Förderverein Höhenberg

Verein zur Förderung paritätischer Altenhilfe und Gemeinwesenarbeit Köln-Höhenberg e.V.

Team im PSH:

Mittwoch, 07.02.2024 – 09.45 Uhr
Mittwoch, 21.02.2024 – 09.45 Uhr

DER PARITÄTISCHE PARISOZIAL KÖLN

Redaktionsschluss für die März-Ausgabe: 06.02.2024

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,
Sylvia Oferath, Günter Keller

-Druck: Glock-Druck GmbH, Köln-

Senioren Netzwerk Höhenberg

Köln-Höhenberg

Wat läuf?

Februar 2024 (Nr. 499)
€ 1,50

Ab dem 05.02.2024

geht es weiter mit der „Bewegung" aller 3 Kurse für die nächsten 10 Stunden!

Die 10 Termine sind wie folgt:

05.02. / 19.02. / 26.02.2024
04.03. / 11.03. / 18.03. / 25.03.2024
08.04. / 15.04. / 22.04. 2024

Die Kurskosten betragen € 40,--.
Der Förderverein fördert dieses Angebot.
Ihr Eigenanteil von € 20,-- kann beglichen werden:
bis 19.02.2024 per Überweisung
bis 19.02.2024 in der Geschäftsstelle (PSH)

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

Höhenberger Zoch

Un wenn dat Trömmelche jeiht;
dann ston mer all parat …….

Karnevalssamstag, 10. Februar 2024

Paul-Schwellenbach-Haus geöffnet
ab 12.00 Uhr

Et jitt jet zo süffele un zo müffele.

In eigener Sache:

Liebe Leserinnen und Leser der „Wat läuf?",

Nach einem wunderbaren Neujahrsempfang starten wir im Februar direkt in den Karneval, den wir gerne gemeinsam mit Ihnen feiern werden.

Haben Sie vielleicht sogar Interesse, an Wieverfastelovend eine Rede oder Vorführung beizutragen? Dann melden Sie sich doch gerne beim diesjährigen Festkomitee im Paul-Schwellenbach-Haus.

Auf dem Klausurtag im Januar hat das Team Termine und Verantwortlichkeiten für das erst Halbjahr im Jahr 2024 geplant. Freuen Sie sich auf ein Nachbarschaftsfest, die Spargelfahrt und ein Sommerfest - um nur ein paar Angebote zu nennen.

Es kommt immer wieder zu Nachfragen bei den Plätzen auf den Anmeldelisten: Diese sind „geöffnet" mit dem Erscheinen der Veranstaltung als Vorankündigung durch ein Plakat oder Termin in der *„Wat läuf?"*.

Eine wichtige Änderung zu den Veranstaltungen gibt es beim Bezahlmodus bei Angeboten wie beim Suppentag oder Frühstück. Bitte bezahlen Sie direkt bei Anmeldung, denn dies verbessert unsere Planungssicherheit. Vielen Dank für Ihr Verständnis. Das betrifft nicht die wöchentlich stattfindenden Gruppenangebote.

Was kann ich sonst noch berichten? Im März erscheint die *„500te Ausgabe der „Wat läuf?"*, im Sommer gibt es *„50 Jahre offene Senior*innenarbeit in Köln Höhenberg"* und ja, ich habe einmal nachgerechnet: seit 5 Jahren arbeite ich bereits in Höhenberg.

Herzlichst Ihre

Andrea Skroch

Nachruf Maria Schick

Unser Fördervereinsmitglied Maria Schick, am 27.03.1939 in Köln geboren, verstarb im Alter von 84 Jahren am 06.01 2024.

Von 1972 bis 1980 zog es die Familie nach Holland, doch dann rief die Heimat und es ging wieder zurück nach Köln, wo sich Maria Schick ab den 80er Jahren bei den in Höhenberg bekannten „Mottekugele" engagierte.

Anfang der 90er Jahre entdeckte Maria Schick die Malerei für sich und war lange Jahre Mitglied in der Malgruppe im Bezirksrathaus Kalk. Es entstanden eine Vielzahl der unterschiedlichsten Bilder, von denen im Paul-Schwellenbach-Haus im Juni 2023 im Rahmen unserer Reihe „Künstler aus dem Veedel" einige ausgestellt wurden und sich großer Beliebtheit erfreuten.

Im Paul-Schwellenbach-Haus nahm Maria Schick an verschiedenen Aktivitäten teil und freute sich viele Jahre auf die ausgelassenen Karnevalsfeiern, bis gesundheitliche Einschränkungen vieles nicht mehr zuließ.

Wir werden Maria Schick in liebevoller Erinnerung behalten.

Bitte zahlen Sie den

Mitgliedsbeitrag

des Fördervereins Höhenberg
bis zum 31.03. des Kalenderjahres.

Seit 1974 aktiv im Veedel /
kleiner Beitrag große Wirkung /
Wir sagen Danke!

Förderkreis Rechtsrheinisches Köln e.V.

Geschäftsstelle: Helga Orth
Leuchterstr. 54
51069 Köln
Tel.: 0221 601987
E-Mail: info@foerderkreisrrhkoeln.de
Homepage: www.foerderkreisrrhkoeln.de

Der neue Vorstand des Förderkreises Rechtsrheinisches Köln e.V. stellt sich vor.

Helga Orth, Jürgen Carl, Bernd Dahmen, Michael Schmitz, Helmut Brosius, Sabine Lob, Albert Ackermann – Der neue Vorstand ist offen für deine Probleme, Ideen und Anregungen für neue Themen.

Du möchtest uns kennenlernen?

Dann komm zu unseren nächsten Treffen am

- **07.03.2024 – JHV Förderkreis**
- **26.04.2024 Führung durch Deutz**
  Stadtteil mit Geschichte und Panorama
- **Juni/Juli 2024 Auf den Dächern des Kölner Doms**
- **25.10.2024 Nachtwächtertour mit Schäng**

Anmeldungen für alle Interessierte bei:
info@foerderkreisrrhkoeln.de
Termine sind zu finden unter:
www.foerderkreisrrhkoeln.de

Kreuzfahrt im Advent

-von Sylvia Oferath-

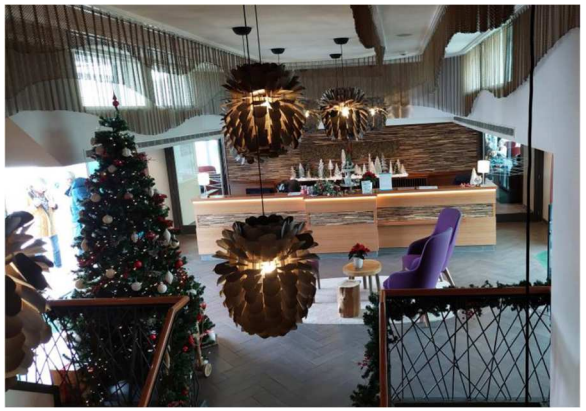
Schon im letzten Jahr hatten wir Angebote gesehen, dass Phoenix-Reisen Weihnachtsmarktfahrten ab Köln anbietet.

7 Seniorinnen haben sich entschlossen, das einmal auszuprobieren. Von Freitag 8.12.2023 bis Dienstag 12.12.2023 wurde die Fahrt ab Köln zu den Weihnachtsmärkten Heidelberg, Mannheim, Straßburg, Mainz und Koblenz angeboten.

Am Vorabend der geplanten Abreise erhielten wir die Nachricht, dass die Fahrt ab Königswinter beginnt. In Köln hatte das Schiff keine Anlegeerlaubnis erhalten. Das tat der guten Stimmung keinen Abbruch. Alles war bestens organisiert und wir wurden mit Bussen von Köln nach Königswinter gebracht.

An Bord wurden wir sehr herzlich begrüßt und nach dem Ablegen um 18.00 Uhr schon mit dem ersten Galadinner verwöhnt.

Die MS Alena ist ein relativ neues Flusskreuzfahrtschiff und die Kabine war sehr geräumig und auf dem neuesten Stand.



Der festlich geschmückte Eingangsbereich hat uns sehr gut gefallen.

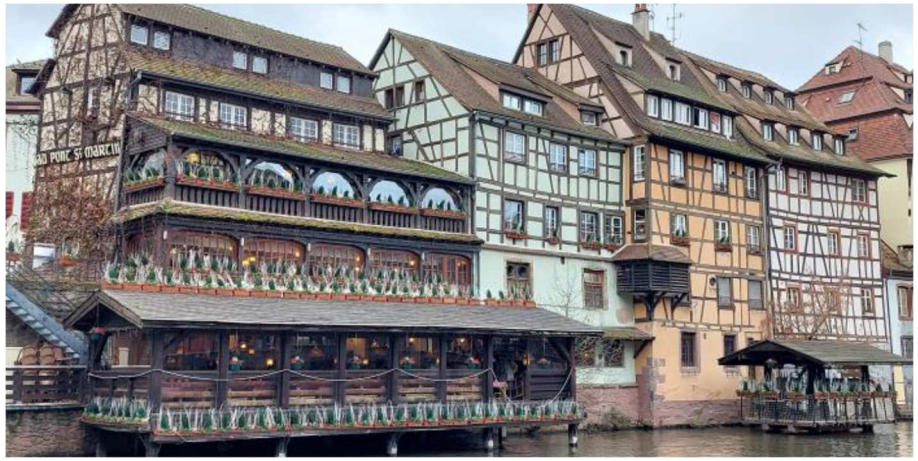
Die kompetente Reiseleiterin hat uns zu jeder Zeit bestens über alles informiert und es wurde alles getan, um es den Gästen so komfortabel wie möglich zu machen.

Am nächsten Tag waren wir in Gernsheim. Schon von Köln aus hatten wir ein Großraumtaxi gebucht, dass uns 7 nach Heidelberg brachte.

Leider war es etwas regnerisch, aber wir haben den schönen Weihnachtsmarkt besucht und auf dem Rückweg zu unserem Taxi die wunderschön erleuchtete Innenstadt und das Heidelberger Schloss erlebt.

Das Schiff war mittlerweile weitergefahren und wir konnten in Mannheim wieder zusteigen. Leider konnte das Schiff nicht nach Straßburg weiterfahren, da mittlerweile das Hochwasser auf dem Rhein zu gefährlich wurde. Das ist höhere Gewalt, aber die Kreuzfahrtleitung hat versucht, das Beste für seine Gäste zu organisieren.

Am nächsten Morgen fuhren Shuttle Busse nach Straßburg, den wir kostenlos benutzen konnten. Eine Lunchbox war bereitgestellt.



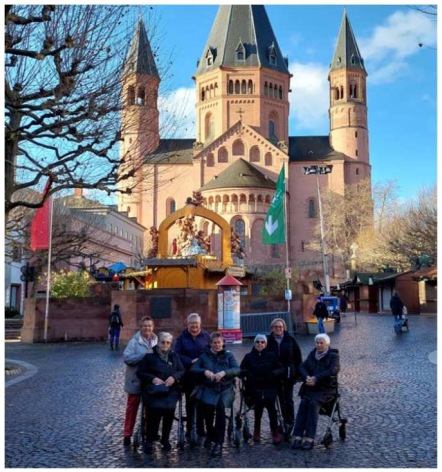
In Straßburg hatten wir 5 Stunden Aufenthalt. Wir haben uns auf den Weg gemacht, das wunderschöne Viertel „Petite France" mit seinen Fachwerkhäusern zu besuchen und waren damit erst einmal weit weg vom Straßburger Münster, dem Weihnachtsmarkt und seinen Menschenmassen.

Es war toll und wir haben diesen kleinen Ausflug sehr genossen.

Danach gab es in einem Brauhaus noch leckeren Elsässer Flammkuchen.

Straßburg ist eine schöne Stadt, sehr weihnachtlich geschmückt und rund um das Straßburger Münster gibt es einen schönen Weihnachtsmarkt. Der Glühwein schmeckte, obwohl es immer voller wurde.

Mittlerweile war das Schiff wieder etwas weitergefahren und wir wurden nach Speyer gebracht. Auch dort konnte man noch abends den Weihnachtsmarkt besuchen. Um Mitternacht hieß es wieder: Leinen los und wir nahmen Kurs auf Mainz. Dort haben wir den kleinen, aber feinen Weihnachtsmarkt rund um den Mainzer Dom besucht.



Vorher gab es im Dom noch ein kostenloses Konzert mit einem Kinderchor, der dort für die Weihnachtstage probte.

Den obligatorischen Glühwein gab es auch wieder auf dem Rückweg und wir haben das schöne Weihnachtsdorf mit eröffnet.

Wir haben Mainz um die Mittagszeit verlassen, um die Fahrt durch das Mittelrheintal im Hellen zu genießen. Gegen18.00 Uhr haben wir versucht, einen Anleger in Koblenz zu finden.

Das Hochwasser war mittlerweile weiter gestiegen, die Mosel schon für die Schifffahrt gesperrt und unser Anleger unter Wasser. Trotzdem hat es der Kapitän geschafft, mit wechselnden Anlegern den Gästen noch den Besuch auf dem Weihnachtsmarkt in Koblenz zu ermöglichen. Deutsches Eck und die Festung Ehrenbreitstein erstrahlten wunderschön im weihnachtlichen Glanz.

Galaabendmenü

Koblenz | Montag 10. Dezember 2023
Cruise Weihnachtsmärkte entlang am Rhein

VORSPEISE
Cajun-Garnelen
Basilikumschaum | Kräutersalat
oder
Gemischter Blattsalat mit eingelegten Kürbis
Kernöl Dressing
***

SUPPE
Rieslingcremesuppe
Schwarzbrot-Croutons | Trauben
oder
Consomme vom Kalb
Gemüsebrunoise | Petersilie
***

HAUPTGERICHT
Gebratenes Zanderfilet mit Champagnersauce
Mandelbrokkoli | sautierter Chinakohl | graupen Risotto
oder
Tranchen vom Rinderrücken an
Madagaskar-Pfeffer-Soße
Mascarpone-Kartoffelgratin | glasierten Babykarotten
oder
Gebackener Käse
Preiselbeeren | Salat Bouquet
***

DESSERT
„MS Alena Baked Alaska"

Mit dem Abschiedscocktail des Kapitäns und anschließendem Galadiner hat sich die Crew der MS Alena von uns verabschiedet. Gegen Mitternacht haben wir Koblenz verlassen und waren früh am Morgen wieder in Köln, wo wir dann auch anlegen konnten.

Es war eine wunderschöne Kurzreise. Wir haben viel gesehen, wurden sehr verwöhnt und haben trotz einiger Widrigkeiten, die dem Hochwasser auf dem Rhein geschuldet waren, eine tolle Weihnachtsmarktkreuzfahrt erlebt.

HB51 *Die „Junge Seite" informiert:*

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

vital apotheke
Sabine Happersberger

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

Do	01.02.	10.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr
		10.30 Uhr	„Fit durch den Winter"– Merh. Heide
		14.00 Uhr	Geburtstagsfeier der im Dez.-Geborenen – *bitte anmelden!*
		17.00 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V. b.20 Uhr
		19.30 Uhr	SPD-Ortsverein – Vorstandssitzung
Fr	02.02.	14.30 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr
		16.00 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V. b. 19Uhr
Mo	05.02.	09.30 Uhr	Kreativkreis – *bitte anmelden!*
		10.00 Uhr	Telefonsprechstunde b. 12 Uhr
		10.00 Uhr	Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96
		11.00 Uhr	Kurs II Funktionsgym, Germaniastr.96
		12.00 Uhr	Kurs III Funktionsgym, Nürnb. Str. 39
		13.30 Uhr	DRK-Seniorenberatung b. 15.30 Uhr
		17.00 Uhr	Coach e.V. „Gruppenprojekte"
Di	06.02.	09.30 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie!
		10.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr
		14.00 Uhr	Rummy Cup – *bitte anmelden!*
		17.00 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V. b.20 Uhr
Mi	07.02.	09.45 Uhr	Team
		19.30 Uhr	Fidele Höhenberger e.V. Gruppentreffen
Do	08.02.	10.30 Uhr	„Fit durch den Winter"– Merh. Heide
		11.11 Uhr	„Wieverfastelovend" im PSH – *bitte anmelden!*
Fr	09.02.	------	PSH geschlossen!
Sa	10.02.	12.00 Uhr	Der Höhenberger Zoch kütt! *Et jitt jet zo müffele un zo süffele!*
Mo	12.02.	-----	Rosenmontag – PSH geschlossen!
Di	13.02.	-----	PSH geschlossen!
Mi	14.02.	12.00 Uhr	Fischessen mit anschl. Nubbelverab–schiedung - *bitte anmelden!*
		14.00 Uhr	Lesekreis mit Kaffee oder Tee
Do	15.02.	10.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr
		10.30 Uhr	„Fit durch den Winter"– Merh. Heide
		14.00 Uhr	Vorstandssitzung
		17.00 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V. b.20 Uhr
Fr	16.02.	14.30 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr
		16.00 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V. b. 19Uhr

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Mo	19.02.	09.30 Uhr	Kreativkreis – *bitte anmelden!*
		10.00 Uhr	Telefonsprechstunde b. 12 Uhr
		10.00 Uhr	Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96
		11.00 Uhr	Kurs II Funktionsgym, Germaniastr.96
		12.00 Uhr	Kurs III Funktionsgym, Nürnb. Str. 39
		13.30 Uhr	DRK-Seniorenberatung b. 15.30 Uhr
		17.00 Uhr	Coach e.V. „Gruppenprojekte"
Di	20.02.	09.30 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie!
		10.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr
		14.00 Uhr	Rummy Cup – *bitte anmelden!*
		17.00 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V. b.20 Uhr
Mi	21.02.	09.45 Uhr	Team
Do	22.02.	10.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr
		10.30 Uhr	„Fit durch den Winter"– Merh. Heide
		14.00 Uhr	„Klaafen und Klönen"–*bitte anmelden!*
		17.00 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V. b.20 Uhr
Fr	23.02.	14.30 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr
		16.00 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V. b. 19Uhr
Mo	26.02.	09.30 Uhr	Kreativkreis – *bitte anmelden!*
		10.00 Uhr	Telefonsprechstunde b. 12 Uhr
		10.00 Uhr	Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96
		11.00 Uhr	Kurs II Funktionsgym, Germaniastr.96
		12.00 Uhr	Kurs III Funktionsgym, Nürnb. Str. 39
		17.00 Uhr	Coach e.V. „Gruppenprojekte"
Di	27.02.	09.30 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie!
		10.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr
		14.00 Uhr	Rummy Cup – *bitte anmelden!*
		17.00 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V. b.20 Uhr
Mi	28.02.	09.00 Uhr	Stadtteilfrühstück ab € 5,50 – *bitte anmelden!*
Do	29.02.	10.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr
		10.30 Uhr	„Fit durch den Winter"– Merh. Heide
		14.00 Uhr	„Klaafen und Klönen"–*bitte anmelden!*
		17.00 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V. b.20 Uhr

Impressionen von der Weihnachtsfeier 2023

Erklärungen zu den Karnevalstagen...

-eingereicht von Anita Huber-Gierlich-

Weiberfastnacht:

Geschichtlich wird an diesem Tag die Macht den Frauen übertragen. Die Idee dazu geht bis ins Mittelalter zurück – damals war die Vorstellung, dass Frauen Macht über Männer haben könnten, absolut undenkbar.

Die moderne Version des Weiberfaschings hat ihren Ursprung im 19. Jahrhundert im Bonner Stadtteil Beuel. Wäscherinnen, die jeden Tag 16 Stunden lang arbeiteten, gingen auf die Barrikaden, da die Männer, die eigentlich die saubere Wäsche nach Köln bringen sollten, dort ausgelassen Karneval feierten.

Die Tradition, Männern die Krawatten abzuschneiden, gibt es erst seit Mitte des 20. Jahrhunderts. Die Krawatte steht dabei für Macht und Männlichkeit. Durch das Abschneiden soll der Rangunterschied zwischen Männern und Frauen symbolisch aufgehoben werden.

Wieso heißt es Rosenmontag? Geburtsstunde des Kölner Karnevals:

Auch beim Namen Rosenmontag ist sich die Forschung über die Herkunft nicht ganz einig. Der Sonntag "Laetare", der in der römisch-katholischen und evangelisch-lutherischen Liturgie übersetzt auch "Rosensonntag" heißt und der vierte Fasten- oder Passionssonntag ist, soll dem Rosenmontag seinen Namen gegeben haben. Der Papst soll damals eine goldene Rose gesegnet und sie einer verdienten Persönlichkeit übergeben haben.

Es gibt aber auch eine andere Erklärung aus dem Deutschen Wörterbuch der Gebrüder Grimm. Den beiden Sprachwissenschaftlern und Märchensammlern zufolge wird der Begriff aus dem Mittelhochdeutschen von den Begriffen "Rasenmontag" beziehungsweise dem "rasenden Montag" abgeleitet.

Die Bezeichnung "rasen", in kölscher Mundart "rose" ausgesprochen, wird für "tollen" verwendet.

Woher auch immer der Begriff letztlich stammt: Fakt ist, dass im Jahr 1823 das "Festordnende Komitee" gegründet wurde. Am 10. Februar desselben Jahres fand in Köln dann bereits der erste offizielle Karnevalsumzug statt. Das Motto damals: "Thronbesteigung des Helden Carneval" – dem Vorläufer des Prinz Karneval.

Der Kölner Rosenmontagszug ist der älteste Deutschlands. Jedes Jahr kommt über eine Million Besucher in die Stadt am Rhein, um dem bunten Treiben beizuwohnen und rund 300 Tonnen verteilte Süßigkeiten aufzusammeln.

Was bedeutet Kölle alaaf?

Der Ruf "Kölle alaaf!" ist vorwiegend in der fünften Jahreszeit zu hören. Dabei hatte der Spruch ursprünglich gar nichts mit Karneval zu tun und lässt sich sprachgeschichtlich bis in das 16. Jahrhundert zurückführen.

Damals war "alaaf" ein Trinkspruch und Ausruf der Freude. Das zeigen Krüge aus der Zeit, die mit entsprechenden Inschriften versehen sind. Der in Köln geborene Geheime Rat Metternich zur Gracht soll den Ausdruck im 17. Jahrhundert in einer Bittschrift an seinen Kurfürsten verwendet haben.

Heute verwenden Narren den Spruch "Kölle alaaf!" im Sinne von "Köln über alles". "Alaaf" ist aber nicht nur in Köln verbreitet, sondern auch in Bonn, Leverkusen, Aachen und umliegenden Kreisen.

Woher kommt der Aschermittwoch?

Aschermittwoch markiert den Start der 40-tägigen Fastenzeit bis Ostern. Nach dem Karneval wird Buße getan. Es beginnt die Zeit der Besinnung und des Verzichts. Jesus selbst hat 40 Tage und Nächte in der Wüste gefastet und musste dabei den Versuchungen des Teufels widerstehen.

Ganz ursprünglich begann die Fastenzeit im Christentum am sechsten Sonntag vor Ostern. Vorverlegt wurde der Anfang von Papst Gregor dem Großen (590-604), um so genau 40 Tage bis zum Osterfest zu erreichen. Wer jedoch nachzählt, wird feststellen, dass es 46 Tage von Aschermittwoch bis Ostersonntag sind. Hintergrund ist, dass die Sonntage vom Fasten ausgenommen sind. Zieht man diese sechs Sonntage ab, bleiben exakt 40 Fastentage übrig.

Der Begriff Aschermittwoch stammt von einem Brauch, der auf das 12. Jahrhundert zurückgeht. Gläubige werden seither im Gottesdienst mit einem Kreuz aus geweihter und gesegneter Asche gekennzeichnet. Diese Asche stammt von verbrannten Palmzweigen des Vorjahres. Sie soll den Menschen an seine Vergänglichkeit erinnern - daran, dass wir alle Staub sind und wieder zum Staub zurückkehren werden. Mit dem Aschekreuz auf der Stirn signalisieren Gläubige ihre Bereitschaft zur Buße.

Eine theologische Erklärung für das Fischessen am Aschermittwoch und speziell in der 40-tägigen Fastenzeit ist, dass Fisch, anders als das Fleisch, nicht gekreuzigt wurde. Außerdem war der Fisch das geheime Erkennungszeichen der frühen Christen besonders während der Christenverfolgung. Fisch war zudem viel günstiger als das teure Fleisch. Allerdings war Fisch früher nicht als Fastenspeise vorgesehen. Das ergab sich erst später, als auch nicht warmblütige Fische als Fastenspeise akzeptiert und gestattet wurden. Ganz findige Fastende haben im Laufe der Jahrhunderte alles, was auf dem Wasser lebt, also auch Enten, Gänse und Biber der Einfachheit halber zu Fischen erklärt.

Gehirnjogging
Buchstabenpuzzle

Bringen Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge:

ucBh	
enreeshrF	
Spkrmeruta	
Khecü	
sesaWr	
protS	
iplSe	
eeoTnlf	
uhecSl	

Auflösung in der März-Ausgabe!

Neujahrsempfang 2024

Bitte ab sofort beachten!

Bürostunden

(z.B. Bezahlung: Gymnastik, Veranstaltungen, Tagestouren, etc.

vorzugsweise bitte

montags 10.00 – 12.00 Uhr
donnerstags 15.00 – 16.00 Uhr

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Brückenrätsel - Lösung

Finden Sie das Brückenwort:

(Das Brückenwort wird beim linken Wort angehängt und beim Rechten vorne dazugefügt.)

Beispiel: *Meister*	*Dieb Dieb*	*Stahl*
Büro	Kraft	Training
Bilder	Rahmen	Veranstaltung
Blumen	Wasser	Fall
Laden	Lokal	Runde
Telefon	Anlage	Vermögen
Wand	Kalender	Woche
Bonbon	Papier	Stau
Klein	Geld	Automat
Regen	Schirm	Herr

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

Öffnungszeiten im Februar 2024:

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 Immobilien AG

GAG-Mietersprechstunde Weimarer Str. 41
Mittwoch, 21.02.2024 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 Februar 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., 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 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: 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

- 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.robyns@gmail.com
- Do, 01.02.2024, 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

Polizei Ruf 110!

POLIZEI – Schutzbereich Kalk
Walter Pauli-Ring 2-6, 51103 Köln Wache: Tel.: 229-4630
Bereichsbeamte für Höhenberg
Bianca Klein - 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 Februar 2024

Name	Datum	Alter
Emmi Böll	01.02.1940	84
Brigitte Carell	15.02.1952	72
Hans-Jürgen Franc	18.02.1942	82
Ehrentraud Laska	25.02.1953	71
Brigitte Wicharz	27.02.1949	**75!**

Die Geburtstagsfeier für die im Januar-Geborenen findet am 01.02.2024 um 14.00 Uhr statt (bitte anmelden!).

HÖHENBERG APOTHEKE

diabetes life

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 PAYBACK

Wir kennen unsere Kunden

ANKÜNDIGUNG

Oster- Basteln

Donnerstag
14.03.2024
Beginn 13.30 Uhr Basteln
ab 15.00 Uhr Waffeln

Modenschau

Mittwoch 27.03.2024
09.00Uhr Frühstück
ab 10.30 Uhr Modenschau