

Förderverein
Höhenberg 

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



Team im PSH:

Mittwoch, 05.02.2025– 09.45 Uhr
Mittwoch, 19.02.2025– 09.45 Uhr



Redaktionsschluss für die März-Ausgabe: 06.02.2025

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

-Druck: Glock-Druck GmbH, Köln-



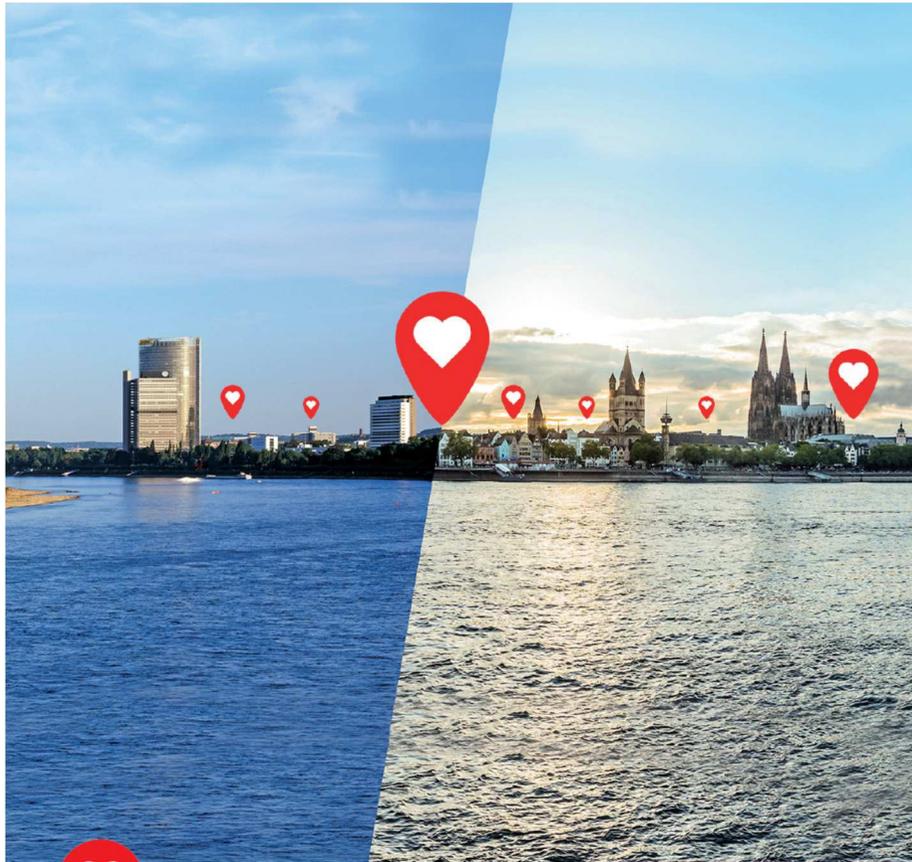
Senioren
Netzwerk
Höhenberg



Wat läuf?

Februar 2025 (Nr. 511)
€ 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?“,*

ich hoffe, Sie sind alle gut und gesund in das neue Jahr gestartet. Im Paul-Schwellenbach-Haus hatten wir bereits einen festlichen und köstlichen Neujahrsempfang, wieder mit viel Engagement und Kreativität organisiert.

Für den Februar haben wir einen unterhaltsamen Filmnachmittag geplant. Es wird Kaffee und auch etwas mehr geben. Außerdem steht Karneval vor der Tür. Freuen Sie sich auf Wieverfastelovend, den Höhenberger Zug und das Fischessen. Gerne begrüßen wir Sie zu einer oder mehreren Veranstaltungen. Vielleicht mag ja die eine oder der andere etwas an Wieverfastelovend darbieten? Melden Sie sich im PSH.

Wir suchen auch neue Interessierte für die nächste Vernissage im PSH. Sprechen Sie das Team im Paul-Schwellenbach-Haus an.

Wir aktualisieren unseren Kontaktdaten. Um sicherzustellen, dass wir in einem Notfall Ihre Angehörigen informieren können, geben Sie doch bitte bei einem Ihrer nächsten Besuche im PSH einen entsprechenden Kontakt an. Es ist wichtig, einen Notfallkontakt zu hinterlegen, auch für weniger dramatischen Situationen. Dieser Kontakt kann Ihnen in verschiedenen Fällen helfen, sei es bei unerwarteten Ereignissen, gesundheitlichen Anliegen oder einfach, um Unterstützung zu erhalten. Dies kann ein Familienmitglied, ein/e Freund*in oder ein/e Nachbar*in sein. Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden liegen uns am Herzen, und ein verlässlicher Notfallkontakt kann in vielen Situationen von großem Nutzen sein. Vielen Dank für Ihre Kooperation.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Andrea Skroch





Der Adventszauber war wieder ein wunderschönes Fest. Viele Fleißige haben geplant, aufgebaut und vorbereitet bevor es losging. Bei bestem Wetter sind viele Besucher*innen gekommen. Dank der Förderung durch das *Land -Engagiert in NRW* konnten wir ein neues Banner drucken lassen, welches schon Tage vorher zum Adventszauber eingeladen hat.

Besonders hervorzuheben ist der Besuch der Bezirksbürgermeisterin Frau Greven-Thürmer, die Frau Wicharz und Frau Oferath im Rahmen des Adventszaubers die Ehrenamtsurkunde der Stadt Köln überreicht hat. Diese Auszeichnung würdigt das große Engagement der beiden.



Dank Ceno- der Ehrenamtsagentur in Deutz konnten wir für diesen Tag einen Ehrenamtlichen finden, der Frau Jülicher den ganzen Tag zu Seite stand und sie konnte den Adventszauber entspannt genießen.

Nach leckerem Essen, Klönen und Stöbern in dem Handarbeitsbasar kamen alle nach draußen, denn die Musik von D`r Frank hat wieder für eine wunderbare Atmosphäre gesorgt. Dieser musikalische Höhepunkt wurde von den bezirksorientierten Mitteln aus Kalk unterstützt und hat so einen tollen Abschluss des Adventszaubers ermöglicht. Bei einfühlsamen Melodien und mitreißende Rhythmen konnte getanzt werden.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die zu diesem gelungenen Fest beigetragen haben.





Warum heißt der Februar „Februar?“

Der Februar ist der zweite Monat des Jahres. Sein Name wurde von dem lateinischen Wort „februa“ abgeleitet, welches für die im alten Rom während dieses Monats gefeierten Reinigungsfeste steht.

Im römischen Kalender, der ursprünglich mit dem Monat März begann, kam der Monat Februar nicht vor. Nach einer alten Sage fügte König Numa Pompilius den Monat Januar an den Anfang und setzte den Februar an das Ende des Jahres.

Der Februar wurde im Jahre 452 vor Christus an die zweite Stelle im römischen Kalender gesetzt. Ursprünglich hatte der Februar 29 Tage, später wurde dann ein Tag davon in den Monat August übernommen.

Jetzt hat der Februar in einem normalen Jahr 28 Tage, in Schaltjahren wird ein 29. Tag hinzugefügt. Der alte deutsche Name für den Februar ist Hornung, weil sich zu dieser Zeit das Vieh hörnt. Weitere übliche Namen für den Februar waren Schmelzmond und Sporkel oder Spörkel.

In Österreich wird die alte Bezeichnung Feber für Februar nur noch in einigen Regionen und von älteren Menschen verwendet, ansonsten hat sich der Begriff Februar durchgesetzt. Bei Gärtnern war früher die Bezeichnung Taumonat (Taumond) gebräuchlich.

Der Februar beginnt mit demselben Wochentag wie die Monate März und November, in Schaltjahren beginnt er mit demselben Wochentag wie der Monat August.



Primel die Geburtsblume des Februars



**5. Jahreszeit
im und um das PSH**



Wieverfastelovend

**Donnerstag, 27. Februar 2025
ab 11.11 Uhr „jeit et loss“
Einlass: 10.45 Uhr
-bitte anmelden-**

Karnevalssamstag, 01. März 2025

**Paul-Schwellenbach-Haus
geöffnet ab 12.00 Uhr
Et jitt jet zo süffele un zo müffele!**

Fischessen

**Aschermittwoch, 05. März 2025
ab 12.00 Uhr
- bitte anmelden! -**

-Änderungen vorbehalten!-

Adventsschiffahrt 2024





TIPPS – TIPPS – TIPPS

Polizeiliche Kriminalprävention

Neujahrsvorsatz: Sprechen Sie mit Bekannten über Betrugsmaschen

Wie wäre es dieses Jahr mit einem Vorsatz, der nicht nur Ihnen selbst, sondern auch Ihren Liebsten zugutekommt? Nehmen Sie sich doch einmal Zeit, mit einem Bekannten oder älteren Verwandten über Betrugsmaschen zu sprechen und erklären Sie ihnen, wie sie sich davor schützen können.

Sie können aktiv dazu beitragen, Ihre Liebsten zu schützen, indem Sie mit Ihren Eltern und Nachbarn über gängige Betrugsmaschen sprechen und sie sensibilisieren. Es ist wichtig, dass sie wissen, wie sie sich vor Betrügern schützen können, die sich als Verwandte oder Beamte ausgeben und emotionalen Druck ausüben. Versuchen Sie doch auch mal, in ein solches Gespräch mit Ihnen bekannten älteren Mitmenschen zu gehen.

Hier sind einige gängige Betrugsvarianten und wie man sie erkennt:

- **Enkeltrick:** Betrüger geben sich als Enkel aus, die in einer finanziellen Notlage sind, und bitten um schnelle Hilfe. Sie kontaktieren ihre Opfer oft per SMS oder Messenger.
- **Falsche Polizisten:** Kriminelle geben sich am Telefon als Polizeibeamte aus und erzählen von Einbrechern, um Wertsachen in „Sicherheit“ zu bringen.
- **Schockanrufe:** Betrüger täuschen Notsituationen vor, wie einen Unfall eines Familienangehörigen, und fordern hohe Geldsummen für angebliche Notoperationen.
- **Haustürbetrug:** Unbekannte geben sich als Handwerker oder Verkäufer aus, um Zugang zu Wohnungen zu erhalten und übertriebene oder unnötige Reparaturen durchzuführen.

Fünf Tipps, die Sie weitergeben können: Wie man sich vor Betrug schützen kann

1. Lassen Sie sich unter keinen Umständen unter Druck setzen. Nehmen Sie sich Zeit, die dargelegte Situation zu überdenken und Entscheidungen in Ruhe abzuwägen. Ziehen Sie eine Person ihres Vertrauens zu Rate.
2. Rufen Sie die ihnen bekannte Person oder die angegebene Institution unter der Ihnen bekannten Nummer zurück, beispielsweise um herauszufinden, ob Ihr Verwandter wirklich eine neue Telefonnummer hat oder um sich einen Auftrag bestätigen zu lassen. Suchen Sie Telefonnummern immer selbst heraus, z. B. aus einem Telefonbuch, einem Branchenverzeichnis oder dem Internet. Nutzen Sie nicht die Rückruftaste oder die Kontaktdaten aus erhaltenen Unterlagen/Chats/Mails etc.
3. Geben Sie niemals persönliche Daten, Informationen zu ihrer finanziellen Situation oder Bankdaten preis.
4. Lassen Sie keine Fremden in Ihre Wohnung.
5. Informieren Sie im Zweifel die Polizei.

Was all diese Betrugsmaschen gemeinsam haben

Betrüger lassen sich immer wieder neue Varianten einfallen. Doch alle Maschen haben im Kern Gemeinsamkeiten, an denen Sie die Betrügereien erkennen

- Die Täter bauen Druck auf, um ihre Opfer zu schnellen und unüberlegten Entscheidungen zu drängen.
- Sie nutzen Schockmomente aus und setzen ihre Opfer emotional und/oder zeitlich unter Druck, um an ihr Ziel zu kommen.
- Oftmals werden die Opfer auch eingeschüchtert.
- Ziel der Betrüger sind Geld und Wertsachen. Sie drängen auch zum Abschluss von Verträgen (Kaufverträge, Darlehen) oder Vollmachten.

Sprechen Sie über Betrug und schützen Sie Ihr Umfeld

Sprechen Sie mit Ihren Verwandten oder anderen Bekannten über diese Formen von Betrug. Machen Sie ihnen bewusst, dass Misstrauen in solchen Situationen angebracht ist und es besser ist, sich Zeit zu nehmen und im Zweifel eine Vertrauensperson zu Rate zu ziehen oder die Polizei zu kontaktieren.



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

So	02.02.	14.00 Uhr	Sonntagscafé – bitte anmelden! Museumswohnung geöffnet b. 16 Uhr
Mo	03.02.	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	04.02.	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	05.02.	09.45 Uhr	TEAM
Do	06.02.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Winter“– Merh. Heide Geburtstagsfeier der im Januar-Gebo- renen – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	07.02.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	10.02.	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	11.02.	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	12.02.	12.00 Uhr 14.00 Uhr 19.30 Uhr	Suppentag – Preis s. Aushang – bitte anmelden! Lesekreis mit Kaffee oder Tee! Fidele Höhenberger - Gruppentreffen
Do	13.02.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	„Fit d. d. Winter“– Merh. Heide Vorstandssitzung Förderverein Höhenb. Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung
Fr	14.02.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
So	16.02.	14.00 Uhr	Bitte anmelden! Museumswohnung – geöffnet b. 16 Uhr
Mo	17.02.	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“

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Di	18.02.	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	19.02.	09.45 Uhr	TEAM
Do	20.02.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Winter“– Merh. Heide „Filmnachmittag“– (aus dem GAG Film- archiv) bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	21.02.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	24.02.	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	25.02.	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	26.02.	09.00 Uhr	Stadtteilfrühstück – Preis s. Aushang bitte anmelden!
Do	27.02.	11.11 Uhr	Wieverfastelovend „im PSH jeit et loss“ bitte anmelden!
Sa	01.03.	12.00 Uhr	De Zoch kütt – „Et jitt jet zo süffele un zo müffele!
Mo	03.03.	-----	Rosenmontag – PSH geschlossen!
Di	04.03.	-----	Veilchendienstag - PSH geschlossen!
Mi	05.03.	12.00 Uhr	Fischessen – (Aschermittwoch) - bitte anmelden!



Vernissage im November 2024

-von Andrea Skroch-



Die aktuelle Vernissage im Paul-Schwellenbach-Haus ist eine Fotoausstellung mit Blumen zwischen Höhenberg und Bickendorf. Ein „Haus von Sommer“ in diesen Tagen. Die Künstlerinnen sind diesmal Zita Bogunia und Andrea Skroch (wobei ich etwas irritiert bin, über mich selbst zu schreiben). Die Idee kam, weil Frau Bogunia gerne fotografiert, insbesondere die Natur, hat sie sich gerne an meinem Vorschlag beteiligt.



Zita Bogunia, 1934 in Schlesien geboren und aufgewachsen kam sie 1988 nach Köln und lebt seit 1989 in Höhenberg. Ihre Begeisterung für das Fotografieren führt sie unter anderem darauf zurück, dass sie in der Familie einen professionellen Fotografen haben.

Die Technik, mit dem Smartphone zu fotografieren, haben ihr die Kinder und Enkel beigebracht.

Ein Blumenfoto der Ausstellung liegt Zita Bogunia besonders am Herzen: die Sonnenblume. Auf der Veranstaltung „Gesund und Mobil“ im März im Gürzenich hat sie zwei Sonnenblumensamen geschenkt bekommen. Diese hat sie keimen lassen, eingepflanzt, immer wieder umgetopft, bis eine große Sonnenblume auf ihrem Balkon wuchs. Das Foto dazu finden Sie im Paul-Schwellenbach-Haus.

Und zu mir, ich bin einfach gerne in meinem Kleingarten, genieße die Ruhe und die Farben der Blüten zu den unterschiedlichen Jahreszeiten. Daher sind meine Blumenbilder alle aus dem Garten und ich freue mich, diese mit Ihnen zu teilen.



Lesekreis im PSH

- LESEN - VORLESEN -

- ZUHÖREN - REDEN -

**Am Mittwoch, den 12.02.2025, 14.00 Uhr,
laden wir Sie herzlich ein,
am Lesekreis teilzunehmen!**

NEUJAHRSEMPFANG



2025

Neujahrsempfang 2025

-von Sylvia Oferath-

Schon vor Weihnachten kreisten unsere Gedanken um den bevorstehenden Neujahrsempfang am 12. Januar 2025. Was machen wir in diesem Jahr? Vielleicht mal wieder klassisch? Ideen gab es genug.



Viele Anregungen holen wir uns auf unseren Kreuzfahrten oder auch Aufhalten in Hotels. Immer wieder gibt es - gerade auch bei Dekorationen - neue Ideen, die wir gerne auf unseren Feiern umsetzen.

Im Weihnachtsurlaub im Schwarzwald hatten wir Zeit zu planen und zu organisieren. Die Vorbereitungen klappten prima und wir kauften ein, bereiteten die Dekoration vor und so konnten wir Samstag loslegen.



Leider konnten wir nicht alle Anmeldungen annehmen, da der Platz im Bürgertreff doch begrenzt ist und leider gab es immer noch eine Warteliste. Mit Tischerrücken haben wir es geschafft, 38 Sitzplätze anbieten zu können.

Das Büfett haben wir im oberen Raum aufbauen müssen. Es war ein klassisches Büfett mit Wurstplatte, Käseplatte, Fischvariationen, diversen Salaten, Döppekooche und diverse Sorten Brot.



Als Gruß aus der Küche gab es einen Shrimp-Cocktail.



Die Suppe konnten wir auf Bestellung aus der Küche servieren. Die Suppe war wieder eine neue Kreation, eine Emmi-Ofenpartysuppe. Die Suppe war ein voller Erfolg und aufgrund der großen Nachfrage, werden wir diese am Karnevalssamstag nochmals anbieten.

Der Nachtisch war ein Schwarzwälder Kirschtorten-Pudding!

Wir haben dann festgestellt, dass bei jedem Gang Alkohol im Spiel war. Zuerst gab es zum Sektempfang Sekt mit Pfirsich-Likör und zum Essen neben Wasser auch Bier, Fassbrause, Rosé- und Weißwein.

Im Shrimp-Cocktail war die Sauce mit Cognac verfeinert!

Nach dem Hauptgang gab es einen „Ostfriesen-Glimmer“ auf Eis (Pflaumen-Kaffee-Zimt-Likör: schlappe 36%). Die Kirschen im Nachtisch waren natürlich in Amaretto eingelegt.



Die Stimmung war prima und es wurde viel gelacht und erzählt. Brigitte und mir hat es wie immer viel Spaß gemacht, diese Feier vorzubereiten und durchzuführen. An dieser Stelle auch noch mal herzlichen Dank an Angelika und Peter, die uns während der Veranstaltung tatkräftig zur Seite standen.

Der Dank gilt auch unseren Team-Mitgliedern Brigitte Carell, Anemarie Frohn und Monika Machulla, die uns beim Ab- und Aufräumen zum Schluss sehr geholfen haben. Danke auch an Frau Skroch, die immer ein kleines Dankeschön für Brigitte und mich vorbereitet.

Danke auch an Alle, die da waren und wir hoffen, Sie hatten einen schönen Tag und denken noch oft und gerne an diesen Neujahrsempfang zurück.

Wünschen wir uns ein friedliches, glückliches, gesundes Jahr 2025 und freuen und auf die kommenden Veranstaltungen.



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

Öffnungszeiten:

Besichtigungen ohne Führungen sind in der Regel donnerstags zwischen 11:00 und 13:00 Uhr (z.B. nicht Weiberfastnacht, Ferien- und Feiertage) und sonntags auf Anfrage zwischen 14:30 und 16:00 Uhr möglich. Kontakt: siehe oben!

Die Museumswohnung ist außerdem jährlich samstags am „Tag des offenen Denkmals“ und in der „Museumsnacht! geöffnet. Weitere Öffnungszeiten nach Absprache. Führungen können auch über den Museumsdienst der Stadt Köln Tel.: 0221/221-27380 oder www.koelnisches-stadtmuseum.de gebucht werden.

**Besuchen Sie die Museumswohnung digital unter:
www.gag-koeln.de/wir-fur-koln/museumswohnung/**



**GAG-Mietersprechstunde Weimarer Str. 41
Mittwoch, 18.12.2024 / 15.01.2025 jeweils 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
Februar 2025
(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: BuengerVerein@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

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, 13.02.2025, 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 Februar 2025**

Name	Datum	Alter
Emmi Böll	01.02.1940	85!
Elke Palm	08.02.1942	83
Karin Reischel	12.02.1942	83
Brigitte Carell	15.02.1952	73
Hans-Jürgen Franc	18.02.1942	83
Ehrentraud Laska	25.02.1953	72
Brigitte Wicharz	27.02.1949	76

**Die Geburtstagsfeier für die im Januar-Geborenen findet am
06.02.2025 um 14.00 Uhr statt (bitte anmelden!).**



Hier ein zwei Bilder auf dem Weg und auf der großen Sozialdemo gegen die massiven Haushaltskürzungen am 11.12.2024



**Ab dem 10. Februar 2025 geht es weiter
mit der „Bewegung“
für alle 3 Kurse
für die nächsten 10 Stunden!**

Die 10 Termine sind wie folgt:

**10.02. / 17.02. / 24.02.2025
10.03.2025
07.04. / 14.04. / 28.04.2025
05.05. / 12.05. / 19.05.2025**

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

**Ihr Eigenanteil von € 20,--
kann beglichen werden:
bis 24.02.2025 per Überweisung**

bis 24.02.2025 in der Geschäftsstelle (PSH)

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