



Team im PSH:

Mittwoch, 06.11.2024 – 09.45 Uhr
Mittwoch, 20.11.2024 – 09.45 Uhr



Redaktionsschluss für die Dez.-Ausgabe: 06.11.2024

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. Zita Bogunia

-Druck: Glock-Druck GmbH, Köln-



Senioren
Netzwerk
Höhenberg



Wat läuf?

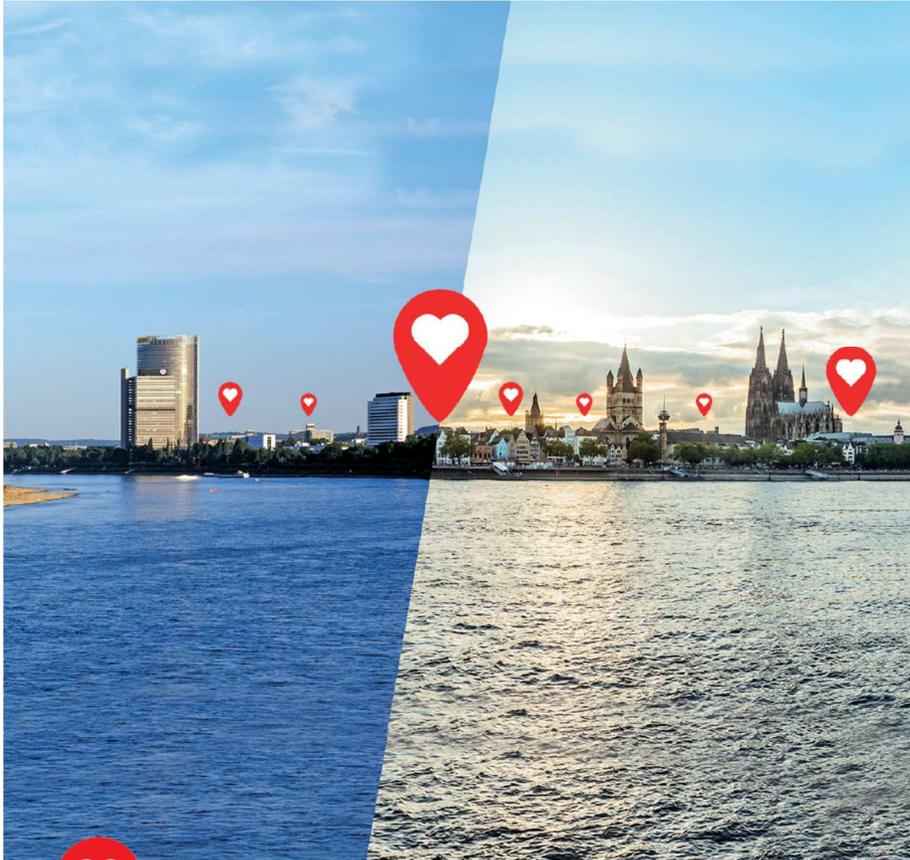
November 2024 (Nr. 508)

„kostenfrei“ ***



***** gesponsert durch:**

2.000 x 1.000 Euro für das
Engagement in **NRW**



#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?“,



Die November Ausgabe der „Wat läuf?“ wird kostenlos an Sie abgegeben und wir laden Sie ein, 2 oder 3 Exemplare mitzunehmen und diese zu verschenken. Verteilen Sie die „Wat läuf?“ gerne in Ihrer Nachbarschaft an Senioren und Seniorinnen, die von den hilfreichen Tipps, dem Monatsprogramm und den Geschichten in dieser Ausgabe profitieren könnten.

Im November erwartet uns ein schönes Programm im Paul-Schwellenbach-Haus, das viele spannende Veranstaltungen umfasst. Besonders hervorzuheben ist die Museumsnacht, eine neue Vernissage und das Weihnachtsbasteln, wo Sie kreativ werden und danach frische Waffeln genießen können. Beachten Sie, dass das Weihnachtsbasteln an einem Montag stattfindet. Der Adventszauber wird ebenfalls ein Highlight sein und lädt alle ein, die Vorfreude auf Weihnachten gemeinsam zu erleben. Lassen Sie uns die Gemeinschaft stärken und Freude verbreiten!

Seit Herbst 2023 macht die Landesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege NRW auf die finanzielle Situation der sozialen Einrichtungen in NRW aufmerksam. Jetzt steht die Haushaltsplanung an. *Köln bleib(t) sozial, l(i)ebenswert und vielfältig!* - mit diesem Motto rufen die Wohlfahrtsverbände zur Demonstration am 13. November vor den Landtag in Düsseldorf auf. Wir protestieren gegen die Sparpläne der NRW-Landesregierung für den sozialen Bereich. Die Kürzungen hätten massive Auswirkungen auf die soziale Infrastruktur. Wir werden Sie weiter informieren und halten Sie über die Entwicklungen auf dem Laufenden.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Andrea Skroch

Ein Besuch im Forstbotanischer Garten

-von Zita Bogunia-

Der 05. Oktober war für uns ein guter Anlass, den Forstbotanischen Garten in Rodenkirchen zu besuchen. Der ursprünglich für September geplante Ausflug musste leider wegen starken Regens abgesagt werden. Doch als wir beim Suppentag vom Jubiläum erfuhren, beschlossen wir spontan, die Gelegenheit zu nutzen und dorthin zu fahren. Frau Skroch und noch vier weitere Personen haben sich mit Bus und Bahn auf den Weg gemacht.

Es war das 60-jährige Jubiläum der Gartenanlage. Aus diesem Anlass wurden einige Events angeboten. Anfang der 60er Jahre wurden auf einer ehemaligen Ackerfläche verschiedene Bäume, Sträucher und Stauden aus vielen Teilen der Welt gepflanzt. Es war die Idee von Konrad Adenauer, nach dem Krieg einen Grün-gürtel rund um Köln zu errichten.

Nach der Ankunft im Botanischen Garten haben wir an einer Führung teilgenommen. Ein Förster hat uns eine Vielfalt von grünen und bunten herbstgefärbten Laubbäumen gezeigt: Den chinesischen Rhododendron, die japanische Kirsche, den Bambus, den Ahorn und den Riesen-Mammut-Baum. Ein Baum hatte überwältigend große Blätter: die großblättrige Magnolie (*Magnolia macrophylla*).



Ein Hinweis vom Förster „Wir sollten doch im Mai oder im Juni den Forstbotanischen Garten besuchen, wenn alles in voller Blüte steht.“ Das werden wir für 2025 planen.

Danach sind wir mit einem Planwagen über riesengroße, grüne Wiesen gefahren. Zum Aufsteigen mussten starke Hände Hilfe leisten, weil die Treppchen sehr hoch waren.



Auf den herbstlichen Spazierwegen konnten wir eine Brunneninstallation, verschiedene Kunstobjekte, Alpenveilchen und eine Blumenwiese besichtigen. Im Zentrum des Gartens steht ein Unterstellpilz, wovon alle Führungen los gehen.

Zum Essen wurden Tische und Bänke auf der Wiese aufgestellt und zum Auftakt haben die „Jagdhornbläser“ gespielt. Es gab Pommes-Frites mit Würstchen und Kuchen zum Essen und als Getränke waren Kaffee, Kölsch und Wasser im Angebot. Bei dem wunderschönen Wetter war es ein Vergnügen in einer Runde zu essen.

Auf dem Rückweg kamen wir an einem Künstler vorbei. Von diesem haben wir Bienenblumen-Saat-Mix und Holzplatten bekommen - mit eingebrauntem Kölner Dom und einer Schrift „Köln bleibt umweltfreundlich“.

Zufrieden mit vielen Eindrücken sind wir wieder mit Bus und Bahn nach Hause gefahren.

Der Forstbotanische Garten ist täglich geöffnet:

- Januar, Februar, November, Dezember: 9 bis 16 Uhr
 - März, September, Oktober: 9 bis 18 Uhr
 - April, Mai, Juni, Juli, August: 9 bis 20 Uhr
- Der Eintritt ist frei.

Führungen finden jeden ersten Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr und jeden dritten Samstag im Monat um 15 Uhr statt. Um Voranmeldung für die Samstagführungen wird bis spätestens Freitag 10 Uhr gebeten. Email an:
ralf.maiwald@stadt-koeln.de
Treffpunkt ist der Unterstellpilz im Zentrum des Forstbotanischen Gartens.

Bildrechte: Logo: Stadtrevue Verlag Köln

**MUSEUMS
NACHT KÖLN**
museumsnacht-koeln.de
SA 2.11.2024
ab 19 Uhr

02.11.2024
19.00 - 02.00 Uhr

Museumswohnung im
Paul-Schwellenbach-Haus

Eine Veranstaltung in
Kooperation mit
GAG Immobilien AG und
Förderverein Höhenberg e. V.

Für die Teilnahme an der Museumsnacht mit Führungen in der Museumswohnung benötigen Sie ein Ticket.

kulinarisch-
historisches Angebot:
Schmalzbrote &
kalte Getränke

Die Museumsnacht Köln ist eine Veranstaltung vom Stadtrevue Verlag in Kooperation mit der Stadt Köln. Gesponsert von verschiedenen Kölner Unternehmen.

Kunst im PAUL-SCHWELLENBACH-HAUS

Wir stellen aus:
Kunst aus dem Veedel

Kunstgenuss:
Kunst, Kaffee und Kuchen

Vernissage
Donnerstag
21. November 2024
13.30 Uhr
ab 14.00 Uhr Kaffee und
Kuchen





DRK-Kreisverband
Köln e.V.

Besuchsdienst

Das andere Leben
begleiten II

Das Deutsche Rote Kreuz bietet gezielt für körperlich erkrankte Menschen und ihre Angehörigen eine häusliche Unterstützung durch geschulte freiwillige Helferinnen und Helfer an.

Das Angebot richtet sich an Menschen im rechtsrheinischen Köln.

Für wen ist dieses Angebot gedacht?

- pflegende Angehörige, die sich eine stundenweise Entlastung wünschen
- alleinstehende Menschen, die durch diese Besuche aus ihrer Isolation geholt werden sollen

Inhalte der Besuche

- Geschichten erzählen und zuhören
- Vorlesen
- Spaziergehen
- oder einfach nur da zu sein

Die freiwilligen Helferinnen und Helfer werden vor ihrem Einsatz gezielt für die Betreuung körperlich erkrankter Menschen geschult.

Was ist mit den Kosten?

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des DRK klären zunächst in einem kostenlosen Erstbesuch den individuellen Bedarf an Unterstützung und Begleitung ab:

- kostenlose Beratung und Vermittlung von geschulten Helferinnen und Helfern
- Aufwandsentschädigung der freiwilligen Helferinnen und Helfer von 10 Euro pro Stunde

Die Kosten können bei Vorliegen eines Pflegegrades mit der Pflegekasse abgerechnet werden. Das DRK ist Ihnen gerne bei Fragen zur Finanzierung und den entsprechenden Anträgen behilflich.

Haben Sie Interesse sich zu engagieren? Wir suchen engagierte Helferinnen und Helfer, die Lust und Zeit haben, Menschen mit einer körperlichen Einschränkung zu unterstützen!

Ihre Ansprechpartnerin

Lena Bühl Tel.: 0221 - 680 89 219

DRK Kreisverband Köln e.V.

Vermittlung Besuchsdienst rechtsrheinisch
Bergisch-Gladbacher Str. 700, 51067 Köln-Holweide

DRK-Kreisverband
Köln e.V.



Informationen und Beratung
rund ums Älterwerden

Seniorenberatung

- Sie brauchen Hilfe bei Anträgen, wie z. B. der Pflegeversicherung oder bei Behörden?
- Sie möchten sich über wirtschaftliche Hilfen wie Grundsicherung im Alter oder Wohngeld informieren?
- Sie möchten in Ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben und wünschen sich hierzu einen Überblick über mögliche Alltagshilfen?
- Sie benötigen Beratung zu häuslicher Pflege?
- Sie möchten mehr Gesellschaft und Ihre Freizeit sinnvoll gestalten?

Für Sie vor Ort

SENIORENBERATUNG

Paul-Schwellenbach-Haus

Weimarer Str. 15

51103 Köln

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 14.00 – 16.00 Uhr



Gefördert durch





Weihnachtbasteln

WAFFELN UND KAFFEE

Montag, 18.11.2024
um 13.30 Uhr

Bitte anmelden, Danke.



Brückenwort-Rätsel

1.	Takt		Ente
2.	Nach		Zeichen
3.	Geld		Heiliger
4.	Stern		Schirm
5.	Hand		Saal
6.	Bild		Scheibe
7.	Karenz		Gemäß
8.	Deck		Wein
9.	Finger		Kraft
10.	Fuß		Haken
11.	Rechts		Fall
12.	Netz		Farbe

Auflösung in der nächsten Ausgabe der „Wat läuf?“

Rhein – Mosel - Saar

-von Sylvia Oferath-

Als wir dieses Angebot der Flusskreuzfahrt bis zur Saarschleife sahen, war sofort klar, dass müssen wir machen. Mitte September 2024 war es soweit. Mit der MS Rhein Prinzessin ab Köln machten wir uns mit 6 Personen auf zu neuen Ufern.



Nach einem nächtlichen Zwischenstopp in Königswinter und nachdem sich der Morgennebel über dem Rhein gelichtet hatte, entspannten wir uns auf dem Sonnendeck und vorbei an Bad Breisig, Hammerstein, Neuwied und Koblenz erreichten wir Braubach.



Unterhalb der Marksburg machten wir einen Spaziergang durch die kleine Altstadt.

Den Nachmittag konnten wir bei herrlichem Sonnenschein die Aussicht auf die vielen Burgen und Schlösser entlang des Rheins genießen.

Abends erreichten wir Rüdesheim und in der Nacht ging es zurück nach Koblenz.

Nachdem wir die Schleuse zur Moseleinfahrt passiert hatten, erreichten wir Cochem. Der kleine Altstadtexpress holte uns am Schiff ab und wir machten eine kleine Spazierfahrt durch Cochem bis zum Marktplatz.



Cochem ist natürlich ein Hotspot für Touristen und entsprechend voll waren die Gassen. Aber wir fanden ein lauschiges Plätzchen, um ein Gläschen Wein zu genießen.



Das nächste Gläschen Wein probierten wir in Zell, und zwar die berühmte Weinsorte ‚Zeller Schwarze Katz‘.

-weiter auf Seite 16-



Die „Junge Seite“ informiert:

Jugendeinrichtung HB51
im Paul-Schwellenbach-Haus
Öffnungszeiten:
Montag, Mittwoch, Donnerstag: 15 – 20 Uhr
Dienstag: 14 – 21 Uhr
Freitag: 14 – 20 Uhr
Kontakt: sarah.ruebeling@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

Fr	01.11.	-----	Allerheiligen – PSH geschlossen!
Sa	02.11.	19.00 Uhr	Museumsnacht Köln b. 02.00 Uhr! – bitte anmelden! Bei Führungen wird ein Ticket benötigt!
Mo	04.11.	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	05.11.	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	06.11.	09.45 Uhr	Team
Do	07.11.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Herbst/Winter“– Merh. Heide Geburtstagsfeier der im Oktober-Geborenen – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	08.11.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Sa	09.11.	10.00 Uhr	Nähtermin Fidele Höhenberger b. 17 Uhr
So	10.11.	10.00 Uhr	Nähtermin Fidele Höhenberger b. 17 Uhr
Mo	11.11.	09.30 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	12.11.	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. 19 Uhr
Mi	13.11.	19.30 Uhr	Fidele Höhenberger e.V. Gruppentreffen
Do	14.11.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	„Fit d. d. Herbst/Winter“– Merh. Heide Vorstandssitzung Förderverein Höhenberg e.V. Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung
Fr	15.11.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
So	17.11.	12.00 Uhr	Döppekooche-Essen - bitte anmelden!
Mo	18.11.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 13.30 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39 Weihnachtsbasteln, Waffeln, Kaffee Coach e.V. „Gruppenprojekte“

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Di	19.11.	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	20.11.	09.45 Uhr	Team
Do	21.11.	10.30 Uhr 13.30 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Herbst/Winter“– Merh. Heide Vernissage – ab 14.00 Uhr Kaffee u. Kuchen Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	22.11.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Sa	23.11.	10.00 Uhr	Nähtermin Fidele Höhenberger b. 17 Uhr
So	24.11.	10.00 Uhr	Nähtermin Fidele Höhenberger b. 17 Uhr
Mo	25.11.	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	26.11.	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. 19 Uhr
Mi	27.11.	09.00 Uhr	Stadteilfrühstück Preis s. Aushang – bitte anmelden!
Do	28.11.	10.30 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Herbst/Winter“– Merh. Heide Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	29.11.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Sa	30.11.	11.00 Uhr	Adventszauber im PSH b. 17 Uhr - bitte anmelden!



-Fortsetzung von Seite 12-

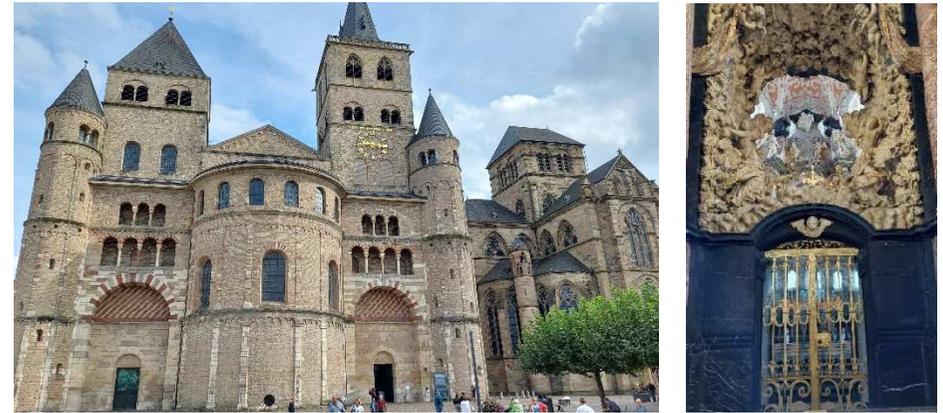
Am gleichen Abend erreichten wir Traben-Trarbach. Ein Abendspaziergang führte uns zum berühmten Brückentor und über der Stadt thront die Festung Grevenburg.



Der kleine Ort Schweich am nächsten Tag lockte mit einem schönen Spaziergang und anschließend fuhren wir mit dem Shuttle-Bus nach Trier.



Neben Porta Nigra besichtigten wir auch den Trierer Dom, in dem sich auch die Heilig-Rock-Kapelle befindet.



Nach einem technischen Zwischenstopp in Konz erreichten wir am nächsten Morgen die luxemburgische Stadt Remich. Hier startete ein Höhepunkt der Reise, die Fahrt durch die kleine Luxemburger Schweiz. Eine äußerst kompetente Reiseleiterin brachte uns die Schönheit dieser Landschaft nahe.



Wir besuchten unter anderem das Schloss Beaufort und die Stadt Echternach. Hier erfuhren wir auch die Geschichte zur Entstehung der Echternacher Springprozession.

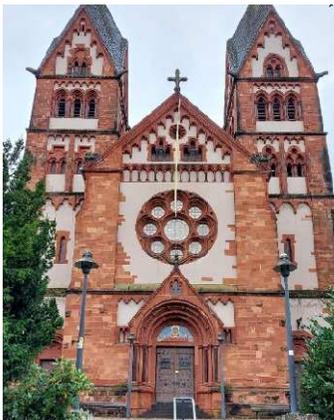
In Wasserbillig erreichten wir dann wieder unser Schiff und waren begeistert von der schönen Tour.

Die Stadt Mettlach erreichten wir am nächsten Tag und leider hatte uns das schöne Wetter verlassen. Trotzdem haben wir bei strömenden Regen den 600 m langen Weg zum Aussichtsturm an der Saarschleife geschafft; wurden aber nicht durch eine schöne Aussicht belohnt. Wir müssen nochmal wiederkommen. Es lohnt sich bestimmt.



Die Besichtigung in Mettlach war sehr interessant. In Mettlach befindet sich der Hauptsitz der Porzellanmanufaktur Villeroy & Boch, die 1809 von der Familie Boch gegründet wurde. Das Bürogebäude ist 120 m lang, am Saarufer gelegen, und befindet sich in alten Abteigebäuden, die von der Familie erworben wurden. Die Firma ist immer noch in Familienbesitz und hat mittlerweile weltweit ihre Produktionsstätten.

Sehenswert ist auch die Kirche St. Lutwinus, in der sich unzählige Mosaiken befinden.



Nach dem Verlassen der Stadt Merzig haben wir noch einmal die Saarschleife befahren und am Nachmittag die Stadt Saarburg erreicht. Mit der Saarburg-Bahn haben wir das Städtchen und die umliegenden Weinberge erkundet.

Auf dem Weg nach Berncasten-Kues haben wir dann in der Nacht die Saar wieder verlassen und die Mosel erreicht. Das Schiff hat in Kues festgemacht und wir sind nach Bernkastel spaziert, diesmal wieder im herrlichen Sonnenschein.



Früher als geplant hieß es dann Leinen los. Der Kapitän informierte uns, dass die Pegelstände stark ansteigen und wir bei Koblenz niedrige Brücken passieren müssen.

Früh am nächsten Morgen waren wir wieder in Koblenz und starteten einen Morgenspaziergang zum Deutschen Eck.

Nachmittag bummelten wir durch die Altstadt von Koblenz und besuchen ein schönes Einkaufszentrum – shoppen muss ja auch mal sein.

Abschied von Koblenz...



Am nächsten Morgen erreichten wir glücklich und zufrieden wieder unsere Heimatstadt Köln. 10 Tage sind wie im Flug vergangen und wir nehmen wieder schöne Eindrücke, schöne Erlebnisse und schöne Erinnerungen mit von Bord.

Mal sehen, wo uns das Reisefieber demnächst wieder hinbringt.

**Noch ein paar Bilder vom Schiff
und den Aktivitäten auf dem Schiff:**



Kapitän und
Reiseleiterin

Es darf gefrühstückt werden



Unsere brasilianische Künstlerin



Bayrischer Frühschoppen



Gala-Dinner und ‚Herzenskellner‘



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

Öffnungszeiten im November 2024:

Sa. 02.11.2024 – 19.00 bis So. 02.00 Uhr

Museumsnacht Köln

-bitte anmelden!-

(Bei Führungen wird ein Ticket benötigt!)

**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, 20.11.2024 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
November 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

Wat läuf -24- November 2024

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

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, 14.11.2024, 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

Wat läuf -25- November 2024

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 November 2024**

Name	Datum	Alter
Anna Sielaff	10.11.1937	87
Monika Machulla	17.11.1947	77
Gisela Hocke	18.11.1954	70!
Ingrid Heuser	21.11.1928	96
Erika Knäpper	22.11.1941	83
Annette Asch	24.11.1946	78

Die Geburtstagsfeier für die im Okt.-Geborenen findet am 07.11.2024 um 14.00 Uhr statt (bitte anmelden!).



Auflösung

(aus der „Wat läuf?“ Okt.-Ausgabe)

1. Haus – 2. Stein – 3. Grund – 4. Haft – 5. Kohl –
6. Bahn – 7. Holz – 8. Welt – 9. Wasser –
10. Land – 11. Meister – 12. Abend

Einfach mal wieder mit jemandem plaudern?

Die Tage werden kürzer, es ist ungemütlich draußen, da wäre es schön mit einem Menschen zu telefonieren. In der Winterzeit sehnen sich viele mehr denn je nach Gemeinschaft, Geselligkeit und einem unterhaltsamen Gespräch. Es gibt verschiedene Angebote für Menschen am 60 Jahren, damit Sie jemandem zum Reden oder sogar einen festen Telefonpaten finden können. Vielleicht ist für Sie der passende Kontakt dabei.

• Silbernetz-Telefon

Unter der Rufnummer 0800 – 4 70 80 90 für jede und jeden ab 60 Jahren, der einfach mal reden will. Bundesweit und kostenlos. Anonym, vertraulich und täglich von 08.00 Uhr bis 22.00 Uhr. Website: <https://www.silbernetz.org/>

• Telefonseelsorge

Telefonseelsorge

Tel.116 123

Evangelisch: 0800 / 111 0 111

Katholisch: 0800 / 111 0 222

• Telefonpatenschaften im Veedel

Die katholische Kirchengemeinde St. Theodor und St. Elisabeth vermittelt Telefonpatenschaften. Interesse, angerufen zu werden? Dann melden Sie sich bei der Gemeindeferentin Marianne Arndt unter der **Telefonnummer 0177 – 65 38 567** oder per Mail unter hoevi_hilft@kkg-hoevi.de

