Förderverein Höhenberg

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

Team im PSH:

Mittwoch, 06.03.2024 – 09.45 Uhr
Mittwoch, 20.03.2024 – 09.45 Uhr

DER PARITÄTISCHE
PARISOZIAL KÖLN

Redaktionsschluss für die April-Ausgabe: 06.03.2024

IMPRESSUM:

Förderverein Höhenberg e.V. Weimarer Str. 15, 51103 Köln
Tel.: 0221 / 87 21 10
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,
Christof Wild, Brigitte Wicharz, Sylvia Oferath, Annette Asch,
Elisabeth Emmerich, Günter Keller

-Druck: Glock-Druck GmbH, Köln

Senioren Netzwerk Höhenberg

Köln – Höhenberg

Wat läuf?

März 2024 (Nr. 500)

€ 2,--

Impressionen aus den Jahren 1975 - 2000

Ausflug nach Morsbach 1975

Musikcafé 1978

Musikcafé 1978

Musikcafé 1984

Sonntagscafé 1984

Tag der offenen Tür 1987

Karneval 2000

In eigener Sache:

Liebe Leserinnen und Leser
der „Wat läuf?“,

Sie halten die 500. „Wat läuf?“ in Händen, die es jetzt schon seit über 40 Jahren gibt. Wir möchten Ihnen für Ihre langjährige Unterstützung danken! Ihr Interesse an den Geschichten, Berichten, dem Monatsprogramm, Fotos und Informationen haben uns motiviert, die „Wat läuf?“ immer wieder zu verbessern und seit 1979 herauszugeben. Wir sind dankbar für die wertvollen Rückmeldungen und Anregungen.

Wir freuen uns in der Zukunft über Beiträge von Ihnen. Vielleicht möchten Sie auch über eine Veranstaltung oder einen Tagesausflug schreiben, haben ein schönes Gedicht zur Hand? Falls Sie uns den Text handschriftlich einreichen möchten? Kein Problem, das ist im PSH möglich. Wir tippen den Text ab.

Aber was wäre die „Wat läuf?“ ohne die begehrte Rubrik des Monatsprogramms, das in dieser Ausgabe auch nicht fehlen darf und wieder viele Veranstaltungen für Sie bereithält. Wir basteln zu Ostern, ein leckerer Suppentag und ein Frühstück mit Modenschau erwarten Sie.

Eine besondere Ausgabe wie diese, bietet die Möglichkeit, alte Erinnerungen mit unserem kleinen Fotoarchiv aufleben zu lassen. Auch mir hat die Durchsicht der Fotos Spaß gemacht, manch „Eine“ oder „Einen“ habe ich nicht sofort erkannt und vieles war vor meiner Zeit. Aber auf jeden Fall war in Höhenberg immer was los.

Auf die nächsten 500 Ausgaben und auf Sie, liebe Leserinnen und Leser!
Herzlichen Dank!
Mit fröhlichen frühlingshaften Grüßen,

Ihre Andrea Skroch

Herzlichen Glückwunsch zur 500. Ausgabe der „Wat läuf?"

1979 wurde die erste Zeitung (so hieß sie damals) für die Besucher*innen der Altentagesstätte in der Fuldaer Straße ins Leben gerufen.

Zu Beginn der Zeitung waren Studenten (Praktikanten der TH Köln – Fachbereich Sozialarbeiter) allein verantwortlich. Später beteiligten sich Senioren und Besucher an den Beiträgen.

Laut Herrn Boysen wurde in den ersten Jahren über Recht und Soziales informiert. Im Laufe der Jahre kamen aktuelle Nachrichten und Informationen, Gedichte, Rätsel, Lieder usw. hinzu. Die Informationen zu stattfindenden Aktivitäten wurden nach und nach in die „Wat läuf?" integriert, so wie es bis heute im Monatsprogramm zu finden ist.

Die Anfänge der heutigen „Wat läuf?" waren natürlich nur in Schwarz-Weiß-Druck bzw. Kopiervorlagen. Dank der heute fortgeschrittenen Technik und Einsatz des Computers ist die Bearbeitung und Gestaltung um vieles einfacher geworden. Es erscheinen auch heute noch Geschichten, Anekdoten aus dem PSH, Berichte von Besuchern und Informationen für Senioren in der „Wat läuf?".

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Frau Huber-Gierlich. Sie ist seit über 20 Jahren für die Gestaltung und die Druckversion der „Wat läuf" verantwortlich.

Herzlichen Glückwunsch an alle Beteiligten zur 500. Ausgabe der „Wat läuf?".

Ihre Brigitte Wicharz

In eigener Sache

Liebe Leser*innen,

herzlichen Glückwunsch der gesamten Redaktion sowie Anita Huber-Gierlich zur 500. Ausgabe der „Wat läuf?".

Ab 1998 durfte ich einige Jahre die „Wat läuf?" erstellen. Am Anfang noch ohne Computer - nur mit Schreibmaschine (heute unvorstellbar, aber wahr). Die einzelnen Artikel wurden getippt, Zeichnungen illustriert und nachher alles in Handarbeit zusammengeklebt. Unvergessen ist für mich die Sonderausgabe zum 25. Bestehen im Jahr 1999. Diese musste unbedingt am nächsten Tag in den Druck, damit sie rechtzeitig fertig war.

Mit Brigitte Erdweg (Leitung Paritätische Sozialarbeit Köln e.V.) legte ich eine Nachtschicht ein von 17.00 Uhr bis morgens um 02.00 Uhr ein. Wir tippten und klebten Artikel und Bilder. Zu essen gab es um 23.00 Uhr eine Dose Ravioli. Der kulinarische Tiefpunkt meiner Zeit in Höhenberg.

Die Zeitung war dennoch ein Erfolg. Und wie so oft war ihr nicht anzusehen, wie viel Herzblut und Tomatensoßenflecken in ihr steckten. Die Seite mit dem Fleck musste neu getippt werden. Am nächsten Tag bestellte Frau Erdweg einen Computer für die Fuldaer Straße.

Ich wünsche der „Wat läuf?" noch viele Komplimente und entsprechend tolle Ausgaben, damit Senior*innen sich auch in Zukunft gut informieren können **wat** auf dem Höhenberg **läuf!**

Herzliche Grüße *Ihr Christof Wild*

50 Jahre paritätische Senior*innenarbeit in Köln Höhenberg
1974 bis 2024
Eine Zusammenfassung von Christof Wild nach Erzählungen von Paul Schwellenbach, Kurt Kähler, Ernst Wyrobeck, Martha und Kurt Rowedder und vielen anderen.

1974 wurde die Polizeiwache in Köln-Höhenberg in der Fuldaer Straße geschlossen. Der Vorstand des Bürgervereins Köln-Höhenberg überlegte, ob man die freiwerdenden Räume für einen sozialen Zweck nutzen könnte und beauftragte Paul Schwellenbach, mit der GAG Verbindung aufzunehmen.

Direktor Rudi Conin war bereit, dem Anliegen des Bürgervereins zu entsprechen, fand jedoch selbst keinen Bewerber für die freigewordenen Räume der ehemaligen Wache und fragte, ob der Bürgerverein die Räume übernehmen wolle. Trotz der Belastungen, die Paul Schwellenbach mit seinen bestehenden Tätigkeiten im Vereinsleben hatte, sagte er zur Wahrung der Gelegenheit zu.

Als darüber die Presse berichtete wurde der Deutsche Paritätische Wohlfahrtsverband DPWV von der Nutzungsmöglichkeit der ehemaligen Polizeiwache informiert und meldete sich bei der GAG als Interessent.

Der DPWV setzte sich mit Paul Schwellenbach in Verbindung und Frau Maria Püschel übernahm die Planung zur Nutzung der Räume als Altentagesstätte.

Als Vorsitzender des Bürgervereins unterstützte Paul Schwellenbach sie dabei und konnte dabei das Interesse der Höhenberger Bürger wecken.
Am 02.07.1974 eröffnete die ehrenamtlich geführte Altentagesstätte mit Maria Püschel als ehrenamtliche Leitung. Von Anfang an stand die Interessensvertretung von älteren Menschen, die selbstbestimmt ihr Alter gestalten möchten auf dem Programm, ebenso wie Singen, Handarbeiten, gesellige Veranstaltungen und einfach zusammen Kaffeetrinken.

1975 konnte eine Zivildienststelle eingerichtet werden. Mit dem Mobilen Sozialen Dienst wurden fortan auch Senior*innen erreicht, die nicht mehr mobil waren oder zu Hause Unterstützung brauchten. Die Pflegeversicherung war noch nicht eingeführt. Schnell wurde mehr Bedarf festgestellt und hauptberufliche Mitarbeiter*innen konnten angestellt werden. In Kooperation mit der Fachhochschule wurden weitere Unterstützungen auch für Angehörige entwickelt.

So entwarfen Studierende die erste Hauszeitung „Wat läuf?", die später jahrelang durch die Ehrenamtlichen Ursula Willecke, Hans-Hermann Boysen und Erhard Neubauer fortgeführt wurde.
Zur Unterstützung der Belange der Altentagesstätte wurde am 15.6.1982 der Förderverein gegründet. Dessen 1. Vorsitzende waren Walter Stubbe und ab 1984 Paul Schwellenbach. Auf Paul Schwellenbach folgten Kurt Kähler und Ernst Wyrobek.

In den 80. Jahren entstanden zahlreiche Angebote und Aktivitäten wie: Fahrten, Bildungsangebote, Sitz-Yoga, Töpfern, Gesprächskreise Musiknachmittage und u. a. auch die erste Selbsthilfe Gruppe für Pflegende Angehörige bundesweit. Durch die Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Köln, heute TH, gab es einen engen Austausch zwischen Theorie und Praxis.
Mit dem Förderverein und dem Paritätischen konnten schwierige Zeiten mit Kürzungen in den frühen 90. Jahren überbrückt werden.

Die Namen der Leitungen seit Beginn waren u.a. Johannes Janßen, Annette Asch und Bruno Niklas. Im Förderverein wirkten u.a. Helma Mülhöfer, Martha Lob. Familie Rowedder, Sylvia Oferath. Mitarbeitende des Fördervereins wie Isgard Jordan, Gunhild Schreiber, Karin Bulla oder Elke Focke prägten die Arbeit genauso wie hunderte von Ehrenamtlichen: darunter Martha und Kurt Rowedder, Maria Mitschke, Annie Bouhs, Martha Kickartz, Anneliese Schwahn, Susanne Biesenbach, Frau Lesch, Frau Bons, Frau Ringel, Frau Ruhnau, Frau Kähler oder die dutzenden Höhenberger Muntermacher*innen um Balthasar Aretz, Willi Büdding, Marianne Paffrath, Willi Böttcher, Karl Dresen, Karl Hungenberg oder die unvergessenen Richard Schneider und Siggi Jansen.
In den 2000er Jahren erlebte die Einrichtung in der Fuldaer Straße einen großen personellen Wandel. Mitstreiter*innen der 1. „Generation" wurden immer weniger, aber neue und jüngere fanden ihren Platz.
Zum Bürgerverein Höhenberg und dessen Vorsitzenden Bernhard Lob und später Elke Mück bestand immer ein guter Kontakt. Bernhard Lob war dem Förderverein Höhenberg bis zu seinem viel zu frühem Tod stets eng verbunden.
Auch das gehört zur Senior*innenarbeit, dass wir uns -wie in wenigen anderen Bereichen des Lebens- stetig mit dem Abschiednehmen auseinandersetzen mussten und viele Trauer- und Gedenkfeiern im PSH stattfanden.

Im Jahr 2002 **(!)** übernahm Anita Huber-Gierlich die Erstellung der „Wat läuf?". Annemie Allmacher schrieb zuvor unzählige Artikel in den späten 90er Jahren.

2005 übernahm die PariSozial gGmbH die Einrichtung. Markus Thiele wurde Vorsitzender des Fördervereins, ihm folgten Anke Paul, Irma Walke und Elisabeth Emmerich. Aus dem ursprünglichen Altenclub wurde eine Altentagesstätte, Begegnungsstätte, Begegnungszentrum und dann 2005 das SeniorenNetzwerk Höhenberg.

2010 konnte der Umzug in barrierefreie Räume in die Germaniasiedlung stattfinden. Das Paul-Schwellenbach-Haus befindet sich nun in der Straße, in der Paul Schwellenbach bis zu seinem Tod in der Hausnummer 4 lebte und wirkte.

2019 übergab Christof Wild die Koordination des SeniorenNetzwerkes an Andrea Skroch, ab 2023 übernahm sie auch die Leitung. Erste Vorsitzende des Fördervereins ist seit Juni 2020 Brigitte Wicharz.

Über 100.000 Nutzer*innen von überwiegend von 55 bis 102 Jahren besuchten seit 1974 die soziale Einrichtung. Schätzungsweise 1.500.000 Stunden Ehrenamt fanden in dieser Zeit statt. 23 Zivildienstleistende, über 40 Studierende und mehr als 100 Praktikant*innen leisteten wertvolle Arbeit für und immer mit älter werdenden Menschen im Veedel.

Die Teilnahme am Höhenberger Veedelszug, das erste Seniorendreigestirn mit Willi Büdding, Martha Lob und Willi Kliesen, die älteste Gymnastiklehrer*in (Eva Emmighaus), das erste interkulturelle kulinarische Konzert, die erste Senior*innen-Nubbelverbrennung, das erste SSF, eine Tagesfahrt mit drei Reisebussen gleichzeitig bleiben für diejenigen, die das jeweils miterleben durften, unvergessen.

Viele, die in den letzten 50 Jahren und aktuell ihren Beitrag im SeniorenNetzwerk, im Förderverein und im Veedel leisten, sind in dieser Zusammenfassung nicht aufgeführt. Der Dank, dass in diesem Jahr so viel gefeiert werden kann, gilt allen, die aktiv im Veedel waren und sind, weil alle zählen (wie schon das paritätische Motto vor hundert Jahren).

Aktuell hat der Förderverein knapp 100 Mitglieder und das Paul-Schwellenbach-Haus ca. 200 Besucher*innen. Zu den Aktivitäten zählen viele gesellige Veranstaltungen wie das Stadtteilfrühstück, der Suppentag, Feste, und Feiern, aber auch Fahrten, Lesekreise, Basteln, Handarbeiten und Infoveranstaltungen.

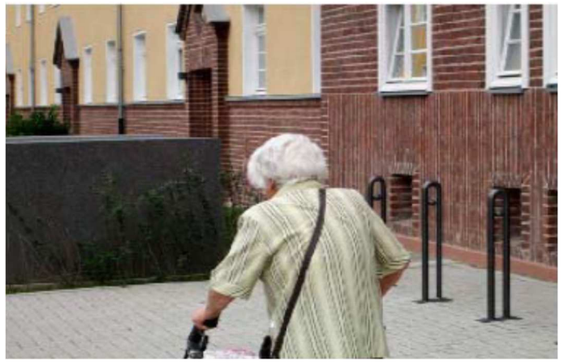
Highlights sind auch die Gymnastik, selbstorganisierte Seniorenreisen, Fortbildungen und die Hauszeitung „Wat läuf?", die im März 2024 zum 500. Mal erscheint.

Eine echte paritätische Erfolgsgeschichte, geprägt von Eigenengagement, Offenheit, Vielfalt und Toleranz. Gut aufgestellt, um auch 100 Jahre zu werden.

Impressionen aus den Jahren 2005 - 2014

Gym-Gruppe 2005

Der PariSozial übernimmt 2009



Abschied von Martha Kickartz 2011

Gedächtnistraining 26.01.2012

Wieverfastelovend 2013

„Die Mottekugele“ 2013

Weihnachtsfeier 2014

Nehmen und Geben

-von Sylvia Oferath-

Seit Bestehen der Altentagesstätte und jetzt Begegnungsstätte in Köln-Höhenberg haben viele Seniorinnen und Senioren erfahren, dass von Haupt- und vor allem Ehrenamtlichen mit großer Freude das „Geben“ und das „Nehmen“ ein wichtiger Bestandteil der vielen Angebote und Veranstaltungen war.

Nie war das „Nehmen“ eine Selbstverständlichkeit. Aber im Jahr 2021 wurde das „Geben“ eine Selbstverständlichkeit. Mit Bestürzung haben die Besucherinnen und Besucher des Paul-Schwellenbach-Hauses von der Flutkatastrophe an der Ahr erfahren. Eine langjährige Besucherin des PSH, Frau Schlebusch, war nach Adenau gezogen, um in der Nähe ihrer Tochter zu sein. Ihre Tochter und Familie (Schumacher), die in Liers wohnen, wurden hart getroffen. Aber auch viele andere Familien im Bekanntenkreis haben alles verloren.

Sofort war klar, wir wollen unbürokratisch helfen, denn die meisten Spendenaktionen versickern irgendwo in der Verwaltung und erreichen die Betroffenen spät oder gar nicht. Eine Spendenbox wurde bei vielen Veranstaltungen immer gerne gefüllt. Auch bei Benefiz-Cafés, Suppentagen, Frühstücke usw. wurde aufgerundet und so mancher Cent und Euro landete im Spendentopf.

So konnten wir im ersten Jahr schon eine Spende von über € 1.000,-- an Betroffene weitergeben. Familie Schumacher hat sich rührend um die Weitergabe an die schwer getroffenen Familien gekümmert. Und wir haben immer weiter gesammelt.

Im Sommer des Jahres 2022 hat uns die Familie Schumacher nach Liers eingeladen und wir haben eine Busfahrt an die Ahr organisiert (Artikel ist in der „Wat läuf?“ erschienen). Ende des Jahres war die Spendenbox auch schon wieder gut gefüllt und wir konnten einer Familie in Liers helfen.

Im Jahr 2023 haben wir nochmals eine Spende abgeben können. Mittlerweile haben wir Spenden in Höhe von ca. € 3.500,-- zur Verfügung stellen können.

Darauf können wir alle sehr stolz sein. Die Jubiläumsausgabe der „Wat läuf?“ ist der richtige Rahmen, um allen Spenderinnen und Spendern nochmals ein herzliches Dankeschön zu sagen. Sie haben vielen Betroffenen an der Ahr ein Lächeln ins Gesicht zaubern können und ihnen das Gefühlt vermittelt: sie sind nicht allein!

Wie sagt doch auch das bekannte Sprichwort:
Geben ist seliger denn nehmen!

Impressionen aus den Jahren 2014 - 2017

Musikcafé 2014

JHV 2015

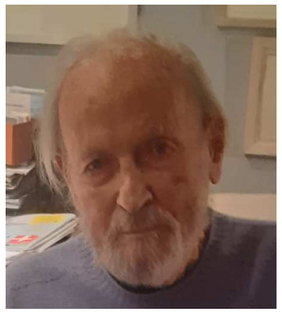
Yogagruppe 2016

Abfahrt zur Klausur 2016

Vorlesetag im PSH Nov. 2016

Nubbel-Beerdigung 2017

Mitsommerfest 2017



Anfänge des heutigen Paul-Schwellenbach-Hauses der Fuldaer Straße

-von Annette Asch mit Karl-Heinz Urlaub-

1974 war die Polizei aus den Räumlichkeiten der Fuldaer Straße 4 ausgezogen. Paul Schwellenbach, der damals 1. Vorsitzender des Bürgervereins Höhenberg war, setzte sich dafür ein, eine Begegnungsstätte für Senioren dort entstehen zu lassen. Direkt neben der Apotheke gelegen, sozusagen im Zentrum von Höhenberg, war die Lage dafür sehr gut geeignet. Als Träger einer solchen sozialen Einrichtung bot sich der Paritätische Wohlfahrtsverband (DPWV) an, ein Verband, der sich auf die Fahne geschrieben hat, freie Initiativen und Selbsthilfegruppen (siehe KISS) zu unterstützen.

In Maria Püschel fand Paul Schwellenbach eine Mitstreiterin, die die 1. Leiterin der Begegnungsstätte auf ehrenamtlicher Basis war. Das Projekt wurde schnell bekannt und wurde größer, so dass der DPWV nach einem hauptamtlichen Leiter für die Einrichtung suchte. So wurde eine volle Stelle für Johannes Janßen geschaffen als zweiter, diesmal professioneller Leiter, der Begegnungsstätte.

Maria Püschel blieb der Einrichtung auch weiterhin treu und war zuständig für kreative Angebote wie Seidenmalerei, Töpfern und Handarbeiten aller Art. Als der dazugehörige Förderverein (Verein zur Förderung paritätischer Altenhilfe und Gemeinwesenarbeit) gegründet wurde, sorgte der dafür, dass im Keller des Hauses ein Brennofen installiert wurde.

Um das Hilfsangebot der Begegnungsstätte zu erweitern, nahm Johannes Janßen Kontakt auf mit dem Bundesamt für Zivildienst und gründete einen mobilen sozialen Hilfsdienst. Fortan konnten junge Männer, genannt "Zivis", zu den Senioren nach Hause geschickt werden, um diese zu unterstützen bei der Hausarbeit, beim Einkaufen oder bei Arztbesuchen. Dieses Angebot war damals kostenlos (!) und wurde dankbar von den Senioren angenommen. Alt und Jung begegneten sich damals auf Augenhöhe, was für beide Seiten von hohem Nutzen war. ***Wie kam nun Professor Karl-Heinz Urlaub ins Spiel?***

Dazu besuchte ich ihn am 09.01.2024, um die Vergangenheit noch einmal Revue passieren zu lassen. Professor Urlaub, 93 Jahre alt, wohnt zusammen mit seiner Frau Helena in einem schönen Reihenhaus in Königsdorf.

Das Interview...

Annette: Wie bist Du darauf gekommen, die Begegnungsstätte in der Fuldaer Straße in Höhenberg als Projekt für Deine Studenten auszuwählen?

K.-H. Urlaub: Ich suchte damals nach einer Einrichtung, in der meine Studenten praktische Erfahrungen sammeln konnten in Bezug auf das Alter und die Situation Hochbetagter. Dazu nahm ich Kontakt auf mit dem DPWV, der mir einmal die Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit in Lindenthal und die Begegnungs-

stätte in Höhenberg nannte. Da es mich als Sozialwissenschaftler mehr zu sozialen Brennpunkten zog, entschied ich mich für Höhenberg. In Johannes Janßen fand ich einen sehr interessierten Ansprechpartner, der sofort von der Idee begeistert war, fortan mit Studenten der Sozialarbeit zusammenzuarbeiten.

Annette: Was hatten die Studenten für Aufgaben?

K.-H. Urlaub: Vorwiegend sollten die Studenten sich um Gruppenangebote kümmern. Dadurch kann man mehr Menschen erreichen, um der Vereinzelung entgegen zu wirken. Ich bin der Auffassung, dass Gruppentherapie die effektivere Form ist als die Einzelarbeit. Von Fall zu Fall wurde aber auch Einzelfallhilfe von den Studierenden angeboten. Damit Jung und Alt sich besser kennenlernen sollten, boten wir mehrtägige Tagungen an in Burgholz/Wuppertal, wo es ein Seminarhaus des DPWV gab. Wir führten Befragungen durch im Stadtteil Höhenberg zur Situation der älteren Menschen. Dabei stellte sich heraus, dass immer mehr alte Paare in Not gerieten, wenn sich der Gesundheitszustand des Partners verschlechterte.

Annette: Auch Deine Frau Helena klinkte sich zeitweise ein in die Arbeit mit Senioren. Was hatte sie sich zur Aufgabe gemacht?

K.-H. Urlaub: Die Überforderung der alten Menschen in Pflegesituationen war nicht mehr zu übersehen. Wir versuchten, dem entgegen zu wirken, indem Helena Gruppenangebote machte für pflegende Angehörige. Da waren wir die ersten in Köln, die ein solches Angebot machten. Finanziell wurde das Projekt unterstützt durch den Förderverein. Dafür bin ich heute noch sehr dankbar. Im weiteren Verlauf meiner Arbeit nahm ich Kontakt auf mit der damaligen Bundesministerin Ursula Lehr vom Ministerium für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit. Wir fuhren nach Bonn mit einer Gruppe von Betroffenen, die sehr selbstbewusst auf die mangelnde staatliche Unterstützung aufmerksam machte.

Annette: Wie ging es dann weiter in der Begegnungsstätte?

K.-H. Urlaub: Als erste meiner Studierenden machtest Du Dein Anerkennungsjahr als Dipl. Sozialarbeiterin in der Einrichtung. Kaum war dieses Jahr beendet, da wurde Johannes Janßen nach Wuppertal zum Landesverband des DPWV versetzt. Da Du mit dem Stadtteil und den Menschen vertraut warst, wurde Dir die Leitungsstelle angeboten. Später kam Christel Faßbender dazu, die auch ihr Anerkennungsjahr in Höhenberg gemacht hat. Gegen den Widerstand des Geschäftsführers habt Ihr zwei Euch durchgesetzt und ein Jobsharing-Modell in Höhenberg eingeführt.

Annette: Mit bald 94 Jahren hat Dich Dein Forschungsziel eingeholt. Deine Mobilität lässt zu wünschen übrig und Helena ist nun selbst in der Rolle der "pflegenden Angehörigen". Was wünschst Du Dir für Dein persönliches Altwerden?

K.-H. Urlaub: Ich betrachte mein Leben jetzt vom Ende her. Ich möchte gerne bewusst sterben. Ich war schon bei meiner Geburt nicht bewusst dabei, da möchte ich wenigstens meinen Abgang in Bewusstheit erleben.

Annette: **Lieber Karl-Heinz, ich danke Dir für das Gespräch.**

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

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

Fr	01.03.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19Uhr
So	03.03.	14.00 Uhr	Sonntagscafé *– bitte anmelden!* Museumswohnung geöffnet b. 16 Uhr
Mo	04.03.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde b. 12 Uhr Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr.96 Kurs III Funktionsgym, Nürnberger Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte"
Di	05.03.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummykub *– bitte anmelden!* Lernförderung mit Coach e.V. b.20 Uhr
Mi	06.03.	09.45 Uhr	Team
Do	07.03.	10.00 Uhr 10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr „Fit durch den Winter"– Merheimer Heide Geburtstagsfeier der im Februar-Geborenen *- bitte anmelden!* Lernförderung mit Coach e.V. b.20 Uhr
Fr	08.03.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19Uhr
Mo	11.03.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde b. 12 Uhr Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr.96 Kurs III Funktionsgym, Nürnberger Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte"
Di	12.03.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummykub *– bitte anmelden!* DRK-Seniorenberatung b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b.20 Uhr
Mi	13.03.	12.00 Uhr 14.00 Uhr 19.30 Uhr	Suppentag ab € 6,50 *– bitte anmelden!* Lesekreis – Kaffee oder Tee Fidele Höhenberger - Gruppentreffen
Do	14.03.	10.00 Uhr 10.30 Uhr 13.30 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr „Fit durch den Winter"– Merheimer Heide Osterbasteln *- bitte anmelden!* Lernförderung mit Coach e.V. b.20 Uhr SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung
Fr	15.03.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19Uhr
So	17.03.	14.00 Uhr	Sonntagscafé *– bitte anmelden!* Museumswohnung geöffnet b. 16 Uhr

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Mo	18.03.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde b. 12 Uhr Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr.96 Kurs III Funktionsgym, Nürnberger Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte"
Di	19.03.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummykub *– bitte anmelden!* Lernförderung mit Coach e.V. b.20 Uhr
Mi	20.03.	09.45 Uhr	Team
Do	21.03.	10.00 Uhr 10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr „Fit durch den Winter"– Merheimer Heide „Klaafen und Klönen"*– bitte anmelden!* Lernförderung mit Coach e.V. b.20 Uhr
Fr	22.03.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19Uhr
Mo	25.03.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde b. 12 Uhr Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr.96 Kurs III Funktionsgym, Nürnberger Str. 39
Di	26.03.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummykub *– bitte anmelden!* DRK-Seniorenberatung b. 16 Uhr
Mi	27.03.	09.00 Uhr 10.30 Uhr	Stadtteilfrühstück ab € 5,50 *– bitte anmelden!* Modenschau
Do	28.03.	10.00 Uhr 10.30 Uhr -----	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr „Fit durch den Winter"– Merheimer Heide siehe Aushang!
Fr	29.03	-----	Karfreitag – PSH geschlossen!
So	31.03.	-----	Ostersonntag – PSH geschlossen!
Mo	01.04.	-----	Ostermontag – PSH geschlossen!

Osterschulferien vom 25.03.2024 – 06.04.2024

Beginn der Sommerzeit:

In der Nacht Samstag, 30.03.2024
auf Sonntag, 31.03.2024
werden die Uhren um1 Stunde vorgestellt!

Liebe „Wat läuf?“

Du hast Geburtstag! Du wirst 45 Jahre alt und erscheinst mit dieser Ausgabe zum fünfhundertsten Mal! Wenn das kein Grund zum Feiern ist! Ein Zeichen dafür ist diese Sonderausgabe in großem Format. Ein weiteres ist der Blick zurück zu den Anfängen.

Meine Anfänge mit Dir begannen 2010 beim Osterbasar. Damals habe ich – noch zaghaft – den ersten Artikel geschrieben. Thema war weniger der Basar als die Bedeutung von Gesprächen miteinander, in denen man manchmal wichtige Informationen austauscht. Ich saß mit dem Ehepaar Schneider an einem Tisch. Er, Richard, war damals einer der „Muntermacher“, die im regelmäßig stattfindenden Musikcafé aufspielten. Sie gaben mir den Tipp, wer meine streikende Spülmaschine reparieren könnte.

Seitdem schrieb ich immer öfter und sehr gern über die Ereignisse im und um das PSH herum. Du bist mir ans Herz gewachsen. Diese Form der Zuneigung hatten schon viele Jahre früher andere Menschen zu Dir gefasst.

Weil ich in meiner Begeisterung Dich auch in meinem Verwandten- und Bekanntenkreis an Interessierte verteilte, stellte sich heraus, dass meine Cousine Monika Kemper 1985 in der Altentagesstätte in der Fuldaer Straße als Studentin von Professor Urlaub ihr Projektstudium absolviert hatte. Sie gab mir ein Foto, auf dem zu sehen ist, wie dort in der Gruppe rund um den Tisch die „Wat läuf?“ entstanden ist. Bilder wurden von Hand koloriert. Dabei haben sicher die Kinder auf dem Foto gern mitgemacht.

Für die Vervielfältigung sorgte Frau Dorschu vom Verein. Da sie in Köln an der Messe arbeitete, durfte sie dort umsonst kopieren. Das hat mir Annette Asch erzählt, bei der durch das Foto auch Erinnerungen an diese Zeit wach wurden. Deine Anfänge waren also durch liebevolle Kleinarbeit gekennzeichnet.

Sicher erinnerst Du Dich auch an die eine oder andere Schreiberin. Mir fällt da Frau Hürth ein, die gern über die Musik- und Geburtstagscafés berichtete. Besonders gern schrieb sie jedes Jahr über die Gottestracht in Köln-Mülheim. Sie schrieb alles handschriftlich auf, was dann meistens Frau Focke vom Büro in die Maschine getippt hat. Das macht sie übrigens auch heute noch, wenn man sich mit der modernen Technik nicht auskennt.

Mir fällt leider nur ein Mann ein, der regelmäßig geschrieben hat. Das war Herr Wild, der Koordinator. Er schrieb „in eigener Sache“. Später haben wir uns auf seinen Wunsch abgewechselt. Jetzt schreibt diesen Artikel seit einiger Zeit seine Nachfolgerin, Frau Skroch.

Du hast Dein Gesicht im Zuge der schnell fortschreitenden technischen Entwicklung immer mal wieder verändert. Das ist schön zu sehen, wenn wir uns mal ältere Hefte anschauen. Selbst in den letzten zwanzig Jahren hast Du Dein Aussehen noch oft verändert. Auch die Geschichten und Informationen haben sich der Zeit angepasst genauso wie Veranstaltungen und Angebote im PSH.

Frau Huber-Gierlich, die Dich seit vielen Jahren schon betreut, hat sich die Neuheiten selbst beigebracht und die technischen Fortschritte genutzt. Sie hat dennoch ein wachsames Auge auf Dich gehabt. Im Redaktionsteam, das es seit einigen Jahren gib und sich monatlich trifft, achtet sie sehr darauf, dass Dein äußeres Bild ebenso stimmig ist wie der Inhalt. Du bist da in guten Händen!

Ich hoffe und wünsche für Dich, dass das noch lange so bleibt. Überhaupt wünsche ich Dir, dass es bei all den Veränderungen immer wieder Menschen gibt, die Dich mögen und zu Deinem Fortbestehen beitragen.

Alles Gute und herzliche Grüße aus meinem neuen Zuhause in Eitorf,

Deine Elisabeth Emmerich

„Kölle Alaaf im PSH“

„D‘r Zoch kütt“

Wer war Paul Schwellenbach?

Paul Schwellenbach war ein Höhenberger Bürger. Er kam am 29.06.1918 in Kalk zur Welt, wo er auch am 14.10.2001 starb.
Mit seiner Familie zog er in den zwanziger Jahren, als Höhenberg sich zu einem Kölner Vorort entwickelte, in die Germaniastraße. Er ging in Höhenberg zur Volksschule und machte eine Ausbildung zum Bäcker.
Als junger Mann wurde er Soldat im zweiten Weltkrieg, den er überwiegend in Frankreich verbrachte. In den letzten Kriegsmonaten wurde er an die Ostfront verlegt, wo er unmittelbar in russische Gefangenschaft geriet. Diese verbrachte er in der heutigen Ukraine, wo er beim Aufbau eines Kraftwerks am Dnipro arbeiten musste.
Als er 1948 im Alter von 30 Jahren, krank und gezeichnet von der Gefangenschaft, nach Höhenberg zurückkehrte, lernte er auf einer Tanzveranstaltung seine spätere Frau Anni Ehrentraud kennen. Sie heirateten 1950 und er zog zu ihr und seinen Schwiegereltern in deren Wohnung in die Weimarer Str. 4. Dort wohnte er bis zu seinem Lebensende. 1953 wurde die einzige Tochter geboren.
Da Paul am „Bäckerekzem" erkrankt war, konnte er nicht in seinen alten Beruf zurückkehren. Er arbeitete bei der Bundesbahn und stieg – nach Absolvierung der entsprechenden Ausbildungen – in die Beamtenlaufbahn ein. Er war im Laufe seines Berufslebens für die „Gewerkschaft der Eisenbahner Deutschlands" (heute Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft) aktiv.
In Höhenberg gab es in den Jahrzehnten nach dem Krieg ein lebendiges Vereinsleben. In der Zeit des demokratischen Aufbaues wussten die Bürger, wie wichtig bürgerschaftliches Engagement ist. Der Schützenverein organisierte eine beachtliche jährliche Kirmes und das Schützenfest zog alle Bürger an. Paul war 1955 und 1972 Schützenkönig und vertrat den Verein und Höhenberg im Kölner Stadtgebiet.
Im Bürgerverein war er lange Jahre zuerst als Schriftführer und später als Vorsitzender tätig. In dieser Funktion konnte er viele wichtige Projekte aktiv mitgestalten, die heute für die Einwohner selbstverständlich sind. Hier einige Beispiele:

- Durch den Ausbau der Straßenbahnlinie als U-Bahn wurde viel Platz gewonnen (ursprünglich sollte die Bahn in einem offenen Graben durch den Vorort führen).
- Die gewonnene Fläche konnte für den Bau des Schwimmbades und des Kindergartens genutzt werden. Dazu musste noch ein Grundstückstausch mit der evangelischen Kirche eingefädelt werden.
- Beim Ausbau des Autobahnkreuzes Ost wurden die Fahrbahnen im Tunnel in zwei Geschossen übereinander geführt. So konnte die Germaniastraße als Verbindungsstraße Richtung Buchforst erhalten bleiben.

Natürlich hatte Paul wichtige Mitstreiter im Bürgerverein, beispielsweise den Apotheker Walter Stubbe und den Steinmetz Kurt Kähler.
Die Germaniasiedlung in Höhenberg wurde in den zwanziger Jahren gebaut und es zogen junge Ehepaare ein. In den 70er Jahren gab es deshalb viele ältere Menschen, die oft einsam waren und keine Anlaufstelle hatten.
Mit anderen aktiven entwickelte Paul die Idee, eine «Altentagesstätte» aufzubauen. In der Fuldaerstrasse wurde die Polizeiwache aufgelöst und konnte für die Einrichtung genutzt werden. Sie lag zentral, direkt neben der Apotheke und als Träger wurde der Paritätische Wohlfahrtsverband gewonnen. Diese Einrichtung feiert 2014 ihr 50-jähriges Bestehen am jetzigen Standort in der Weimarer Strasse 15 im Paul-Schwellenbach-Haus. Sie wird von engagierten Ehrenamtlern und dem Förderverein Höhenberg, deren langjähriger Vorsitzender Paul Schwellenbach war, getragen.
1986 wurde Paul Schwellenbach das Bundesverdienstkreuz verliehen, überreicht vom damaligen Oberbürgermeister Norbert Burger.

Aufgezeichnet von
Ehrentraud Laska, geb. Schwellenbach

Nubbel-Beerdigung 2024

Impressionen aus den Jahren 2018 - 2021

2018

Bildungslandschaft Höhenberg-Vingst

Coach e.V. 2019

Mitsingnachmittag 2020

Warten vor der Kabine im Impfzentrum 2021

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

Öffnungszeiten im März 2024:

Sonntag, 03.03.2024, 14.00 – 16.00 Uhr
Sonntag, 17.03.2024, 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 Immobilien AG

GAG-Mietersprechstunde Weimarer Str. 41
Mittwoch, 20.03.2024 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

Gehirnjogging
Buchstabenpuzzle

Auflösung: Febr.-Ausgabe 2024

Buch – Fernseher – Supermarkt – Küche – Wasser - Sport – Spiel – Telefon – Schule

Kontakte zu weiteren Einrichtungen in Höhenberg-Vingst - März 2024

Bitte informieren Sie sich - falls Sie an deren Angeboten interessiert sind – in der Februar-Ausgabe und nehmen dann telefonisch oder per E-Mail Kontakt auf. In der April-Ausgabe sind alle Kontaktdaten wieder komplett aufgeführt. Wir bitten um Ihr Verständnis.

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: (kostenfrei) 0800/111 0 111 evangelisch 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 März 2024

Name	Datum	Alter
Ingeborg Steffens	02.03.1938	86
Helene Nonnenbruch	09.03.1940	84
Agnes Graeper	14.03.1937	87
Franz Sielaff	16.03.1937	87
Sylvia Oferath	19.03.1949	**75!**

Die Geburtstagsfeier für die im Februar-Geborenen findet am 07.03.2024 um 14.00 Uhr statt (bitte anmelden!).

Der Förderverein Höhenberg e.V. wünscht allen Mitgliedern, Freund*innen und Gönner*innen sowie allen Besucher*innen des Paul-Schwellenbach-Hauses ein schönes Osterfest 2024!

Der Vorstand
Brigitte Wicharz Sylvia Oferath

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

Impressionen aus den Jahren 2022 - 2024

Herbst in der Merheimer Heide 2022

Warten auf Zwiebelkuchen u. Federweißer im Okt. 2022

Kunst aus dem Veedel im PSH 2023

Vorstandssitzung 30.11.2023

Neujahrsempfang 2024