



**Team im PSH:**

Mittwoch, 08.05.2024 – 09.45 Uhr  
Mittwoch, 22.05.2024 – 09.45 Uhr



**Redaktionsschluss für die Juni-Ausgabe: 06.05.2024**

**IMPRESSUM:**

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

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

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

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

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

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

Swift-BIC: COLSDE33

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

1. Vorsitzende: Brigitte Wicharz

2. Vorsitzende: Sylvia Oferath

**Redaktion und Mitarbeit:**

Andrea Skroch, Anita Huber-Gierlich, Elke Focke,  
Annette Asch, Zita Bogunia

-Druck: Glock-Druck GmbH, Köln-



**Senioren  
Netzwerk  
Höhenberg**

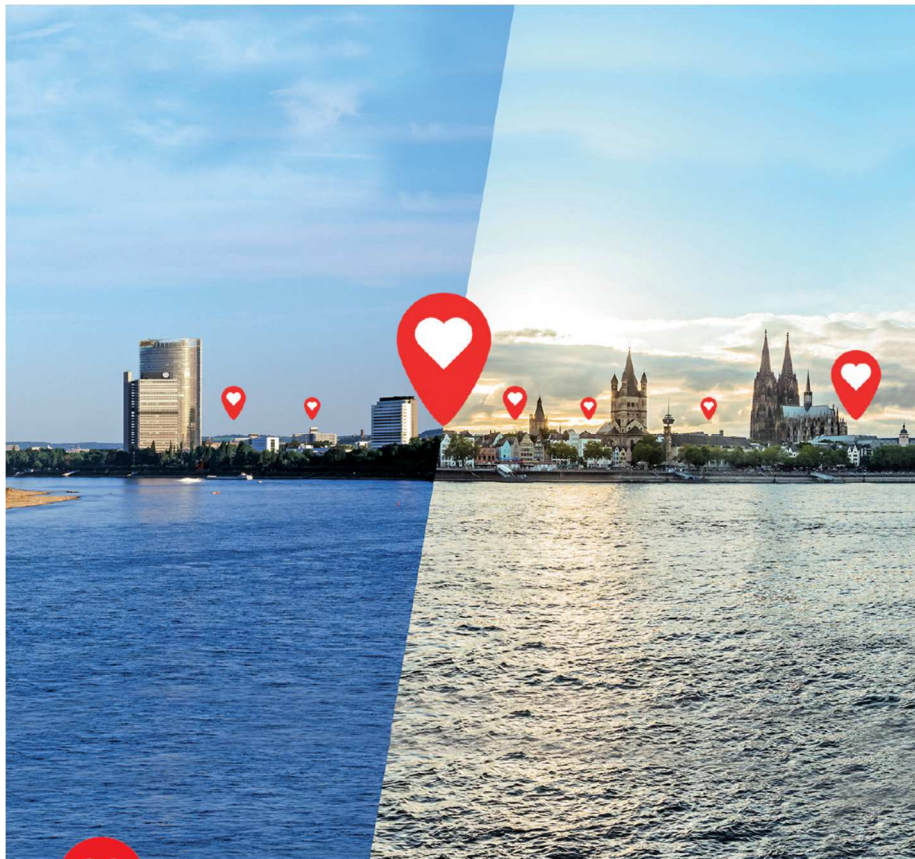


# Wat läuf?

**Mai 2024 (Nr. 502)**

**€ 1,50**





## #hiermitherz

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

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

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



Sparkasse  
KölnBonn

## In eigener Sache:

Liebe Leserinnen und Leser der „Wat läuf?“,

Im Mai bietet der Museumsdienst der Stadt Köln kostenlose, öffentliche Führungen im Historischen Rathaus und im Spanischen Bau an: mittwochnachmittags um 14.30 Uhr und sonntags um 10.30 Uhr. Treffpunkt der Führungen ist jeweils das Foyer im Wallraf-Richartz-Museum & Fondation Corboud. Ab Juni wird ein Entgelt erhoben. Der nächste Köln Tag mit kostenlosem Eintritt in die Kölner Museen ist der 02. Mai 2024.

Am Dienstag, den 28.05.2024 organisieren die Runden Tische Senioren Innenstadt, die AG Zukunft und Alter des Paritätischen und die Volkshochschule Köln einen interaktiven und informativen Nachmittag rund ums (gute) Wohnen im Alter. Der Titel lautet: *Gut und selbstbestimmt leben wohnen (in Köln) – wie geht das?* Information, Beratung, Vernetzung und Austausch.

Es gibt wieder neue Notfalldosen zum Mitnehmen im Paul-Schwellenbach-Haus. Die Notfalldose enthält ein Notfall-Infoblatt zum Ausfüllen, zwei Aufkleber: einen für den Kühlschrank und einen für ihre Eingangstür (Innenseite). So finden im Notfall die Retter wichtige Informationen und können damit besser und schneller in einer Notsituation reagieren.



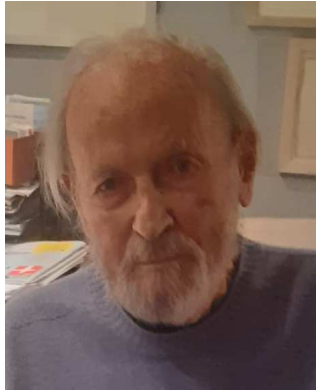
Der Oranienhof feiert im Mai sein 40. Jubiläum der Einrichtung: Der Förderverein Höhenberg e.V. und das SeniorenNetzwerk Höhenberg gratulieren auf diesem Wege!

Bleiben Sie informiert und inspiriert, um Ihren Lebensabend in vollen Zügen zu genießen und aktiv zu gestalten.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Andrea Skroch





### Karl-Heinz Urlaub ist tot!

-von Annette Asch-

Was bin ich froh, dass ich noch am 09. Januar bei ihm zuhause war, um das Interview für die 500. Ausgabe der „Wat läuf?“ mit ihm zu gestalten. 5 Wochen später, am 17. März ist er - dann doch ziemlich unerwartet - gestorben.

Die letzten Sätze von Karl -Heinz im Interview: "Ich betrachte mein Leben jetzt vom Ende her. Ich möchte gerne bewusst sterben", haben sich voll erfüllt.

Am 17. März hat meine Nichte Angela Geburtstag. Oft, wenn ich sie in Bergheim besuche, fahre ich auch bei Urlaubs in Königsdorf vorbei. Denn das liegt sozusagen auf dem Weg. Also meldete ich mich telefonisch, um meinen Besuch anzukündigen. "Karl-Heinz geht es schlecht", sagte Frau Urlaub, "aber er möchte Dich trotzdem sehen."

Als ich gegen 15.00 Uhr dort ankam, war mir klar, dass der Tod nicht mehr weit weg war. Karl-Heinz war voll bei Bewusstsein und lächelte mich an. Eigentlich waren wir Verbündete in Sachen Tod, hatten wir uns doch sehr häufig über dieses Thema unterhalten. Auch hat er zu meinem Buch über das Sterben meiner Mutter das Vorwort verfasst.

Schon lange hatte sich Karl-Heinz Urlaub auf seinen Tod vorbereitet und sein Wunsch, vor seiner Frau Helena zu sterben, ist in Erfüllung gegangen. Er wurde - genau wie meine Mutter - 93 1/2 Jahre alt.



### „Gesund & mobil im Alter“

-von Zita Bogunia-



Auch in diesem Jahr hat die Stadt Köln einen Aktionstag am 21. März im Gürzenich organisiert.

Unter dem Titel „gesund und mobil im Alter“ war es schon das 14. Mal, dass dieser Vorsorgetag kostenlos allen Senior\*innen angeboten wurde.

Mit einer Vielzahl von Veranstaltern gibt die Stadt Köln den Senior\*innen Tipps und Unterstützungsmöglichkeiten zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit.

Schon um 09.30 Uhr morgens sind wir zu dritt, Frau Graeper, Herr Hahn und ich, im Gürzenich angekommen. Im großen Marsiliussaal waren schon ringsum eine Menge Stände aufgestellt mit einer Fülle von Produkten und Dienstleistungsangeboten.



Es ging vor allem darum, in verschiedenen Lebenssituationen die Senior\*innen zu beraten: z.B. eine Alltagshilfe zu organisieren oder wie man eine Patientenverfügung verfassen sollte. Es waren Anwälte anwesend, die Hilfe bei einer Vorsorgevollmacht oder bei der Erstellung eines Testaments angeboten haben - unter dem Motto „schön, dass alles geregelt ist.“

Auf einigen Ständen lagen Ratgeber im Umgang mit Rollator, Tipps für gesundes Essen bei verschiedenen Krankheiten, Ratgeber für Selbsthilfegruppen bei Alkoholsucht sowie Anleitungen für pflegende Angehörige psychisch erkrankter Menschen und vieles andere mehr.

In verschiedenen Konferenzräumen konnte man zu aktuellen Themen an Vorlesungen oder Vorträgen teilnehmen.

An einigen Ständen wurden Aktivitäten angeboten. Eine sehr beliebte Attraktion war das Rad drehen und Memoryspiel, wobei man auch kleine Preise gewinnen konnte. Es gab auch Geschenke, z.B. Notfalldosen, reflektierende Armbänder, Baumwolleneinkaufstaschen, Kugelschreiber und sogar Kochlöffel von „Gerstoni“

Im Isabellensaal wurde eine 45-minütige Morgengymnastik angeboten, die mit großem Interesse angenommen wurde, denn diese konnte man nach Belieben im Stehen oder auch im Sitzen durchführen.

Für den Durst und Hunger wurde auch gesorgt: es gab Koteletts, Fleischfrikadellen mit Brötchen und für Veganer Gemüsefrikadellen.

Allgemein herrschte eine sehr gute Atmosphäre und wir haben diesen Besuch sehr genossen.



Nun ging es zurück ins PSH. Hier erwartete uns das Gedenkcafé für Herrn K. Bonvie!

\*\*\*\*\*



## Brückenwörter

Beispiel:

Hand  Spiel

Haupt  Plan

Briefkasten  Brett

Nudel  Form

Edel  Kohle

Wasser  Maschine

Diesel  Boot

Kinder  Platz

Abend  Zeichen

Kartoffel  Schüssel

Schnee  Kammer

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

## Modenschau zum Anfassen

-von Andrea Skroch-

Im März zum Stadtteilfrühstück war Senior Shop mit der Frühjahrsmode zu Gast.



Nach einem leckeren Frühstück konnte es gut gestärkt losgehen. Die Models machten sich bereit.

Die neue Frühjahrsmode wurde von den Models nicht nur präsentiert, sondern es durfte auch die Qualität des Stoffes gefühlt werden. Alles kommentiert von Carmen Huber.



Eine gelungene Veranstaltung, mit Spaß und Vorfreude auf die nächste Modenschau.



## Mit der Krokolino-Fähre übersetzen

Eines der Highlights der Zündorfer Groov ist ohne Frage die Fähre, die von März bis Oktober zwischen Zündorf und Weiß verkehrt.

Fährbetrieb 2024: Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich bei allen Unterstützern bedanken, die unseren Fährbetrieb lieben und erhalten möchten. Der Sturm, der kurz vor Heiligabend zwei Pappeln auf das Krokolino stürzen ließ, hat großen Schaden angerichtet. Mit Eurer Unterstützung sind wir hoch motiviert, das Krokolino wieder "gesund" zu machen.

Die Saison 2024 startet wie geplant Anfang März. Wenn das Krokolino bis dahin nicht wieder im Einsatz sein kann, werden wir den Betrieb mit dem kleinen Krokodil starten. Auch wenn da weniger Fahrgäste drauf passen, so wollen wir doch für Euch fahren. Vielen Dank!

**Zündorfer Groov , Am Markt 1, 51143 Köln**

**März am Wochenende u. an Feiertagen 10–19 Uhr  
Ab April wird dann auch dienstags bis freitags  
von 11 bis 19 Uhr übergesetzt.**

	einfache Fahrt	Tagesrück- fahrkarte
Fußgänger*	<b>2,50 €</b>	<b>4,00 €</b>
Kinder 4-6 Jahre	<b>1,00 €</b>	<b>1,00 €</b>

## Fette in der Seniorenernährung Alltagstipps für den Speiseplan

1. Wenn Sie etwa 2 Teelöffel Streichfett und etwa 2 bis 3 Esslöffel Öl am Tag verwenden, liegen Sie richtig.
2. Messen Sie Fette und Öle möglichst mit Löffeln ab, damit Sie ein Gefühl für die Menge bekommen.
3. Verwenden Sie maximal einen Teelöffel Streichfett pro Scheibe Brot. Als Streichfett sind Butter und Margarine gleichermaßen geeignet. Haben Sie jedoch einen erhöhten Cholesterinspiegel, sollten Sie Margarine mit einem hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren bevorzugen. Vergleichen lässt sich das im Nährwertverzeichnis auf der Verpackung.
4. Verzichten Sie gelegentlich auf das Streichfett, etwa bei cremigen Brotaufstrichen wie Frischkäse oder Quark und bei fettreichen Wurstsorten. Oder probieren Sie mal ein paar Tropfen Olivenöl oder etwas Senf statt Streichfett.
5. Achten Sie auf versteckte Fette! Einige verarbeitete Lebensmittel wie Kartoffelchips bestehen zu einem großen Teil aus Fett, ohne dass Sie es ihnen ansehen. Salami und Leberwurst bestehen etwa zu einem Drittel aus Fett. Aber auch Milchkaffee oder Latte Macchiato sind als Fettquellen nicht zu unterschätzen - bei mehreren Tassen am Tag kommt so einiges an Fett zusammen.
6. Beschränken Sie vor allem den Verzehr von süßen Backwaren, Pommes frites, Fast Food Produkten und (frittierten) Snacks. Denn diese können neben viel Fett auch Transfettsäuren enthalten, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen können.
7. Eine Sonderstellung hat fetter Seefisch wegen seines hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Woche ein bis zwei Portionen Fisch zu essen, davon eine 70-Gramm-Portion fettreichen Seefisch wie Hering, Makrele oder Lachs.

## Monat Mai - der Name und die Geschichte



Zur Geschichte: Der Mai ist der fünfte Monat des Jahres im Gregorianischen Kalender.

Er hat 31 Tage und ist nach der Göttin Maia benannt. Nach anderen Quellen leitet er sich von Jupiter Maius ab, dem Wachstum bringenden Jupiter. Karl der Große führte im 8. Jahrhundert den Namen Wonnemond ein, der auf die warmen Temperaturen und die wiedererwachte Vegetation hinweist. Die Bezeichnung Blumenmond hat der Mai wegen der Hauptblütezeit der meisten Pflanzen erhalten. Der Mai heißt auch Weidmond, weil in diesem Monat das Vieh auf die Weide gebracht wird (im Gebirge: Almauftrieb). Nach alter Überlieferung darf man sich aber der Wärme erst nach den so genannten Eisheiligen vom 11. Mai bis zum 15. Mai sicher sein (Pankratius, Marmertus, Servatius, Bonifatius, kalte Sophie).

Einige Bauernregeln dazu:

- Vor Bonifaz kein Sommer, Nach der Sofie kein Frost.
- Vor Nachtfrost du nie sicher bist, bis Sofie vorüber ist.
- Servaz muss vorüber sein, willst vor Nachtfrost sicher sein.
- Pankrazi, Servazi und Bonifazi sind drei schlimme Bazi. Und zum Schluss fehlt nie - die kalte Sophie.
- Pflanze nie vor der kalten Sophie.

Etwa seit dem 13. Jh. wird der Mai in Europa mit Maifeiern gefeiert, in vielen Gegenden Deutschlands und Österreichs ist das Aufstellen oft imposanter Maibäume gewachsenes Brauchtum. Im römischen Kalender war der Mai ursprünglich der dritte Monat. Im katholischen Kirchenjahr ist der Mai besonders der Verehrung der Gottesmutter Maria gewidmet (Maiandachten), weshalb er in diesem Umfeld auch als Marienmond bezeichnet wird. Der erste Mai ist der internationale Feiertag der Arbeiterbewegung (in Deutschland: gesetzl. Feiertag). Am 2. Sonntag im Mai ist in deutschsprachigen Ländern Muttertag.

**Das Leben ist (noch) schön**

-von Claudia Solbach (Gedichtezauber)-

(eingereicht von Zita Bogunia)

Sag dem Leben Dankeschön...

Es hat so viel zu geben.

Es ist beweglich und farbenfroh...

Vieles davon ist wunderschön.

Sei's das blaue Himmelszelt...

Zarte Wolken dort leise zieh'n!

Sei's der Vögel heiteres Zwitschern...

Oder der Hund, der freudig bellt,

Sei's eine bunte Blumenwiese...

Auf der Schmetterlinge tanzen.

Sei's das Gurgeln von einem Bach...

Oder vom Wind die zarte Brise.

Sei's der Frosch, der lauthals quakt...

Oder Libellen sich zärtlich vereinen.

Sei's auch mal ein grauer Tag...

An dem man doch ein Tänzchen wagt.

Wer weiß, wie lang es das noch gibt...

Der Klimawandel sich schon zeigt.

Die Uhr steht schon kurz vor Zwölf,

dann haben wir uns selbst besiegt.

*Die „Junge Seite“ informiert:***Jugendeinrichtung HB51****im Paul-Schwellenbach-Haus****Öffnungszeiten:****Montag, Mittwoch, Donnerstag: 15 bis 20 Uhr****Dienstag: 14 bis 21 Uhr (bis 18 Uhr Kindertag)****Freitag: 14 bis 20 Uhr****Kontakt: [vincent.lenders@kja.de](mailto:vincent.lenders@kja.de) Tel.: 0176/19213564****Vital Apotheke**

Sabine Happersberger e.Kfr.

Olpener Str. 120

51103 Köln

Tel: 0221-49 29 39 0

[info@vital-apotheke-koeln.de](mailto: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

Mi	01.05.	-----	Maifeiertag – PSH geschlossen!
Do	02.05.	10.00 Uhr 10.30 Uhr 14.00 Uhr  17.00 Uhr 19.30 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr „Fit durch den Frühling“– Merh. Heide Geburtstagsfeier der im April-Geborenen - <b>bitte anmelden!</b> Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung
Fr	03.05.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
So	05.05.	14.00 Uhr	Sonntagscafé – <b>bitte anmelden!</b> Museumswohnung geöffnet b. 16 Uhr
Mo	06.05.	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, Nürnbn. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	07.05.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummykub – <b>bitte anmelden!</b> Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Mi	08.05.	09.45 Uhr 14.00 Uhr 19.30 Uhr	Team Lesekreis – Kaffee oder Tee Fidele Höhenberger e.V. Gruppentreffen
Do	09.05.	-----	Christi Himmelfahrt – PSH geschlossen!
Fr	10.05.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	13.05.	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, Nürnbn. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	14.05.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummykub – <b>bitte anmelden!</b> DRK-Seniorenberatung b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Mi	15.05.	-----	Siehe Aushang!
Do	16.05.	10.00 Uhr 10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr „Fit durch den Frühling“– Merh. Heide „Klaafen und Klönen“– <b>bitte anmelden!</b> Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Fr	17.05.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
So	19.05.	-----	Pfingstsonntag – PSH geschlossen!
Mo	20.05.	-----	Pfingstmontag – PSH geschlossen!
Di	21.05.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummykub – <b>bitte anmelden!</b> Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Mi	22.05.	09.45 Uhr	Team
Do	23.05.	09.45 Uhr  10.30 Uhr 17.00 Uhr	Spargelfahrt nach Walbeck u. Venlo – Warteliste - <b>gefördert mit Mitteln der Bezirksvertretung Kalk-</b> „Fit durch den Frühling“– Merh. Heide Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	24.05.	14.30 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	27.05.	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, Nürnbn. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	28.05.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr Rummykub – <b>bitte anmelden!</b> DRK-Seniorenberatung b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Mi	29.05.	09.00 Uhr	Stadteilfrühstück ab € 5,50 – <b>bitte anmelden!</b>
Do	30.05.	-----	Fronleichnam – PSH geschlossen!





# MITT SOMMERFEST

Sa 15. Juni 2024 Höhenberg / Vingst

12.00 bis 17.00 Uhr

## Großes Veedels- und Mitmachfest

Gelände der Katharina-Henoth-Gesamtschule  
Standort: Nürnberger Straße



Musik & Show

mitten im Veedel

Begegnung

Mitmachangebote

Essen und Getränke

Für Groß und Klein

Spiel und Spaß

Infos unter [www.hoevi.info](http://www.hoevi.info)  
0221-26183495 / [srk@hoevi.de](mailto:srk@hoevi.de)



Eine Veranstaltung von Bürger\*innen,  
Vereinen und Institutionen in Höhenberg/Vingst

V.i.S.d.P.: Sozialraumkoordination Höhenberg/Vingst - An St. Elisabeth 5 - 51103 Köln

ODEON  
Das Südstadt-Kino



Eine Initiative des SeniorenNetzwerks Buchheim:  
**Kino für uns – SeniorenKino im Odeon**

**Ermäßigter Eintritt für alle SeniorInnen: 7 €**  
**Odeon, Severinstraße 81**

In Kooperation mit dem Odeon Kino und dem Magazin „Kölner  
Leben“

**Mittwoch, den 08. Mai 2024, um 14.30 Uhr**

## Das Zimmer der Wunder F 2023

Nach Louis' Unfall beschließt Thelma, für ihn die „10 Dinge, die man vor dem Weltuntergang tun muss“ zu erledigen, die er in sein Tagebuch geschrieben hatte. Wenn er von diesem Abenteuer hört, wird Louis erkennen, wie schön das Leben ist und dass er zurückkommen muss! Indem sie mit vierzig Jahren die Träume eines Teenagers erfüllt, erlebt Thelma eine unglaubliche Reise, die sie viel weiterbringen wird, als sie es sich vorgestellt hat...

## Cineplex Filmpalast

Hohenzollernring 22, 50672 Köln  
Ausgewählte Filme, Kaffee und Kuchen

**Mittwoch, 08.05.2024**

**14.30 Uhr Kino 1**

**15.30 Uhr Kino 2**

**Eintritt 7,-- €**

Vor Filmstart laden wir Sie im Foyer  
zu einer Tasse Kaffee mit Gebäck ein.

## **Die Rumba-Therapie** – Komödie

Mit: Franck Dubosc, Louna Espinosa, Jean-Pierre Darrousin



## 6 Kuriose Dinge über Köln, die Sie eventuell noch nicht wussten

Viele Kölnerinnen und Kölner sind der Meinung, alles über ihre Heimatstadt zu wissen. Aber wie sieht es mit diesen 6 kuriosen Fakten über die Domstadt aus?

Ihr Kölle, das ist für die Bewohnerinnen und Bewohner der Domstadt erst mal ein Gefühl – oder besser: "Jeföhl", wie man auf Kölsch sagt. Rund um den Kölner Dom fließt jeden Tag das Kölsch in den Brauhäusern und der Rhein unter der Hohenzollernbrücke hindurch Richtung Norden – während über dem mächtigen Strom die Liebesschlösser der Frischverliebten befestigt werden.

In Köln, der Millionenstadt, die ihren Karneval so liebt, gibt es viel zu entdecken. Nicht nur in der „jecken“ Jahreszeit. In der fast 2.000 Jahre alten rheinischen Metropole verbergen sich bis heute Geheimnisse, kleine Anekdoten und Stadtgeschichtchen – von denen wir heute einige erzählen wollen.

### 1. Der Kölner Dom ist in der Bilanz des Erzbistums mit 27 Euro veranschlagt.

Recht günstig so ein Dom – oder? Seit 2015 veröffentlicht das Erzbistum Köln eine Jahresbilanz. Der Kölner Dom taucht dort lediglich mit einem Wert von 27 Euro auf. Die Begründung des Erzbistums: Man könne ihn niemals verkaufen und die Pflege koste ein Vermögen.

Für den Umgang mit Kirchensteuergeldern geriet das Erzbistum, das über ein Vermögen von 3,5 Milliarden Euro verfügt, mehrfach in die Kritik. Ein mangelndes Interesse an Transparenz werfen Kritikerinnen und Kritiker der Kölner Diözese vor.



### 2. In der Kölner Kanalisation hängen zwei Kronleuchter.

Sieben Meter tief unter der Erde, östlich des Ebertplatzes, befindet sich ein Kronleuchtersaal im Kanalschacht. Der Saal war Teil der Modernisierung der Kölner Kanalisation und dient der Entlastung der Kanalisation bei Starkregen.

Kölns Bevölkerungszahl stieg gegen Ende des 19. Jahrhunderts stark an. Die Kanalisation reichte für so viele Menschen jedoch nicht aus. Deshalb entstand das wohl fortschrittlichste Abwassersystem dieser Zeit, zu dessen Einweihung 1890 auch Kaiser Wilhelm II. eingeladen wurde. Um ihn zu beeindrucken, wurden zwei Kronleuchter mit je sechs Kerzen angebracht. Ende der 1980er-Jahre wurden die Kronleuchter durch einen weiß gestrichenen elektrischen Kronleuchter ersetzt, der originalgetreu nachgebaut wurde.

Bis heute ist der sogenannte Kronleuchtersaal funktionierender Bestandteil des Abwassersystems und zugleich ein historisches Denkmal. Es finden noch regelmäßig Führungen statt, manchmal auch Konzerte. Damit die Zuhörerinnen und Zuhörer nicht von dem Geruch abgelenkt werden, gibt es für alle Pfefferminz-Sträußchen.



Der Kölner Kronleuchtersaal - er steht unter Denkmalschutz.

### 3. Köln hat als einzige Stadt Deutschlands eine Palmenallee.

In Köln gibt es deutschlandweit die einzige Palmenallee. Sie befindet sich in der Kölner Flora im Botanischen Garten. Angelegt wurde sie im Jahr 2008 mit 30 Chinesischen Hanfpalmen. Diese sind aus Sämlingen einer 1975 im Tropischen Hof gepflanzten Palme entstanden.



Die Palmenallee der Kölner Flora: Sie ist die einzige ihrer Art in Deutschland.

### 4. Die Türme des Kölner Doms sind unterschiedlich hoch.

An der Spitze des Kölner Heiligturms gibt es eine Schräge: Der Nordturm ist 157,18 Meter – anders der Südturm: Der ist ganze vier Zentimeter größer. Das bemerkten die Kölner aber erst im Jahr 1985. Bis dahin dachte man in der Domstadt, dass die Haupttürme des Doms jeweils 157,38 Meter hoch seien. Hat wohl niemand so genau nachgemessen.

Stolz waren die Kölnerinnen und Kölner schon immer auf ihren Dom, nur mit seiner Größe taten sie sich lange schwer: Denn schon früher zweifelte man an der tatsächlichen Größe. Die Kölner dachten, der Dom sei vier Zentimeter kleiner als zuvor angegeben. Ein "altersbedingtes Schrumpfen", von dem manchmal im Veedel erzählt wird, hat es am Dom bis heute aber wohl nicht gegeben.



### 5. Auf dem Rhein in Köln starteten Flugzeuge

Heute weiß man nur wenig über die Wasserflughafen-Geschichte der Stadt. Die sogenannte "Kunibertsrampe" wurde um 1880 etwa 500 Meter nördlich der Hohenzollernbrücke am Rheinufer angelegt, um Boote ins Wasser zu lassen. Dort wurde 1927 dann der "Wasserflughafen an St. Kunibert" eingerichtet.

Ein weiterer Flughafen soll einem Bericht zufolge um 1935 auf Höhe der Machabäerstraße existiert haben. Der genaue Standort ist nicht bekannt, weshalb bis heute nicht klar ist, ob es sich nicht doch um den "Wasserflughafen an St. Kunibert" gehandelt haben könnte.

Der Niehler Hafen soll zudem von der Royal Airforce als Standort für ein großes Wasserflugzeug genutzt worden sein.

### 6. Am Flughafen Köln/Bonn gab es eine Notlandebahn für Spaceshuttles der Nasa.

Falls es im Weltraum mal ernst werden sollte: Ab Mai 1983 durften sich die Kölnerinnen und Kölner mit der ersten Notlandebahn für Spaceshuttles rühmen. Vor 38 Jahren nämlich landete eine Nasa-Delegation am Flughafen Köln/Bonn mit dem Spaceshuttle "Enterprise".

Mehr als 300.000 Besucherinnen und Besucher wollten sich das Spektakel nicht entgehen lassen. Neben Köln standen der NASA weltweit etwa 60 Notlandeplätze für die Spaceshuttle zur Verfügung. 2011 wurde das Shuttle-Programm der US-Raumfahrtbehörde eingestellt.



Spaceshuttle Enterprise auf einer Boeing 747: Im Mai 1983 landete dieser auf dem Flughafen Köln/Bonn.



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

**Öffnungszeiten im Mai 2024:**

**Sonntag, 05.05.2024 – 14.00 bis 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/](http://www.gag-koeln.de/wir-fur-koln/museumswohnung/)**



**GAG-Mietersprechstunde Weimarer Str. 41  
Mittwoch, 15.05.2024 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  
Mai 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](http://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](http://www.integrationsagentur-awo.de)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- ☐ Ansprechpartner: Beate Mages - Tel.: 0221 / 87 54 85
- ☐ vingksttreff@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, 02.05.2024, 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.: 0211/91380 5013 (Di-Do)
- ☐ vingst@verbraucherzentrale.nrw - www.verbraucherzentrale.nrw

**Wichtige Telefonnummern:**

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

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

**Hinsehen - Handeln - Hilfe**

**Polizei Ruf 110!**

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



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

Name	Datum	Alter
Irmenlind Rennings	03.05.1936	88
Michael Neubert	11.05.1968	56
Anneliese Steen	15.05.1941	83
Annemarie Frohn	19.05.1948	76
Inge Schlebusch	20.05.1945	79
Angelika Rath	20.05.1952	72
Ilse Rieser	25.05.1943	81
Irma Walke	29.05.1934	<b>90!</b>

Die Geburtstagsfeier für die im April-Geborenen findet am 02.05.2024 um 14.00 Uhr statt. – **bitte anmelden!**



**Gehirnjogging  
Buchstabenpuzzle**

**Lösung aus „Wat läuf?“-April 2024:**

Badezimmer – Kerzen – Kindergarten - Mittagspause

Buchstaben – Alphabet – Sportplatz – Handball – Abendbrot

## Vorankündigung



### **Frau Focke sagt „Auf Wiedersehen“**

Am 11. Juli 2024 wird die langjährige Mitarbeiterin des Fördervereins, Frau Elke Focke, in den wohlverdienten Ruhestand verabschiedet.

**Beginn: 13:30 Uhr**

Wenn Sie dabei sein möchten, melden Sie sich bitte bis zum 01. Juli 2024 an, da nur eine begrenzte Anzahl von Sitzplätzen vorhanden sein wird.

Schon jetzt bitten wir um Verständnis, dass nur angemeldete Personen teilnehmen können.

**Vielen Dank!**



*gez. Brigitte Wicharz*  
(für den Vorstand)