



Team im PSH:

Mittwoch, 19.06.2024 – 09.45 Uhr



Redaktionsschluss für die Juli/Aug.-Ausgabe: 06.06.2024

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,
Sylvia Oferath

-Druck: Glock-Druck GmbH, Köln-



Senioren
Netzwerk
Höhenberg

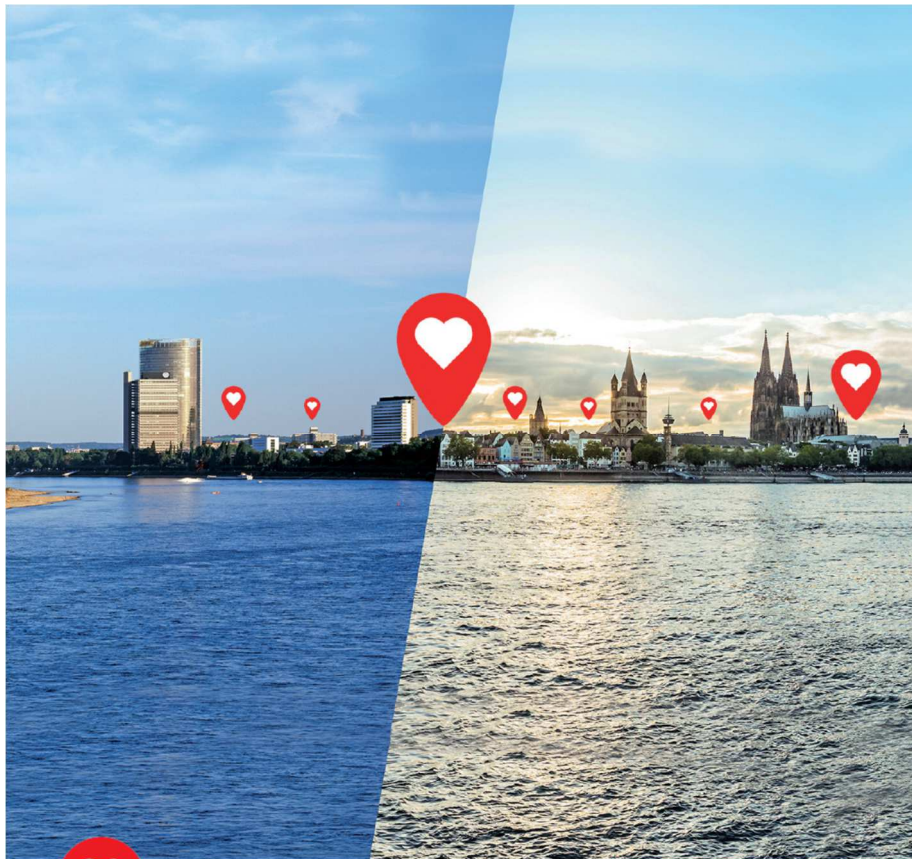


Wat läuf?

Juni 2024 (Nr. 503)

€ 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



Sparkasse
KölnBonn

In eigener Sache:

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



eine wunderbare Gelegenheit, das Miteinander zu feiern bot das Nachbarschaftsfest vor dem Paul-Schwellenbach-Haus. Trotz unbeständigem Wetter war das Fest -gesponsert von der GAG- gut besucht und es war schön zu sehen, wie die Menschen ins Gespräch gekommen sind. Viele haben sich gewünscht, dass wir dieses Fest wiederholen, und ich denke, das sollten wir definitiv in Betracht ziehen.

Weitere Gelegenheiten, um zusammenzukommen, können Sie in unserem Monatsprogramm finden oder wir treffen uns auf dem HöVi-Veedelsfest. Am 15. Juni findet das Mittsommerfest wieder ab 12.00 Uhr auf dem Schulgelände der Katharina-Henoth-Gesamtschule an der Nürnberger Str. statt. Ein buntes Bühnen- und Mitmachprogramm, sowie vielfältiges Essen und Getränke erwarten Sie. Das Team aus dem Paul-Schwellenbach-Haus betreut den Kaffeestand und begrüßt Sie gerne mit einem Tässchen Kaffee bei Ihrem Besuch.

Ich freue mich auf lebendige Begegnungen im Juni und hoffe, Sie sind bei der einen oder anderen Veranstaltung dabei.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Andrea Skroch

Einladung

**50 Jahre paritätische Senior*innenarbeit
in Köln-Höhenberg
Paul-Schwellenbach-Haus / Weimarer Straße 15 /
51103 Köln**

Samstag, 06.07.2024

Programm

- 11:30 Uhr Beginn / Zugang zum Garten über den
Kösener Weg
- 11:45 Uhr Grußworte:
Elfi-Scho Antwerpes
Vorsitzende des Paritätischen Köln
Brigitte Wicharz
1. Vorsitzende Förderverein Höhenberg
Ehrentraut Laska und Christof Wild
- ab 12:15 Uhr kalt/warmes Buffet
- 12:30 Uhr Musik mit Detlef Lauenstein
- ab 14:15 Uhr Kaffee und Kuchen
- 14:30 Uhr Musik mit d´r Frank
- 15:30 Uhr Musik mit Detlef Lauenstein
- 16:30 Uhr Ausklang

Wir danken für die Unterstützung durch die St. Sebastia-
nus Schützenbruderschaft Köln-Höhenberg und den vielen
engagierten Ehrenamtlichen.

Gefördert durch:
GAG Immobilien AG, Sparkasse KölnBonn,
Pro-Hövi Stiftung
und Förderverein Höhenberg e.V.



Kunst im
PAUL-SCHWELLENBACH-HAUS

Wir stellen aus:
Malerei aus dem Veedel

Kunstgenuss:
Kunst, Kaffee und Kuchen

Vernissage
Donnerstag
27. Juni 2024
13.30 Uhr
ab 14.00 Uhr Kaffee und
Kuchen

Donnerstag, 27. Juni 2024 – 13.30 Uhr



Weitere Künstler stellen ihre Werke im PSH aus. Es geht diesmal nicht um Malerei, sondern es können andere kreativen Seiten bewundert werden.

Brigitte Wicharz und Sylvia Oferath haben sich in den 70er bis 90er Jahren des letzten Jahrhunderts in



ihrer Freizeit der Gobelin- und Petit Point-Stickerei gewidmet.



Viele Bilder in Groß- und Kleinformat sind entstanden. Ab 27.06.2024 ist eine Auswahl im Paul-Schwellenbach-Haus zu sehen.

Vielleicht inspiriert diese Ausstellung andere Besucher, auch einmal ihre kreativen Ideen ausstellen zu lassen.

Sie sind jederzeit herzlich willkommen.



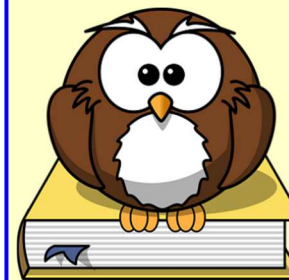
Wichtig – Wohngeld – wichtig!

Eine allgemeine Information aus der Stadtverwaltung:

Falls Sie Wohngeld erhalten, achten Sie darauf, wann die Bewilligung endet, und stellen Sie bitte rechtzeitig – **rund 2 Monate vor Ablauf – einen neuen Antrag**. Von Seiten der Stadt Köln werden keine Erinnerungsschreiben zur Fortzahlung von Wohngeld geschickt.

Mit der Änderung des Wohngeldgesetzes letztes Jahr gibt es Leistungen für gestiegene Heizkosten und weiter Pauschalen. Diese Mehrkosten müssen Sie nicht extra nachweisen.

Benötigen Sie Unterstützung beim Erst-Antrag oder Fortzahlungsantrag auf Wohngeld, wenden Sie sich bitte an die DRK-Seniorenberatung hier im PSH.



Lesekreis im PSH

-bei Kaffee oder Tee-

**Am Mittwoch, den 05.06.2024 - 14.00 Uhr
laden wir Sie ein, am Lesekreis teilzunehmen!**

Wir freuen uns auf Sie!

Ja, mir san mit d`r Rikscha da -von und mit Andrea Skroch-

Die Geschichte von Radeln ohne Alter beginnt 2015 in Berlin, nachdem ein Dokumentarfilmer einen Vortag mit Video über „Cycling without Age“ gesehen hat. Er ist spontan begeistert und möchte Rikschafahrten für Senior*innen anbieten. Dank der Unterstützung einer Fahrradhändlerin erhält er eine Rikscha und alles nimmt seinen Lauf. Er findet Unterstützer*innen, erhält Spenden und viele Berichte in den Medien ermöglichen 2015 die Gründung von *Radeln ohne Alter* in Berlin. Eine große Radtour mit fünf Rikschas von Bonn nach Berlin auf dem Radweg Deutsche Einheit sorgt für Aufmerksamkeit und wirbt für die Initiative. Die Resonanz und Begeisterung war groß, es gründeten sich viele Ortsgruppen und schließlich wurde 2019 in Bonn der Dachverband gegründet. Es gibt in ganz Deutschland Standorte und in Köln sind es bereits 26 Rikschen.

Nun konnte ich endlich meine erste Rikschafahrt für Seniorinnen im Paul-Schwellenbach-Haus anbieten. Den Rikscha-Pilotinnenschein hatte ich längst absolviert, die Begleitfahrt stand an und bei bestem Wetter konnte ich Frau Heuser in Vingst abholen und nach Höhenberg fahren. Eine Extrarunde durch Höhenberg zu Dritt war auch noch möglich und wir wurden von vielen Passant*innen herzlich begrüßt. Die Fahrt hat mir genauso gut wie meinen Fahrgästen gefallen.



Impressionen vom Nachbarschaftsfest



**Stadt Köln**

Älterwerden – aber sicher!

Aus unserer Reihe: vorsorgen, schützen, sicher sein –
Die Kölner Präventionsgespräche.

„Man traut sich ja kaum noch auf die Straße!“ Ein Gefühl, das viele ältere Menschen gut kennen. Aber ist das wirklich gerechtfertigt? Wir klären auf und zeigen Ihnen, wie Sie sich rüsten und im Zweifel auch wehren können.

Wo lauern die tatsächlichen Gefahren? Wie schützen Sie sich vor gerade angesagten Betrugs- und Trickdiebstahlsmaschen am Telefon oder an der Haustür und vor Taschendieben? Was Sie beim Umgang mit Ihrem Geld und Ihren Wertgegenständen beachten sollten, sind hier ebenso Thema, wie das laute Nein, mit dem Sie sich verteidigen können, sollten Sie doch einmal in eine unangenehme Situation geraten.

**Freitag, 7. Juni 2024****14:30 bis 16 Uhr****VHS – Studienhaus am Neumarkt**

Die **Kölner Präventionsgespräche** sind eine neue Vortragsreihe des Kriminalpräventiven Rates Köln gemeinsam mit der Volkshochschule Köln: Kölner Bürger*innen können sich zu aktuellen kriminalpräventiven Themen informieren und mit Fachleuten direkt vor Ort ins Gespräch kommen.



Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung

Für die persönliche Teilnahme an der Veranstaltung ist eine Anmeldung unter Angabe der Kursnummer **A-111068** per E-Mail **vhs-kundenzentrum@stadt-koeln.de** oder telefonisch **0221 221-25990** erforderlich.

Sie können auch online, via Livestream-Link teilnehmen (keine Anmeldung erforderlich).

Veranstaltungsort

Volkshochschule Köln – Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstraße 35, 50667 Köln
www.vhs.koeln

Veranstalter

Kriminalpräventiver Rat Köln
T: 0221 221-32211
www.stadt-koeln.de/zks

www.stadt-koeln.de/veranstaltungen



Monat Juni - der Name, die Geschichte, die Natur

**Juni: Die Vögel werden leiser und
ab 22.06. die Tage kürzer!**



Zur Geschichte: Der Juni ist der sechste Monat des Jahres im Gregorianischen Kalender. Er hat 30 Tage und enthält den Tag der Sonnenwende (21. Juni, abhängig von der Himmelsmechanik auch am 20. oder 22. Juni möglich), der der längste Tag mit der kürzesten Nacht des Jahres ist.

Benannt ist er nach der römischen Göttin Juno, der Gattin des Göttervaters Jupiter, Göttin der Ehe und Beschützerin von Rom. Der alte deutsche Monatsname ist Brachet oder Brachmond, da in der Dreifelderwirtschaft des Mittelalters in diesem Monat die Bearbeitung der Brache begann.

In Gärtnerkreisen spricht man auch vom Rosenmonat, da die Rosenblüte im Juni ihren Höhepunkt erreicht. Im Römischen Kalender war der Juni ursprünglich der vierte Monat und hatte 29 Tage.

Natur im Juni: Am frühen Morgen ist es kaum zu überhören: die Vogellieder werden leiser, ihr Gesang dünner. Mit der Tag- und Nachtgleiche am 21. Juni wendet sich das Jahr, die Tage werden wieder kürzer.

Das spüren auch die Vögel, deren Gesangsaktivität überwiegend von der Tageslänge gesteuert wird. Die Nachtigallen beenden ihren Gesang ebenso wie viele Grasmücken, Laubsänger oder Finkenvögel. Nicht alle gleichzeitig, aber der Morgen wird deutlich leiser. Nur der Zilp-Zalp schmettert mittags noch seine Erkennungstrophe "Zilpzalp". Sogar die Amsel verstummt langsam.



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 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

Whatsapp: 0178 328 17 97



Kostenlose Lieferung

Bis 16.00 Uhr bestellt,
erfolgt die Lieferung
noch am selben Tag.

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

So	02.06.	14.00 Uhr	Sonntagscafé – bitte anmelden! Museumswohnung geöffnet b. 16 Uhr
Mo	03.06.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	04.06.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Mi	05.06.	12.00 Uhr 14.00 Uhr	Suppentag ab € 6,50 – bitte anmelden! Lesekreis – Kaffee oder Tee
Do	06.06.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit durch den Sommer“– Merh. Heide Geburtstagscafé der im Mai-Geborenen - bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	07.06.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	10.06.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde b. 12 Uhr Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	11.06.	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	12.06.	19.30 Uhr	Fidele Höhenberger e.V. Gruppentreffen
Do	13.06.	10.00 Uhr 10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr „Fit durch den Sommer“– Merh. Heide „Klaafen und Klönen“– bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung
Fr	14.06.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Sa	15.06.	12.00 Uhr	Mittsommerfest Höhenberg/Vingst in Nürnberger Straße b. 17 Uhr
Mo	17.06.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde b. 12 Uhr Coach e.V. „Gruppenprojekte“

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Di	18.06.	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	19.06.	09.45 Uhr	Team
Do	20.06.	10.00 Uhr 10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr „Fit durch den Sommer“– Merh. Heide „Klaafen und Klönen“– bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	21.06.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	24.06.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Telefonsprechstunde b. 12 Uhr Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	25.06.	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	26.06.	-----	Siehe Aushang!
Do	27.06.	10.00 Uhr 10.30 Uhr 13.30 Uhr 17.00 Uhr	Telefonsprechstunde 10 – 12 Uhr „Fit durch den Sommer“– Merh. Heide 4. Vernissage im PSH – Gobel in und Pe- tite Point-Stickerei – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	28.06.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr



Die Grasnelke ist die Blume des Jahres 2024.



Mit der Wahl möchte die Loki Schmidt Stiftung auf die Gefährdung der Pflanze aufmerksam machen. Sie steht auf der Vorwarnliste der Roten Liste.

Sie blüht von Mai bis November und ist damit eine Bereicherung für jeden Balkonkasten oder fürs Beet: die Grasnelke, botanisch *Armeria maritima*. Jetzt hat die Hamburger Loki Schmidt Stiftung sie zur Blume des Jahres 2024 gekürt, denn sie steht auf der Vorwarnliste der Roten Liste gefährdeter Pflanzen. Obwohl sie auf Magerrasen, Salzwiesen, Schwermetallfluren sowie an Straßenrändern wächst, gehen ihre Bestände zurück. Intensive Landwirtschaft, zu viel Stickstoff sowie eine zu starke Pflege von Wegrändern und Grünflächen nehmen der Grasnelke laut der Stiftung ihre Lebensräume.

Wildpflanzen schützen und Artenvielfalt fördern

Mit der Wahl der Grasnelke ruft die Stiftung zum Schutz heimischer Wildpflanzen und zum Erhalt blütenreicher Magerrasen und Salzwiesen auf. "Wir müssen den Rückgang heimischer Wildpflanzen in unserer intensiv genutzten Landschaft endlich aufhalten. Die Nährstofffrachten aus Landwirtschaft und Industrie, die zu intensive Nutzung und Pflege bedrohen nicht nur die Grasnelke, sondern auch zahlreiche weitere Pflanzen- und Tierarten. Es ist wichtiger denn je, dass wir uns alle gemeinsam

für die Förderung der Artenvielfalt einsetzen", so Axel Jahn, Geschäftsführer der Loki Schmidt Stiftung.

Nahrungslieferant für Insekten



Insekten mögen Nektar und Pollen der Blüten der Grasnelke.

Die Grasnelke weist zwar einige Ähnlichkeiten mit den Nelkengewächsen auf, gehört aber zu den Bleiwurzwegwachsen. Sie wächst polsterartig und hat schmale, spitze Blätter. Die rosa bis purpurfarbenen Blütenköpfe bestehen aus mehreren Einzelblüten. Die Pflanze ist resistent gegen Trockenheit, anspruchslos und bei Insekten sehr beliebt, denn sie liefert Nektar und Pollen für Wildbienen und Schmetterlinge wie den Grasnelken-Glasflügler. Das wiederum fördert die Artenvielfalt.

Grasnelken im Garten oder auf dem Balkon anpflanzen

Es gibt also gute Gründe, Grasnelken auf dem Balkon, im Garten oder auf einem Gründach zu pflanzen. Die Stauden sind immergrün, robust und pflegeleicht. Sie benötigen einen sonnigen Standort sowie trockenen, durchlässigen Boden. Je nach Standort und Pflege erreicht der Blütenstand eine Höhe von bis zu 30 Zentimetern.



Cineplex Filmpalast

Hohenzollernring 22, 50672 Köln

Mittwoch, 05.06.2024

14.30 Uhr Kino 1 oder 15.30 Uhr Kino 2

Eintritt 7,-- €

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

Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry

RUNTER VOM SOFA – FIT DURCH DEN „SOMMER“



WIR MACHEN AUCH IM SOMMER 2024 WEITER:

SPAZIEREN – WALKEN – GEHEN

mit oder ohne Stöcke - je nach Lust und Laune
*mal flott, so schnell man kann –
mal langsam und gemütlich!*

Treffpunkt: Höhenberg
Bus- und U-Bahn-Haltestelle
Höhenberg Sportpark

Zeit: immer donnerstags ab 10.30 Uhr
- auch an Feiertagen und in den Ferien -

Dauer: 30 – 60 Minuten, je nach Bedürfnis

Kontakt: Annemarie Schmitz
mobil 0178/725 4783
oder Paul-Schwellenbach-Haus - Tel. 872110

Anmeldung ist nicht unbedingt erforderlich.

„Wer kütt, der kütt“!

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 12. Juni 2024, um 14.30 Uhr

Golda – Israels eiserne Lady GB/USA 2023

6. Oktober 1973: Ausgerechnet an Jom Kippur, dem höchsten jüdischen Feiertag, starten Ägypten, Syrien und Jordanien einen Überraschungsangriff auf Israel. Während die syrischen Truppen in den Golanhöhen angreifen, sehen sich die israelischen Streitkräfte auf der Sinai-Halbinsel einer Übermacht ausgesetzt. Golda Meir muss sich unterdessen in einem männerdominierten Krisenstab behaupten. Zusammen mit Verteidigungsminister Mosche Dajan, Generalstabschef David „Dado“ Elazar und Mossad-Leiter Tzvi Zamir sucht die erste Frau an der Spitze Israels händierend nach Lösungen, um die Invasoren zurückzuschlagen und Menschenleben zu retten. Golda Meir setzt dabei nicht nur auf die militärische Erfahrung von Panzerdivisionsführer Ariel Sharon, sondern auch auf die Unterstützung der USA. Der jüdische US-Außenminister Henry Kissinger hat allerdings gerade ganz andere Sorgen: Die Nixon-Regierung hat mit dem Watergate-Skandal zu kämpfen...



Interessantes aus Köln:

Der geheimnisvolle Wasserspeier am Kölner Dom

Köln, eine Stadt reich an Geschichte und voller faszinierender Geschichten, zieht jedes Jahr Millionen von Besuchern an. Viele kommen, um den weltberühmten Kölner Dom zu bestaunen, ein Meisterwerk der Gotik und UNESCO-Weltkulturerbe. Köln ist eine Stadt mit einer 2000-jährigen Geschichte, die in jedem Winkel zu entdecken ist. Heute wollen wir euch ein ganz besonderes Schmuckstück vorstellen, versteckt hoch oben zwischen all den kleinen und großen Strebepfeilern im Schatten der Domtürme: einen ungewöhnlichen Wasserspeier, dessen Geschichte die Schönheit, Leidenschaft und den Humor Kölns in sich trägt. Gut versteckt auf der Bahnhofsseite des Doms findet man eine ganz besondere Attraktion.



Die Geschichte beginnt mit Theo Heiermann, einem talentierten Steinbildhauer, der seine Fertigkeiten in der renommierten Dombauhütte zu Köln verfeinerte. Zur Zeit des Dombaumeisters Willy Weyrich, dem ersten Dombaumeister nach dem Krieg, gestaltete Heiermann einen Wasserspeier, der bis heute für Gesprächsstoff sorgt.

Eine nackte Dame am Dom?

Nun ja, hier wird es interessant! Denn das Modell für den Wasserspeier war keine Geringere als die Ehefrau von Theo Heiermann. Und die Besonderheit? Sie war nackt, ein gewagtes Unterfangen für den heiligen Dom! Doch warum diese Darstellung? Man sagt, Frau Heiermann war oftmals unzufrieden, weil Theo selten zu Hause war. Also erschuf er die Figur, um sie symbolisch immer bei sich zu haben.



Buchstaben-Mix

Finden Sie das passende Wort, indem Sie die Buchstaben die richtige Reihenfolge bringen!

beetenumBl _____

uweFkeerr _____

ebeKrankntt _____

zeiScheternn _____

eszJeitahr _____

nzierWmmoh _____

lumPebeust _____

ondVllmo _____

Pbaurzmelu _____

nnBwaadee _____

llkrMeeiow _____

szFonnaiati _____

Auflösung in der Juli/August-Ausgabe der „Wat läuf?“



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

Öffnungszeiten im Juni 2024:

Sonntag, 02.06.2024 – 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/**



**GAG-Mietersprechstunde Weimarer Str. 41
Mittwoch, 19.06.2024 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
Juni 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

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 - Stadteilkauflhaus 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.

fairstore - 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, 13.06.2023, 19.30 Uhr Vorstandssitzung

SPZ Kalk, Olpener Str. 114

- ☐ Sozialpsychiatrisches Zentrum für den Bezirk Kalk u. Stadtteil Deutz
Tel. 0221/99182-0

**Verbraucherberatung im Quartier Höhenberg/Vingst
Würzburger Str. 11a, Bürgerzentrum Vingst**

- ☐ Kontakt: Dagmar Kautz - Tel.: 0211/91380 5013 (Di-Do)
- ☐ koeln.quartier@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 Juni 2024**

Name	Datum	Alter
Bettina Bosbach	03.06.1965	59
Resi Brombach	15.06.1931	93
Ursula Schönweiß	16.06.1943	81
Heinz Heinrichs	29.06.1935	89

Die Geburtstagsfeier für die im Mai-Geborenen findet am 06.06.2024 um 14.00 Uhr statt. – **bitte anmelden!**

**Auflösung „Brückenwörter“
aus der Mai-Ausgabe**

	Beispiel:		
Hand	Ball	Spiel	
Haupt	Stadt	Plan	
Briefkasten	Schlüssel	Brett	
Nudel	Auflauf	Form	
Edel	Stein	Kohle	
Wasser	Dampf	Maschine	
Diesel	Motor	Boot	
Kinder	Spiel	Platz	
Abend	Stern	Zeichen	
Kartoffel	Salat	Schüssel	
Schnee	Besen	Kammer	

Der Paritätische in Köln und der Förderverein
Höhenberg e.V. laden Sie herzlich ein zum

Sommerfest und Jubiläum

Samstag 06.07.2024
ab 11.30 Uhr

Paul-Schwellenbach-Haus

Buffet
Getränke
Musikprogramm

Bitte anmelden:
Paul-Schwellenbach-Haus
Tel.: 0221-872110