



**IMPRESSUM:**

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

**Tel.: 0221 / 87 21 10 - E-Mail: [psh@fvh.koeln](mailto:psh@fvh.koeln)**

**Bürozeiten:**

**montags 09.00 – 13.00 Uhr**

**donnerstags 11.00 – 15.00 Uhr**

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

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

Sparkasse KölnBonn - IBAN: DE 50 3705 0198 0005 0422 54  
Swift-BIC: COLSDE33

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

1. Vorsitzende: Brigitte Wicharz 2. Vorsitzende: Sylvia Oferath

**Redaktion und Mitarbeit:**

Andrea Skroch, Anita Huber-Gierlich, Brigitte Carell,  
Sylvia Oferath, Zita Bogunia

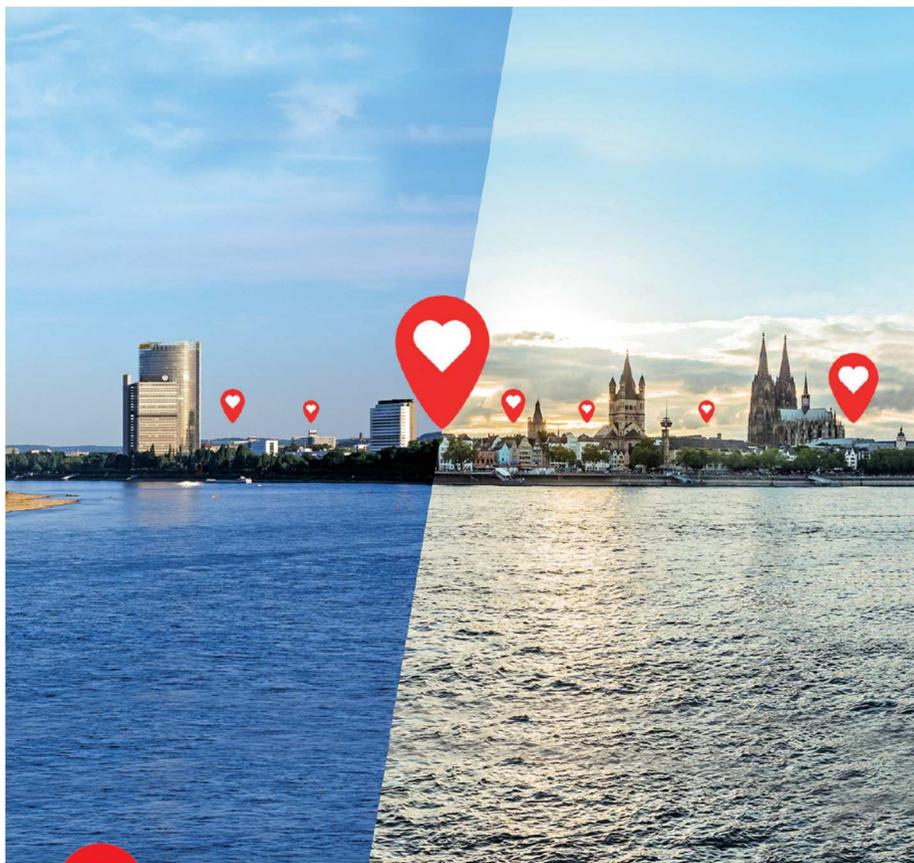
-Druck: Glock-Druck GmbH, Köln-

# Wat läuf?

**März 2025 (Nr. 512)**

**€ 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?“,*



Sie halten erneut eine Ausgabe der „Wat läuf?“ in den Händen, die wieder mit viel Engagement von Ehrenamtlichen erstellt wurde.

Die Preise steigen in nahezu allen Bereichen des täglichen Lebens. Diese Entwicklung macht auch vor der Druckindustrie nicht halt und sowohl Papier als auch Druckerfarbe sind teurer geworden. Daher freuen wir uns, Ihnen mitteilen zu können, dass trotz gestiegener Druckkosten der „Wat läuf?“-Preis für Sie unverändert bleibt, sodass Sie weiterhin in den Genuss unserer informativen und unterhaltsamen Inhalte kommen können. Im Monat März unterstützt PariSozial und trägt die Druckkosten.

Es werden derzeit die nächsten Tagesfahrten geplant und organisiert. Auch hier sind die Preissteigerungen zu merken. Wem die Teilnahme aufgrund geringer Rente und des zu zahlenden Betrages schwerfällt, der möge mich bitte bezüglich einer Unterstützung ansprechen. Es bleibt bei Tagesfahrten, bei kurzfristigen Absagen ohne Vertreter\*in kann Ihnen der Betrag leider nicht mehr ganz erstattet werden. Wir bitten um Ihr Verständnis. Eine kleine Erinnerung: Denken Sie bei Ihrem nächsten Besuch im Paul-Schwellenbach-Haus doch bitte daran, Ihre Notfallkontakte anzugeben oder zu aktualisieren. Um sicherzustellen, dass wir in einem Notfall Ihre Angehörigen informieren können, sind diese Kontakte wichtig, auch für weniger dramatischen Situationen. Vielen Dank für Ihre Kooperation

Ihr Feedback zur „Wat läuf?“ ist uns wichtig, also zögern Sie nicht, uns Ihre Anregungen mitzuteilen oder schreiben Sie gerne selbst mal einen Beitrag. Viel Spaß beim Lesen!

Mit herzlichen Grüßen

*Ihre Andrea Skroch*



## Spendenaktion

-von Sylvia Oferath-

In den letzten Jahren haben die Besucher\*innen des Paul-Schwellenbach-Hauses immer wieder bei Veranstaltungen für Aktionen außerhalb des PSH gespendet. So haben wir über 2 Jahre Familien an der Ahr mit unserer Spendenaktion helfen können, ohne große Bürokratie dringend notwendige Reparaturen zu erledigen.

Zum großen Erfolg haben auch immer unsere in der Vorweihnachtszeit stattfindenden Benefiz-Cafés beigetragen. Durch unsere Bekannten aus Liers/Ahr haben wir einige Familien kennengelernt und waren froh, Ihnen in der schweren Zeit etwas zur Seite stehen zu können.

Unsere Spendenkasse im PSH ist weiterhin mit größeren und kleineren Spenden, auch nochmal nach dem Benefiz-Café im Dezember, bedacht worden.

Anfang Februar haben wir erfahren, dass das Blockhaus der Evangelischen Kirchengemeinde Köln-Vingst dringend renoviert werden muss. Diese Jugendeinrichtung ist mittlerweile 60 Jahre alt. Es ist ein Rückzugsraum für über 100 Jugendliche geworden, die hierhin kommen, um zu lernen, zu spielen oder einfach kreativ zu sein. Es gibt verschiedene Aktionen und die Kinder lernen auch, wie man Mahlzeiten zubereitet, den Tisch deckt und freuen sich über das gemeinsame Essen, das es heute auch in vielen Familien nicht mehr gibt. Daher ist auch die Renovierung der Küche das Allerwichtigste.

Die Bethe-Stiftung unterstützt die Jugendeinrichtung in Vingst mit einer Spendenverdoppelungsaktion bis € 50.000,--. Im Team wurde beschlossen, aus unserem Spendentopf € 300,-- sofort zu überweisen. Eine großzügige Spenderin des PSH hat noch € 500,-- gespendet, so dass wir diese Aktion mit insgesamt € 800,-- unterstützen. Durch die Verdoppelungsaktion beträgt dann die Spende € 1.600,--.

Ich finde das ganz toll und ich denke alle Besucher\*innen des PSH sind stolz, wieder einen kleinen Beitrag für die Allgemeinheit geleistet zu haben.

***Wir machen weiter!***



### Hinweis

Bitte bringen Sie keine Gegenstände wie Bücher, Spiele oder Geschirr mehr ohne vorherige Absprache ins Haus. Wenn ungebeten Dinge abgegeben werden, entsteht für uns zusätzlicher Aufwand, da wir diese sortieren, verteilen oder im schlimmsten Fall entsorgen müssen. Um Missverständnisse zu vermeiden und sicherzustellen, dass alle Spenden sinnvoll genutzt werden, bitten wir Sie, sich vorher mit uns abzusprechen. Vielen Dank für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung! Gemeinsam können wir sicherstellen, dass alles, was ins Haus kommt, auch wirklich gebraucht wird.



# Modenschau

Mittwoch 26.03.2025  
09.00Uhr Frühstück  
ab 10.30 Uhr Modenschau





## Brückenwort-Rätsel

1.	Schlüssel		vase
2.	Tulpen		schale
3.	April		vorhersage
4.	Sonnen		schutz
5.	Vogel		flüchter
6.	Regen		ständer
7.	Frühlings		hell
8.	Insekten		zimmer
9.	Garten		nehmer

**Auflösung in der April-Ausgabe!**

## Besuch im Landtag

-von Zita Bogunia-

Schon vor einem halben Jahr, wurde ein Besuch in den Landtag angekündigt. Bus und Anmeldung im Landtag hat Herr Dr. Thei-sohn vom SNW Ostheim organisiert. Am 29.01.2025 war es so weit - leider konnten wir nur zur Dritt daran teilnehmen.



Eine Stunde nach dem Start in Vingst sind wir im Landtag angekommen, dessen Sitz in der Landeshauptstadt Düsseldorf ist. Bei unserer Ankunft waren schon mehrere Besuchergruppen da. Nach der Listenprüfung, ob die Zahl der Teilnehmer stimmt, durften wir in die Bürgerhalle.

Hier steht eines von vielen Kunstwerken im Parlamentsgebäude, der "Phönix".



Im Besucherraum mit dem Blick auf den Rhein, wurde uns in einer Rede auf die Bedeutung der Arbeit im Landtag verwiesen, dabei wurden Photos auf eine große Wand ausgestrahlt.

Deutschlands Staatsform heißt Demokratie. deshalb gibt es alle paar Jahre Wahlen, im Bund, im Landtag u.a., in denen alle

Bürger bestimmen, welche Politiker uns regieren sollen. Die Macht in einer Demokratie ist aufgeteilt:

Es gibt eine Legislative, dessen Aufgabe vom Parlament ist, Gesetze zu machen. Die Exekutive ist, die Gesetze ausführen, dessen Aufgabe u.a. der Polizei ist. Die Judikative hat die Aufgabe aufpassen, dass sich alle an die Gesetze halten. Dafür sind die Gerichte zuständig.

Demokratie in unserem Land versichert uns viele Rechte, die im Grundgesetz stehen. Bei ungerechter Behandlung von einer Behörde darf man sich an den Landtag wenden. Ein Petitionsausschuss versucht im Fall einer Petition oder Beschwerde zu helfen.



Nach dieser allgemeinen Aufklärung sind wir mit dem Besucheraufzug auf die Pressetribüne gekommen. Von da konnten wir live dabei sein und zuhören, wie Sprecher verschiedener Parteien über aktuelle Themen Reden gehalten haben.

Nach diesem Erlebnis hat uns Herr Jochen Ott, der Fraktionsvorsitzender der SPD, zu einem Plauderstündchen eingeladen.

Zum Schluss wurden wir in der Cafeteria mit Kaffee und Kuchen bewirtet. Mit vielen Eindrücken und neuen Erkenntnissen über den Landtag ging es mit dem Bus zurück nach Vingst.

Wünschenswert wäre es, nochmal einen Besuch in den Landtag zu organisieren, wobei mehrere Mitglieder vom PSH teilnehmen könnten.

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. März 2025, um 14.30 Uhr**

**Köln 75 D 2025**

Vera Brandes ist nur ein Teenager, so scheint es, doch schon bald nicht mehr wegzudenken aus der Musik-Szene der Siebzigerjahre. Als Konzertveranstalterin hat sie bereits die größten Namen nach Deutschland geholt – gegen den Willen ihrer Eltern und gegen die Widrigkeiten einer Musikwelt, die nur müde lächelt, wenn sich eine junge Frau in einer Branche behauptet, die als Männerdomäne gilt. Doch Vera geht beharrlich ihren Weg und setzt für ihren großen Traum alles aufs Spiel: Keith Jarrett, ein virtuoser Jazz-Pianist, soll am späten Abend des 24. Januar 1975 in der Kölner Oper auftreten. Alles ist vorbereitet, doch dann überschlagen sich die Ereignisse. Die Katastrophe vor Augen, muss Vera Brandes ein Konzert retten, das in die Geschichte eingehen wird...



## Der kölsche Fastelovend

-von Sylvia Oferath-

Durch einen Beitrag in der Aktuellen Stunde und aus Zeitungsberichten habe ich im November letzten Jahres von einer Veranstaltung im Brauhaus Sion erfahren. Wicky Junggeburth – Prinz Karneval 1993 – veranstaltet dort seit vielen Jahren einen Abend über den kölschen Fastelovend der Nachkriegszeit.



Neugierig geworden habe ich versucht, Eintrittskarten zu bekommen, aber alle Veranstaltungen waren ausverkauft! Eine Bekannte von mir ließ sich nicht entmutigen und hat Wicky Junggeburth direkt angeschrieben. Aufgrund der großen Nachfrage hatte dieser sich entschlossen, Zusatztermine anzubieten. So habe ich dann noch Karten für den 13.02.2025 ergattern können.

Völlig ahnungslos über den Verlauf des Abends sind Brigitte und ich mit den Bekannten zum Sion gegangen. Der Einlass war 2 Stunden vor der Veranstaltung in einem separaten Raum. Die Plätze waren reserviert und so konnte man erst einmal gemütlich ein leckeres Kölsch trinken und die gute Brauhausküche genießen.



Pünktlich ging es los und unsere Erwartungen wurden übertroffen. Wicky Junggeburth präsentierte aus seinem einzigartigen Tonarchiv Original-Einspielungen aus damaligen Rundfunksitzungen und erzählte, wie er an diese Schätze gekommen ist.

Sein Vater hat nach dem Krieg ein kleines Elektrogeschäft in der Elsaßstraße eröffnet und alles rund um den Kölner Karneval mit seinem Tonbandgerät aufgenommen. Schon als kleiner Junge war Wicky mit den technischen Möglichkeiten der damaligen Zeit vertraut. Alle diese Aufnahmen hat er später digitalisiert und besitzt heute 5.800 Stunden Kölner Karnevalsgeschichte – Wahnsinn!



Die Stimmung war toll. Es wurde mitgesungen, geschunkelt und es war mucksmäuschenstill, wenn alte Büttenreden im Originalton abgespielt wurden. Nach 2-stündigem Programm konnte man sagen, es war ein gelungener Abend und wir werden sicherlich Wiederholungstäter.



**Wir freuen uns auch in 2025  
über Ihre Unterstützung**

Ehrenamtliche Tätigkeit	Zeitlicher Umfang	Beschreibung der Tätigkeiten
<u>Mithilfe bei Festen:</u> Weiberfastnacht Mitsommerfest Tag d. offenen Denkmals Museumsnacht Adventszauber u.a.	Jedes Fest findet nur 1 x im Jahr statt. Mithilfe zwischen 1 und 2 Stunden Sie können sich gerne auch nur für ein Fest melden	<u>Verschiedene Tätigkeiten möglich:</u> * Vorbereitungen und Einkäufe * Aufbau und Abbau * Ständdienst (Kaffee- und Kuchenausgabe) * Geschirr einsammeln
<u>Team</u>	2 x Monat ca. 2 Std	Austausch, Absprachen
<u>Wat läuf</u>	1 x im Monat	Texte für die Wat läuf schreiben
<u>Unterstützung bei regelmäßigen Veranstaltungen</u> * Café am Donnerstag (3 x im Monat) * Sonntagcafé (alle 2 Wochen) * Geburtstagscafé (1 x im Monat) * Mitsingnachmittag (4 x Jahr) * Suppentag (1 x im Monat)	<i>in Abstimmung mit anderen Ehrenamtlichen, können Sie sich nur zu bestimmten Terminen melden</i> Je nach Bedarf: 30 – 60 Minuten	- Helfen beim Eindecken der Tische - Kaffee kochen - Kaffee einschenken - Kuchen verteilen - Helfen beim Abräumen der Tische



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

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) - <b>bitte anmelden!</b>
Do	06.03.	10.30 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Frühling“– Merh. Heide Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	07.03.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	10.03.	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	11.03.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – <b>bitte anmelden!</b> DRK-Seniorenberatung b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mi	12.03.	09.00 Uhr 19.30 Uhr	Klausurtagung – PSH geschlossen! Fidele Höhenberger - Gruppentreffen
Do	13.03.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	„Fit d. d. Frühling“– Merh. Heide Geburtstagsfeier der im Februar-Gebo- renen - <b>bitte anmelden!</b> Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung
Fr	14.03.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	17.03.	09.30 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	18.03.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – <b>bitte anmelden!</b> Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mi	19.03.	-----	Siehe Aushang!
Do	20.03.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Frühling“– Merh. Heide „Klaafen und Klönen“ sowie „Kleines Bingo“- <b>bitte anmelden!</b> Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	21.03.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Mo	24.03.	09.30 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	25.03.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – <b>bitte anmelden!</b> DRK-Seniorenberatung b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mi	26.03.	09.00 Uhr  10.30 Uhr	Stadtteilfrühstück – Preis s. Aushang <b>bitte anmelden! – ab</b> <b>Modenschau im PSH</b>
Do	27.03.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Frühling“– Merh. Heide „Klaafen und Klönen“ - <b>bitte anmelden!</b> Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	28.03.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	31.03.	09.30 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Coach e.V. „Gruppenprojekte“



**Beginn der Sommerzeit:**  
**In der Nacht Samstag, 29.03.2025**  
**auf Sonntag, 30.03.2025**  
**werden die Uhren um 1 Stunde vorgestellt!**



## Der März und seine Geschichte

Da im März der Frühling auf der Nordhalbkugel beginnt, war der März im frühen römischen Kalender der erste Monat des Jahres. Januar und Februar existierten noch nicht.

Um 450 v. Chr. wurde der Jahresbeginn auf den Januar verlegt. Dieses Arrangement wurde dann im julianischen Kalender und später im heute gebräuchlichen gregorianischen Kalender beibehalten. Im alten Rom galt der März als die Jahreszeit, zu der nach der Winterpause ein bewaffneter Konflikt wieder aufgenommen wurde.

### März: Frühlingsmonat und Herbstmonat

Auf der Nordhalbkugel der Erde, also unter anderem in Deutschland und im restlichen Europa, beginnt im März der Frühling, südlich des Äquators der Herbst.

Der kalendarische Frühling erstreckt sich in allen Erdregionen von der Frühjahrs-Tagundnachtgleiche bis zur Sommersonnenwende. Nördlich des Äquators beinhaltet diese Zeitspanne die letzten Tage im März, den gesamten April und Mai sowie die ersten Wochen im Juni. Auf der Südhalbkugel dauert das Frühjahr von September bis Dezember.



*Osterglocke, Geburtsblume des März*

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



## Filmnachmittag von Sylvia Oferath

Wie heißt es so schön: Alles neu, macht der Mai! Aber diesmal fängt's schon im Februar an. Es musste mal wieder eine neue Idee her. Brigitte und ich haben diskutiert, was wir mal donnerstags anstatt nur zu Klaafen und zu Klönen anbieten können.

Wir haben doch den schönen Fernseher im PSH; vielleicht können wir mal einen Filmnachmittag anbieten. Die Idee war nicht schlecht, aber über die Umsetzung der Idee mussten wir doch schon nachdenken.

Das Überspielen von der DVD auf einen USB-Stick war zwar möglich, aber die Qualität leidet doch etwas darunter. Und da hatte die Fam. Keller mal wieder etwas vorbereitet. Sie haben dem PSH einen DVD-Player geschenkt und dazu noch verschiedene Filme auf DVD aufgenommen und zur Verfügung gestellt.

So kam der 20.02.2025 und die Premiere zur Vorführung mit dem Film „Das alte Köln in Farbe“. Diesen Film habe ich vor vielen Jahren zum Geburtstag geschenkt bekommen.



Schnell war das PSH ein Kinosaal und die Besucher in freudiger Erwartung.



Gestartet wurde wie in alten Zeiten mit dem Verkauf von Popcorn und Eis.



Der Film zeigte das alte Köln in der Zeit von 1896 bis 1933 und war ein Zeitzeugnis am Ende des 19. Jahrhunderts, den 20er Jahren und der Zeit nach dem 1. Weltkrieg bis zum Jahr 1933, der Machtübernahme durch die NSDAP.



Diese Bilder sind vom Fernseher abfotografiert.

Es war ein gelungener Fernsehnachmittag und alle waren begeistert. Das können wir sicherlich auch mit anderen Filmen, sei es Komödie, Heimatfilm oder auch die Fortsetzung dieses Films aus den Jahren 1940 bis 1950 wiederholen. Der Film wurde uns von Liane Schneider zur Verfügung gestellt und ist eine Filmreise in die Wiederaufbauzeit.



Auf Wiedersehen bis zum nächsten Fernsehnachmittag.

Ankündigung



## Senior\*innenfahrt des Förderverein Höhenberg und SeniorenNetzwerk Höhenberg

**Mittwoch**  
**14.05.2025**

Spargelfahrt nach Selfkant-  
Havert (Kreis Heinsberg)

- Im Preis enthalten:
- Busfahrt
- Spargelbuffet (Suppe, Salat, Spirel, sauce Hollandaise, zerlassene Butter, Dessert)

Kosten  
€ 50,-

Abfahrt um 09.45 Uhr

Rückkehr gegen 18.30 Uhr

die Tour ist auch mit Rollator möglich.

In Eigenregie:

Kaffee und Bummel in  
Roermond



Neu:

Bitte fragen Sie uns nach Ermäßigungen bei KölnPass, Grundsicherung oder geringfügigem Einkommen (Köln-Pass-Inhaber\*innen bis zu 100 %)

Anmeldung im Paul-Schwellenbach-Haus

Tel. 0221-872110



**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](http://www.koelnisches-stadtmuseum.de) gebucht werden.

**Besuchen Sie die Museumswohnung digital unter:  
[www.gag-koeln.de/wir-fur-koln/museumswohnung/](http://www.gag-koeln.de/wir-fur-koln/museumswohnung/)**



**GAG-Mietersprechstunde Weimarer Str. 41  
Mittwoch, 19.03.2025 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](mailto: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  
März 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](mailto:kohr@antoniter.de)

#### Bürgerverein Höhenberg

- ☐ Kontakt: Elke Mück – Tel.: 0221 / 89 44 67  
E-Mail: [BuergerVerein@aol.com](mailto: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](mailto:beratung.kalk@drk-koeln.de)

#### Coach e.V. Lernförderung

- ☐ Kontakt: Sükriye Celikkol (Höhenberg) Tel.: mobil 0157/74101760  
E-Mail: [scelikkol@coach-koeln.de](mailto: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](mailto: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](mailto:info@foerderkreisrrhkoeln.de)
- ☐ [www.foerderkreisrrhkoeln.de](http://www.foerderkreisrrhkoeln.de)

#### GAG Bewohner-Café, Frankfurter Str. 310-312

- ☐ Verkaufswagen nur auf Anfrage!

#### GAG Mieterrat Germaniasiedlung

- ☐ Kontakt: Heike Doetsch -über GAG-Büro- Tel. 0221/ 879707  
E-Mail: [nc-doetsche@netcologne.de](mailto: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](mailto:nuran.kancok@awo-mittelrhein.de)
- ☐ [www.integrationsagentur-awo.de](http://www.integrationsagentur-awo.de)

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

- ☐ Tel.: 0221 / 47 45 25 10 – [info-gereon@kja.de](mailto:info-gereon@kja.de)
- ☐ Das Bistro bietet Mo bis Fr einen Mittagstisch von 12.15 – 13.00 Uhr an. Dieser steht auch Gästen von außerhalb zur Verfügung!

**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**

- ☐ Ansprechpartner\*in: Herr Said Ahmadi u. Frau Verena Fuchs
- ☐ 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

**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: 0176/19 213 497

**SPD-Ortsverein**

- ☐ Kontakt: Christian Robyns - christian.robyns@gmail.com
- ☐ Do, 13.03.2025 - 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 März 2025**

Name	Datum	Alter
Fritz Schmitz	07.03.1949	76
Helene Nonnenbruch	09.03.1940	<b>85!</b>
Agnes Graeper	14.03.1937	88
Henriette Neugebauer	15.03.1953	72
Franz Sielaff	16.03.1937	88
Sylvia Oferath	19.03.1949	76

**Die Geburtstagsfeier für die im Februar-Geborenen findet  
am 13.03.2025 um 14.00 Uhr statt (*bitte anmelden!*).**



## Oster- Basteln

Donnerstag  
10.04.2025  
Beginn 13.30 Uhr Basteln  
ab 15.00 Uhr Waffeln




## RUNTER VOM SOFA – FIT DURCH DEN „FRÜHLING“



### WIR MACHEN AUCH IM FRÜHLING 2025 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. 0221 / 87 2 110
- Anmeldung ist nicht unbedingt erforderlich.  
„Wer kütt, der kütt“!**