austausch und die Vernetzung der einzelnen Bürger- und anderen Vereine des rechtsrheinischen Kölns neu aktivieren.

Viele Bürgervereine und andere Vereinigungen des Rechtsrheinischen sind im Beirat vertreten. Damit ist der Beirat ein Bindeglied zwischen dem Förderkreis und den Entwicklungen, Problemen und Fragen in den einzelnen Stadtteilen.

Bitte gebt uns eine Rückmeldung über veränderte Situationen, Wünsche oder Probleme in Euren Stadtteilen. Wir haben dazu aus den letzten Jahresberichten einige Aktivitäten zusammengestellt, so dass Ihr die Themen aktualisieren könnt und bitte an uns zurückschickt. (info@foerderkreisrrhkoeln.de)

Bezirk	Thema
allgemein	Koordination der Flüchtlingsströme
allgemein	Thema Müll
7	Regionalplan
7	Porz-Mitte: Verkehrsentslastung
7	Fußgänger und Radfahrer auf dem Leinpfad
7	ÖPNV: Verlängerung der Linie 7 bis Langel
7	ÖPNV: Anbindung der Linie 7 an RSK (BN-Beuel)
9	Personen- und Fahrradfährbetrieb zwischen Niehl und Stammheim
8	Regionalplan
8	Ampelschaltung Frankfurter Str. / Rösrather Straße
8	Entlastung Rolshover Straße
8	Beschilderung „Verlängerung der BAB 550“
8	Kalker Hauptstraße komplett auf Tempo 30 absenken
9	Verkehrskonzept Dellbrück / Holweide
9	Verkehrssituation Berliner Straße
9	ÖPNV rrh: Stammheim + Merheim
9	ÖPNV rrh : Stadtbahn bis Flittard

9	Erhalt des Haberlandhauses
9	Wassertaxi, FährKultur Köln-Nord e.V.
9	Sanierung Ufereinfassung Abtshofstraße in Merheim (Faulbach)

Wir freuen uns auf einen intensiven Austausch und werden uns, entsprechend Euren Anregungen, mit den Stadtteilen in Verbindung setzen.

Wir benötigen Eure Ideen, Aktivitäten und Power im Vorstand des Förderkreises Rechtsrheinisches Köln. Der Förderkreis wurde 1976 gegründet, um dem rechtsrheinischen Köln eine Stimme zu geben. Nun ist der Vorstand in einem gesetzten Alter und benötigt dringend eine Auffrischung. Es werden jüngere Köpfe benötigt, um den Verein zukunftsfähig zu machen.

Bitte schaut Euch in Eurem Umfeld um, geeignete Personen zu finden, die an einer koordinierenden Mitarbeit im Förderkreis und damit auch in Eurem Sinne mitarbeiten möchten und unsere Vereine verjüngen könnten. Gerade die Umbruchphase in der Vereinsarbeit bietet die Möglichkeit eigene Ideen einzubringen und umzusetzen.

Ihr benötigt noch weitere Informationen zum Verein?

Ihr findet sie auf unserer Webseite:
<https://www.foerderkreisrrhkoeln.de>

gez.

Helmut Brosius
(1. Vorsitzender)

Jürgen Carl
(Schatzmeister)

Inge Schäfer-Mörmann
(Beiratsvorsitzende)

Michael Schmitz
(Justiziar)

Helga Orth
(2. Vorsitzende)

Bernd Dahmen
(Schriftführer)

Albert Ackermann
(Beisitzer)

Sabine Lob
(2. Schriftführerin)



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

Öffnungszeiten im Oktober/November 2023:

Sonntag, 01.10.2023 – 14.00 – 16.00 Uhr

**Samstag, 04.11.2023 – 19.00 -02.00 Uhr
(Museumsnacht)**

Sonntag, 26.11.2023 – 14.00 – 16.00 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/**



**GAG-Mietersprechstunde Weimarer Str. 41
Mittwoch, 18.10.2023 und 15.11.2023 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
Oktober/November 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
- ☐ 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

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, 12.10./09.11.2023, 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.: 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 
(Schlaganfall 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 Okt./Nov. 2023**

Name	Datum	Alter
Maria Diederichs	04.10.1935	88
Stephan Gatter	09.10.1955	68
Inge Gronau	12.10.1943	80!
Lieselotte Jülicher	17.10.1929	94
Ilse Bosbach	29.10.1938	85!
Angelika Fritz	08.11.1948	75!
Anna Sielaff	10.11.1937	86
Monika Machulla	17.11.1947	76
Gisela Hocke	18.11.1954	69
Ingrid Heuser	21.11.1928	95!
Erika Knäpper	22.11.1941	83
Annette Asch	24.11.1946	77

Die Geburtstagsfeiern für die im Sept./Okt.-Geborenen finden
am 05.10. und 02.11.2023 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

Vorankündigung:



**WEIHNACHTSFEIER
des Fördervereins
Köln-Höhenberg**

06. Dezember 2023

**Restaurant
„Zur Merheimer Heide“
-gegenüber Viktoria-Fußballstadion-**



Einlass: 15.30 Uhr

Beginn: 16.00 Uhr

Weitere Einzelheiten folgen!

Anmeldungen sind ab sofort möglich!