



Team im PSH:



Redaktionsschluss für die Nov.-Ausgabe: 06.10.2024

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, Brigitte Carell,
Sylvia Oferath, Edeltraud Laska

-Druck: Glock-Druck GmbH, Köln-



**Senioren
Netzwerk
Höhenberg**



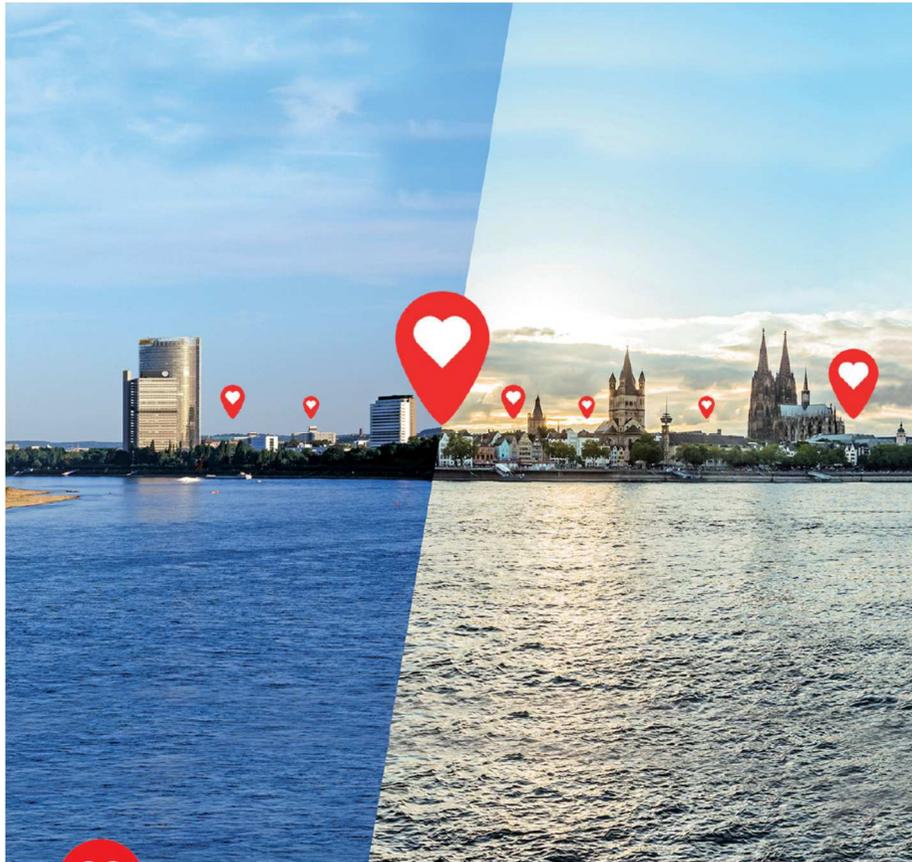
Wat läuf?

Oktober 2024 (Nr. 507)
€ 1,50



„Etwas Erholung bei einer Fortbildung muss sein“....

(Foto: Sylvia Oferath)



#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?“,*



die Tage werden kürzer und der Herbst beginnt - eine Zeit, die oft von gemütlichen Momenten geprägt ist.

Wie wir Ihnen solche Momente ermöglichen können, überlegen wir unter anderem in unseren Teamsitzungen und auf der Fortbildung.

Im September war das Team wieder gemeinsam drei Tage lang zur Fortbildung in Höfen. Schon auf der Zugfahrt führten die Nachfragen der anderen Reisenden zu unserer Gruppe zu Anerkennung und lebendigen Gesprächen. „Aktiv im Alter“ – das sind die Senior*innen in Höhenberg auf jeden Fall.

Die Fortbildung bietet auch die Möglichkeit, uns über viele Themen und Ideen auszutauschen. So haben wir die Termine und Veranstaltungen bis in den März abgestimmt. Wir haben über den Datenschutz diskutiert und die Folgebelehrung (früher Gesundheitszeugnis) durchgeführt.

Ein Thema war die Mobilität von Senior*innen und wo die Rollatoren im PSH am besten platziert werden, um den Zugang und den Durchgang zu erleichtern - oder ob es ein Weihnachtsbasteln geben soll. Bei letzterem brauchten wir nicht lange überlegen. Wir freuen uns auf die Umsetzung der geplanten Veranstaltungen, bei denen wir Sie gerne begrüßen.

Leider ist der Ausflug in den Forstbotanischen Garten wortwörtlich ins Wasser gefallen. Wir werden einen neuen Termin für eine Führung planen, achten Sie auf einen Aushang.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Andrea Skroch

Fortbildung des Teams vom Paul-Schwellenbach-Haus

-Text und Fotos von Andrea Skroch- -und Fotos von Sylvia Oferath-

Wir haben mittlerweile eine ausgewogene Mischung aus lehrreichen Inhalten, Tagung und Freizeitaktivitäten gefunden. Dieser ideale Ansatz macht ein produktives Ergebnis sowie neue Perspektiven möglich und lässt Raum für Ausgleich.

Die Bewegung an der schönen Natur im Schwarzwald bietet Erholung und ist einfach schön.

Ob mit beleuchtetem Regenschirm im Kurpark



oder auf dem Sommerberg nach einer Fahrt mit der Standseilbahn mit anschließender Pause in der Skihütte. Im Schwarzwald ist immer etwas zu entdecken.



„Quo vadis?“

Und unsere Fortbildung - alle Themen wurden umfassend behandelt, und es blieb nichts offen.



„Die Köpfe rauchen“

Alle Teilnehmenden haben sich aktiv eingebracht und besonders schön war die entspannte Atmosphäre, in der viel gelacht wurde.

Die Fortbildung war also ein voller Erfolg!



Ab dem 18.11.2024

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

Die 10 Termine sind wie folgt:

**18.11. / 25.11.2024
02.12. / 09.12. / 16.12.2024
06.01. / 13.01. / 20.01. / 27.01.2025
03.02.2025**

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

**Ihr Eigenanteil von € 20,-- kann beglichen werden:
bis 25.11.2024 per Überweisung
bis 25.11.2024 in der Geschäftsstelle (PSH)**

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



Brückenwort-Rätsel

1.	GARTEN		AUFGABE
2.	EDEL		PILZ
3.	UNTER		FORM
4.	TÖLPEL		ANSTALT
5.	GRÜN		MEISE
6.	EISEN		LINIE
7.	EBEN		WOLLE
8.	UNTER		FREMD
9.	NIEDRIG		LACHE
10.	RHEIN		GRÄFIN
11.	BRAND		BRIEF
12.	FEIER		ANZUG

Auflösung in der Nov.-Ausgabe der „Wat läuf?“



Schützenfest in Höhenberg

-Text von Sylvia Oferath- -Fotos von Edeltraud Laska-

Die St. Sebastianus Schützenbruderschaft hatte nach ihrer gelungenen Jubiläumsfeier eingeladen zum obligatorischen Schützenfest in Höhenberg.



Gerne erinnere ich mich an die Schützenfeste der 50er und 60er Jahre in Höhenberg, die ich als Kind erlebt habe. Es war immer das Wochenende, an dem es endlich den leckeren Pflaumenkuchen gab; ein Umzug durch Höhenberg war einer der Höhepunkte des Festes und es gab auch ein Feuerwerk.

Es hat sich viel verändert im Vereinsleben, aber die Schützenbruderschaft lässt sich ihr Schützenfest nicht nehmen – wenn es auch mittlerweile im kleineren Rahmen stattfindet.

Am Sonntag wurde von Pfarrer Meurer eine Messe im Schützenheim gehalten. Danach gab es für alle Gäste Erbsensuppe „ömmesüns“. Lecker!



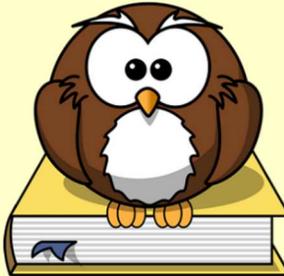
Es war ein heißer Tag, aber Pavillons vor dem Schützenheim sorgten für schattige Plätze und auch die Bäume der Merheimer Heide machten die Hitze erträglich.

Das Musikkorps „Schwarz-Rot“ Köln e.V. unterhielt uns fast 2 Stunden mit den schönsten Melodien.



Wir haben einen tollen Tag bei den Schützen verbracht. Schade, dass nicht mehr Höhenberger Bürger den Weg ins Schützenheim gefunden haben. Dank an die Schützen, die immer wieder versuchen, tolle Feste auf die Beine zu stellen.

Hoffentlich auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr.



Lesekreis im PSH

-bei Kaffee oder Tee-

Am Mittwoch, den 02.10.2024 - 14.00 Uhr
laden wir Sie ein, am Lesekreis teilzunehmen!

Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Fotos vom Schützenfest:





**Herzliche
Einladung zum**

Adventszauber
am Paul-Schwellenbach-Haus

Kaffee & Kuchen,
Grillwurst
Glühwein u.a.

Programm:
Musik us Kölle
mit D'r Frank

Basar:
Handarbeiten,
Marmeladen,
Gebäck

Samstag 30.11.2024

11.00 - 17.00 Uhr
Köln Höhenberg
Weimarer Str. 15

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



Die „Junge Seite“ informiert:

**Jugendeinrichtung HB51
im Paul-Schwellenbach-Haus**
Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag, Donnerstag: 15 – 20 Uhr
Dienstag: 15 – 21 Uhr
Freitag: 14 – 21 Uhr
Kontakt: sarah.ruebeling@kja.de Tel.: 0176/19213564



Vital Apotheke

Sabine Happersberger e.Kfr.
Olperer 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

Di	01.10.	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	02.10.	12.00 Uhr 14.00 Uhr	Suppentag - Preis siehe Aushang! - bitte anmelden! Lesekreis im PSH bei Kaffee oder Tee
Do	03.10.	-----	Tag der Deutschen Einheit - PSH geschlossen!
Fr	04.10.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
So	06.10.	14.00 Uhr	Sonntagscafé - Museumswohnung ge- öffnet b. 16 Uhr - bitte anmelden!
Mo	07.10.	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	08.10.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub - bitte anmelden! DRK-Seniorenberatung b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Mi	09.10.	10.00 Uhr 15.00 Uhr 19.30 Uhr	HöVi-Stadtteilrundgang - anschließend zu Gast im PSH Stadtteilkonferenz im PSH Fidele Höhenberger e.V. Gruppentreffen
Do	10.10.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	„Fit d. d. Herbst/Winter“ - Merh. Heide Geburtstagsfeier der im September-Ge- borenen - bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung
Fr	11.10.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	14.10.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39
Di	15.10.	09.30 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub - bitte anmelden!
Mi	16.10.	-----	Siehe Aushang!
Do	17.10.	10.30 Uhr 14.00 Uhr	„Fit d. d. Herbst/Winter“ - Merh. Heide „Klaafen und Klönen“ - bitte anmelden!

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

So	20.10.	14.00 Uhr	Sonntagscafé - Museumswohnung ge- öffnet b. 16 Uhr - bitte anmelden!
Mo	21.10.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39
Di	22.10.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub - bitte anmelden! DRK-Seniorenberatung b. 16 Uhr
Mi	23.10.	-----	Siehe Aushang!
Do	24.10.	10.30 Uhr 14.00 Uhr	„Fit d. d. Herbst/Winter“ - Merh. Heide „Klaafen und Klönen“ - bitte anmelden!
Mo	28.10.	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	29.10.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub - bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mi	30.10.	09.00 Uhr 10.30 Uhr	Stadteilfrühstück - Preis siehe Aus- hang! - bitte anmelden! - und ab Modenschau - Der Senior-Mode-Shop stellt die Herbst- und Wintermode vor!
Do	31.10.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Herbst/Winter“ - Merh. Heide „Klaafen und Klönen“ - bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr



**Beginn der Winterzeit:
In der Nacht Samstag, 26.10.2023
auf Sonntag, 27.10.2023
werden die Uhren um 1 Stunde zurückgestellt!**

**Herbstschulferien vom
14.10. - 26.10.2023
Es entfallen:
Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Deutschkurs und Lernförderung mit Coach e.V.**



Modenschau

Mittwoch 30.10.2024
09.00Uhr Frühstück
ab 10.30 Uhr Modenschau




Vorankündigung
Sonntag, 17. November 2024
12.30 Uhr



Döppekooche-Essen
(Einzelheiten per Aushang im PSH)

verbraucherzentrale *Nordrhein-Westfalen*



Richtig essen und trinken: Was sich im Alter ändert

Mit dem Alter verändert sich der Körper und das Geschmackempfinden und Durstgefühl nehmen ab. Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie sich den Genuss am Essen und Trinken lange erhalten können.

Das Wichtigste in Kürze:

- Körperliche Veränderungen sind im Alter normal. Dazu gehören Abnahme der Muskelmasse, ein verändertes Geschmackempfinden und ein Nachlassen des Durstgefühls.
- Regelmäßige Mahlzeiten sorgen für Struktur im Tagesablauf und bringen Freude und Genuss.
- Gymnastik, Spaziergänge und leichtes Krafttraining regen den Stoffwechsel an, trainieren den Gleichgewichtssinn und helfen somit, lange fit und vital zu bleiben.
- Trinken nicht vergessen: Auch wenn das Durstempfinden abnimmt, ist ausreichendes Trinken wichtig.

Wie sich der Körper verändert

In Deutschland leben immer mehr ältere Menschen. Laut Statistischem Bundesamt waren Ende 2021 rund 18,4 Millionen Menschen 65 Jahre alt und älter. Unter ihnen variiert das Maß an körperlicher Aktivität und Einschränkungen durch eine Erkrankung stark. Körperliche Veränderungen und Beeinträchtigungen im Alter sind individuell und machen sich bei dem einen früher, bei dem anderen später bemerkbar. Mit zunehmendem

Alter nehmen die Muskel- und Knochenmasse sowie der Anteil an Wasser im Körper ab, während der Anteil an Körperfett zunimmt.

Tipp:

Bleiben Sie entsprechend Ihren Fähigkeiten körperlich aktiv. Das hilft die Muskel- und Knochenmasse möglichst lange zu erhalten und Osteoporose vorzubeugen. Eine calciumreiche Kost kann dies unterstützen.

Weniger Energie, mehr Nährstoffe nötig

Nimmt die Muskelmasse ab, braucht der Körper weniger Energie bzw. Kalorien in Form von Kohlenhydraten und Fetten. Das liegt daran, dass sich der Grundumsatz verringert, da Muskulatur mehr Energie verbraucht. Die Menge an Protein (Eiweiß) und Mikronährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen bleibt hingegen gleich.

Tipp:

Greifen Sie zu bei unverarbeiteten Lebensmitteln mit hohem Gehalt an Mikronährstoffen. Dazu gehören

- Gemüse und Obst,
- Hülsenfrüchte,
- Nüsse und Samen, da sie trotz vieler Kalorien und Fett stark sättigen
- Vollkornprodukte und
- fettreduzierte Milchprodukte.

**Schmecken, sehen, riechen – welchen Einfluss haben die Sinne?**

Geruchs- und Geschmackssinn nehmen mit dem Alter ebenfalls ab. Wie stark sich die Wahrnehmung für die Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, bitter und umami verringert, ist von Person zu Person unterschiedlich. Häufig werden süß und salzig weniger intensiv wahrgenommen. Medikamente, Veränderungen der Mundschleimhaut oder Zahnprothesen können dies verstärken. Wer zudem nicht mehr gut sieht, kann Form und Farbe von Speisen schlechter unterscheiden. Dadurch kann die Lust am Essen schnell verloren gehen.

Tipp:

Verwenden Sie Kräuter und Gewürze statt Salz, diese regen den Appetit an und liefern zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe. Das Auge isst mit. Richten Sie das Essen appetitlich an und achten Sie auf farbliche Kontraste. Auch ein schön gedeckter Tisch, eine angenehme Beleuchtung und nette Gesellschaft erhöhen die Freude am Essen.

Wenn der Appetit nachlässt

Insbesondere im hohen Alter ist Appetitlosigkeit weit verbreitet. Das kann viele Ursachen haben:

- Veränderungen im Hormonhaushalt,
- eine verringerte Speichelbildung,
- eine langsamere Magenentleerung und Verdauung,
- ein schnelleres Sättigungsgefühl,
- Kau- und Schluckbeschwerden,
- das Nachlassen der Sinneswahrnehmung,
- Erkrankungen und Medikamente,
- Einsamkeit und mangelnde Ansprache.

Diese Beeinträchtigungen können förmlich auf den "Magen schlagen" - die Lust auf Essen schwindet. Hält die Appetitlosigkeit längere Zeit an, kann es zu Gewichtsverlust und sogar Mangelernährung führen. Diese kann wiederum die Lebensqualität beeinträchtigen und das Risiko für weitere Erkrankungen potenzieren.

Tipp:

Körperliche Bewegung im Freien wirkt appetitanregend. Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Gestalten Sie das Speisenangebot bunt und abwechslungsreich.

Trinken nicht vergessen

Viele ältere Menschen trinken zu wenig. Sie merken nicht, dass dem Körper Flüssigkeit fehlt, weil ihr Durstempfinden nachlässt. Der Wasser- und Mineralstoffhaushalt gerät aus dem Gleichgewicht, oftmals noch verstärkt durch eine eingeschränkte Funktion der Nieren, welche die Wasserausscheidung regulieren. Das kann zu starken gesundheitlichen Problemen führen:

- Die Schleimhäute werden trockener,
- die Leistungsfähigkeit nimmt ab,
- Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufprobleme,
- die Sturzgefahr nimmt zu.
- Nicht selten kommt es zur Verwirrtheit.

Daher ist es sehr wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. 1,5 Liter am Tag sollten es im Durchschnitt sein. Bei großer Hitze, höherer Aktivität oder Erkrankungen kann es auch mehr sein.

Tipp:

Trinken Sie regelmäßig, auch ohne Durst zu haben. Geeignete Getränke sind Leitungs- und Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen aus einem Viertel Saft und 3 Vierteln Wasser. Auch Suppen und wasserhaltige Gemüse- und Obstsorten wie Gurke oder Wassermelone können dazu beitragen, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Sie wollen Ihre Trinkmenge überprüfen?

Dabei kann ein Trinkprotokoll helfen.

Die Farbe Ihres Urins kann eine alltagspraktische Möglichkeit sein, Ihre Trinkmenge einzuschätzen: Ist er **dunkelgelb**, nehmen Sie wahrscheinlich zu wenig Flüssigkeit auf. Ist er hingegen **hellgelb**, sind Sie mit genügend Flüssigkeit versorgt.

**Neue Bürozeiten im PSH**

Ab sofort wird

Frau Petra Gräff

wie folgt im PSH anwesend sein:

montags 9.00 - 13.00 Uhr
donnerstags 11.00 - 15.00 Uhr

**Cineplex Filmpalast**

Hohenzollernring 22, 50672 Köln

Mittwoch, 02.10.2024

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.

Oh la la - Wer ahnt denn sowas?

(Komödie)

Die Familie Bouvier-Sauvage blickt voller Stolz auf eine lange aristokratische Ahnenreihe zurück. Als die einzige Tochter bekannt gibt, den Sohn eines einfachen Peugeot-Händlers heiraten zu wollen, ist man wenig entzückt.

Beim ersten Aufeinandertreffen der Schwiegereltern in spe auf dem Château der Adelsfamilie merken beide Seiten schnell, dass sie nicht nur Wein- und Autovorlieben, sondern Welten trennen. Zu allem Überfluss überrascht das künftige Brautpaar die Eltern auch noch mit DNA-Tests, die mehr über die Herkunft der Anwesenden verraten! Oh la la, nun droht die Stimmung vollends zu kippen, denn die Ergebnisse entpuppen sich als explosives Pulverfass, das so manchen Stammbaum zu Fall und die Hochzeit zum Platzen zu bringen droht.



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

Öffnungszeiten im Oktober 2024:

Sonntag, 06.10.2024 – 14.00 bis 16.00 Uhr

Sonntag, 20.10.2024 – 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, 16.10.2024 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
Oktober 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**

- ☐ 1. Vors.: Sebastian Obermeier, 2. Vors.: Andreas Ritter
- ☐ 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: Mira Richter Tel.: 0221/820056-0
- ☐ info@oranienhof-koeln.de

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, Dillenburg 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, 10.10.2023, 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)
- ☐ 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 holen...

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 Oktober 2024**

Name	Datum	Alter
Maria Diederichs	04.10.1935	89
Stephan Gatter	09.10.1955	69
Inge Gronau	12.10.1943	81
Lieselotte Jülicher	17.10.1929	95!
Ilse Bosbach	29.10.1938	86

Die Geburtstagsfeier für die im September-Geborenen findet am 10.10.2024 um 14.00 Uhr statt (bitte anmelden!).



Auflösung

Brückenwörter Rätsel

1. Kraft – 2. Rahmen – 3. Wasser – 4. Album –
5. Lokal – 6. Anlage – 7. Kalender – 8. Papier –
9. Geld – 10. Schirm

VORANKÜNDIGUNG



**Weihnachtsfeier
des Fördervereins e.V. Köln-Höhenberg**

**Mittwoch, 04.12.2024
14.00 Uhr**

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



Über eine Spendenaktion „Hier mit Herz“ der Sparkasse KölnBonn haben wir über „Crowdfunding“ in den letzten Monaten Spenden gesammelt, so dass für unsere Seniorinnen und Senioren nur ein Kostenbeitrag in Höhe von € 15,- anfällt. Es wird ein 3-Gänge-Menu geben und wir bitten, im Vorfeld die Hauptspeise auszusuchen. Formulare können im PSH abgeholt werden und bei Anmeldung bitte bezahlen und den Essenswunsch angeben.

