Förderverein Höhenberg

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

TEAM im PSH:

Mittwoch, 04.06.2025 – 09.45 Uhr
Mittwoch, 18.06.2025 – 09.45 Uhr

DER PARITÄTISCHE PARISOZIAL KÖLN

Redaktionsschluss für die Juli/Aug.-Ausgabe: 06.06.2025

IMPRESSUM:
Förderverein Höhenberg e.V. Weimarer Str. 15, 51103 Köln
Tel.: 0221 / 87 21 10 - E-Mail: psh@fvh.koeln
Bürozeiten:
montags 09.00 – 13.00 Uhr
donnerstags 11.00 – 15.00 Uhr
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,
Nazlican Tunc, Sylvia Oferath

-Druck: Glock-Druck GmbH, Köln-

Senioren Netzwerk Höhenberg

Köln-Höhenberg

Wat läuf?

Juni 2025 (Nr. 515)
€ 1,50

In eigener Sache:

Liebe Leserinnen und Leser der „Wat läuf?“,

das Nachbarschaftsfest vor dem Paul-Schwellenbach-Haus war wieder gut besucht und bei Kaffee, Kuchen und Waffeln konnten Sie sich bei der Verbraucherberatung informieren oder mit der GAG ins Gespräch kommen.

Wir freuen uns auf einen schönen Juni mit vielen interessanten Veranstaltungen und einem regen Austausch. So findet unsere diesjährige Jahreshauptversammlung des Fördervereins Höhenberg e. V. statt, bei der wir Sie zu Kaffee und Kuchen begrüßen und gespannt sind, gemeinsam das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und wichtige Themen anzusprechen. Weiter ist eine neue Vernissage im PSH geplant. Lassen Sie sich überraschen.

Ein herzliches Dankeschön geht an die Sparkasse KölnBonn für die Förderung unserer Spargelfahrt. So konnte die Teilnahme an unseren Aktivitäten allen ermöglicht werden und wir hatten einen schönen Tag.

Zu den Anmeldelisten bei Veranstaltungen eine Bitte: Sie sind angemeldet, wenn Sie sehen, dass eine aus dem PSH-Team Ihren Wunsch auf die Liste in der grünen Mappe schreibt. Ein Zuruf während einer anderen Tätigkeit geht schon mal unter - also fragen Sie gerne nochmals nach, ob Sie auf der Anmeldeliste stehen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Andrea Skroch

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Die elektronische Patientenakte (ePA) – einfach erklärt

1 Was ist die ePA?
Ihre digitale Gesundheitsakte. Alle wichtigen medizinischen Informationen werden sicher an einem Ort gesammelt

2 Warum gibt es die ePA?
Damit Ärztinnen und Ärzte schneller wissen, was wichtig ist. Das spart Papierkram und verbessert die Behandlung. Und auch Sie haben alle Infos an einem Ort.

3 Wer bekommt eine ePA?
Jede gesetzlich krankenversicherte Person, unabhängig vom Alter. Sie können bei Ihrer Krankenkasse der Nutzung widersprechen. Dann werden alle Daten gelöscht.

4 Was wird in der ePA gespeichert?
Arztbriefe, Befunde, Laborwerte, Medikamente, Impfungen, Röntgenbilder und mehr. Sie können auch entscheiden, wenn etwas nicht gespeichert werden soll.

5 Wer hat Zugriff auf die ePA?
Medizinisches Fachpersonal im Rahmen einer Behandlung. Der Zugriff gilt immer nur für einen begrenzten Zeitraum. Sie können Zugriffsrechte auch verweigern.

6 Wie können Sie die ePA nutzen?
Mit der App Ihrer Krankenkasse auf dem Smartphone.Oder ab Mitte 2025 auch am Computer.

7 Sind Ihre Daten sicher?
Ja. Die Daten sind verschlüsselt und werden auf sicheren Servern in Deutschland gespeichert.

8 Und wenn Sie kein Smartphone haben?
Kein Problem: Sie können sich von Angehörigen oder Vertrauenspersonen helfen lassen. Die Personen können auf Ihre ePA zugreifen wenn Sie das wollen.

Impressum: Verbraucherzentrale NRW e. V.,Helmholtzstraße 19, 40215 Düsseldorf

Spargelfahrt zum Westzipfel

-von Andrea Skroch-

Unsere Spargelfahrt führte uns diesmal an einen neuen Ort: Selfkant-Havert im Dreiländereck, dem westlichen Zipfel Deutschlands. Hier steht Juppis Hof (ehemals Spargelhof Hensgen), auf dem in der vierten Generation Spargel, Erdbeeren und Heidelbeeren angebaut werden. Der Bauernhof hat neben der Landwirtschaft einen Hofladen und ein vielfältiges Saisongeschäft mit z. B. Beerencafé oder Hoffesten.

Alles war vorbereitet und gegessen wurde der erntefrische Spargel in einem gemütlichen Zelt, daher hieß das gebuchte Spargelbuffet auch „Vom Feld ins Zelt" - genießen Sie so viel das Herz begehrt:

hausgemachte Spargelsuppe, Gartensalate und Spargelsalat, Spargel mit Sauce Hollandaise und zerlassener Butter, selbstgemachte Schnitzel, Schinken und Putenbraten, Omas Spargeltopf, variierende Kartoffelgerichte, Dessert.

Nach dem Essen konnte und wer mochte ein Päuschen machen - oder in den Hoffladen schauen (hier gab es u.a. die Juppibeeren, die nach dem Großvater benannt sind). Wer mochte, konnte an einer kurzen Hofführung teilnehmen. Dank einer Spende der Sparkasse KölnBonn waren die Getränke zum Essen und die Hofführung für die Senior*innen kostenfrei.

Und dieses Bild könnte aus einem Reisekatalog stammen.

Weiter ging es nach Roermond, zu Eis oder Kaffee. Leider konnte der Bus nur am Designer Outlet parken und der Weg in die denkmalgeschützte Altstadt war weiter als geplant.

Einzelne sind den Weg in die Altstadt gegangen, andere sind im Outlet geblieben, welches wie eine kleine Stadt gebaut ist und daher ausreichend Cafés bietet. Ein schöner Ausflug. Wir hatten den ganzen Tag bestes Wetter und einen Busfahrer mit Humor.

Holland- und Ostfriesenflair

-von Sylvia Oferath-

Unter diesem Titel wurde für Mai 2025 eine Flusskreuzfahrt ab Köln von Phönix-Reisen angeboten. Diese Kombination war neu und spontan haben wir mit 6 Personen schon 2024 diese Fahrt gebucht.

Wir fühlten uns von Anfang an zu Hause auf der MS Rhein Prinzessin, da wir dieses Schiff schon von einer Kreuzfahrt 2024 kannten. Reiseleiter und Hotelmanager haben Brigitte und mich auch wiedererkannt und wir wurden freudig an Bord begrüßt.

Am Nachmittag ging es pünktlich von Köln aus los und nach einem netten Vorstellabend der gesamten Crew auf dem Schiff waren wir schon am nächsten Morgen in Rotterdam.

Das Schiff lag im alten Hafen von Rotterdam und wir spazierten zu der sehenswerten Markthalle in Rotterdam, besichtigten die Kubus-Häuser und erkundeten den schönen alten Hafen.

Noch am selben Abend erreichten wir Dordrecht.

Sie ist einer der ältesten Städte der Niederlande. Ein Abendspaziergang führte uns durch malerische Gassen und der historischen Innenstadt mit mehr als 1000 Denkmälern, die wir natürlich nicht erkunden konnten.
Zum Abschluss ließen wir uns einer urigen Kneipe den ersten Genever in Holland schmecken.

Die nächste Station auf unserer Reise war die Stadt Amsterdam, die wir am nächsten Tag gegen Mittag erreichten.
Da wir schon mehrmals in Amsterdam waren, verzichteten wir auf die übliche Grachtenfahrt und auch den Bummel durch die Stadt. Stattdessen führte uns ein gebuchter Ausflug „Typisch holländisch" in die einzigartige Landschaft des Polders De Breemster, der unter dem Meeresspiegel liegt und auch zum Weltkulturerbe zählt.

Wir besuchten die Museumsmühle Schermerhorn, die zu den letzten erhaltenen Windmühlen gehört, die Grundwasser in die Polderkanäle pumpten, um das Land trocken zu halten.

In Edam besuchten wir eine Käserei und machten einen kleinen Stadtrundgang und fanden wieder eine urige Kneipe,

wo wir uns zum Abschluss des Tages einen Genever gönnten.

Ostersonntag wurden wir mit einem leckeren Sekt-Frühstücksbuffet verwöhnt. Das ganze Schiff war österlich geschmückt und wir wurden mit Schokoladenhasen sowie anderen Osternaschereien verwöhnt.

Im kleinen Ort Lelystad gingen wir schon früh vor Anker. Es ist eine sehr junge Stadt, in der sich die Bataviawerft befindet.

Im Museum wird man über den Bau von historischen Schiffen informiert. Es gibt kleine Cafés, Restaurants und ein kleiner Hafen für Segelschiffe.

Außerdem konnten wir das Outlet-Center besuchen, das auch am Ostersonntag geöffnet hatte.

Noch am gleichen Tag erreichten wir Lemmer, das am Rande des Ijsselmeeres liegt.

Die Stadt ist von Kanälen und Grachten durchzogen, an denen viele kleine Häuser liegen, zum Teil mit eigenen Bootsanlegern. Im Zentrum erreicht man eine Klappbrücke und auch sonst gibt es viele kleine Brücken, die über die Kanäle führen.

Wir verlassen Lemmer gegen Abend und nehmen Kurs auf Groningen.

Da wir den ganzen Vormittag auf dem Fluss unterwegs waren, waren alle Gäste zu einem Bayerischen Frühschoppen eingeladen bei Weißwürstl, Spanferkel und Leberkäse und dazu ein bayrisches Bier.

Leider verschlechterte sich das Wetter in Groningen, aber wir ließen uns nicht abhalten, eine einstündige Bootsfahrt durch die malerischen Kanäle zu machen.

Die Stimmung an Bord war trotzdem sehr gut und wir erfuhren Wissenswertes über die mittelalterliche Geschichte der Stadt.

Über Nacht lag das Schiff in Delfzijl und am Folgetag ging es morgens sehr früh weiter nach Leer.

Gegen Mittag erreichen wir Leer. Wir sind wieder mit Regenschirm unterwegs, aber wir haben ihn nicht gebraucht. Wir sind durch die Altstadt gebummelt und die Einkaufsstraßen haben auch zum Shoppen eingeladen.

Natürlich gehört auch zu Leer der Besuch eines Cafés mit ostfriesischer Teezeremonie.

Nach der Abfahrt in Leer erreichten wir noch am selben Abend Emden.
Emden ist die größte Stadt Ostfrieslands und sein bekanntester Bürger ist Otto Waalkes.
Am nächsten Vormittag besuchten wir das Otto-Huus und auch die schöne Fußgängerzone sowie das Rathaus.

Pünktlich zur Eiscreme-Party waren wir wieder an Bord.

-Fortsetzung Seite 17-

HB51 *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

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

Mo	02.06.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnb. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	03.06.	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	04.06.	09.45 Uhr	TEAM
Do	05.06.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide Geburtstagscafé für die im Mai-Gebo-renen – *bitte anmelden!* Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	O6.06.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	09.06.	-----	Pfingstmontag – PSH geschlossen!
Di	10.06.	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. g. 19 Uhr
Mi	11.06.	12.00 Uhr 19.30 Uhr	Suppentag – Preis s. Aushang – *bitte anmelden!* Fidele Höhenberger - Gruppentreffen
Do	12.06.	09.45 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide Jahreshauptversammlung Förderver-ein e.V. Höhenberg Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung
Fr	13.06.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	16.06.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnb. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	17.06.	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	18.06.	09.45 Uhr	TEAM
Do	19.06.	-----	Fronleichnam – PSH geschlossen!
Fr	20.06.	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	23.06.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnb. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	24.06.	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	25.06.	09.00 Uhr	Stadtteilfrühstück – Preis s. Aushang – *bitte anmelden!*
Do	26.06.	09.45 Uhr 13.30 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide Vernissage – *bitte anmelden!* Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	27.06.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	30.06.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnb. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“

VORANKÜNDIGUNG

-Fortsetzung von Seite 12-

Nächstes Ziel unserer Reise war das Örtchen Sneek. Die Stadt war vollständig ummauert und das Wassertor von 1613 ist noch erhalten und heute das Wahrzeichen von Sneek.

Wir erreichen Kampen, eine ehemalige Hansestadt. Sie liegt kurz vor der Mündung der Ijssel ins Ketelmeer.

Mit dem Bus sind wir ins 45 Minuten entfernte Örtchen Giethoorn gefahren, genannt ein „Märchen aus den Niederlanden".

Mit einem Ausflugsboot haben wir in einer gut einstündigen Kanalfahrt durch den idyllischen Ort mit dem Beinamen „Holländisches Venedig" den Ort besichtigt.

An den Ufern kann man sehr schöne, reetgedeckte Häuser sehen. Kleine Cafés und Restaurants laden zum Verweilen ein. Es ist ein Touristenmagnet.

Nach einem technischen Stopp in der Stadt Deventer, wo wir über Nacht geblieben sind, ging es weiter nach Zutphen. Ich hatte vorher noch nie von diesem Ort gehört.

Überrascht wurden wir an diesem Samstagmorgen mit einem ‚orange' geschmückten Frühstücksbüffet. Es war Königstag in den Niederlanden.

Beim Spaziergang durch den kleinen Ort begegneten uns viele Menschen, die den Tag feierten, sei es bei Flohmärkten oder einfach auf den Straßen in orange gekleidet.

12.00 h mittags hieß es dann: Leinen los – wir nehmen Kurs auf Köln.
Den Nachmittag konnten wir aber noch auf dem Sonnendeck genießen und ließen die Landschaft an uns vorbeiziehen.

Unterwegs in Emmerich mussten wir noch einen 3. Kapitän an Bord nehmen, da aufgrund des Niedrigwassers die Geschwindigkeit gedrosselt werden musste und die Fahrtzeiten der beiden an Bord befindlichen Kapitäne nicht ausreichten, um pünktlich am nächsten Morgen wieder in Köln zu sein.

An Bord gab es ein tolles Unterhaltungsprogramm. Eine ausgebildete Opernsängerin war an Bord, die uns an 3 Abenden mit unterschiedlichen Programmen erfreut hat. Jeden Abend spielte unser Alleinunterhalter Attila in der Lounge für uns auf. Es gab einen Vorstellabend mit dem Kapitän und seiner Crew sowie Willkommenscocktail.
Ein Gala-Abendessen mit der obligatorischen Eisparade gehörte natürlich auch zu den Highlights dieser Kreuzfahrt.

10 Tage waren wir unterwegs, haben viel gesehen, erlebt und nette Menschen kennengelernt.

Noch ein paar Bilder von der Kreuzfahrt:

VORANKÜNDIGUNG

SeniorenSommerFest

Bezirk Kalk

Katharina-Henoth-Gesamtschule Köln,
Nürnberger Straße 10, in Höhenberg

Sonntag, 6. Juli 2025 13 - 18 Uhr

Buntes Bühnenprogramm
Ökumenische Andacht
Ab 14 Uhr
Musik & Unterhaltung u.a. mit:
D'r Frank
Gesangsbeitrag Katharina-Henoth Schule
Klaus K.
Kindertanzpaar
Nikolas Geschwill
Paula Hiertz
Squaredance
Tanzgruppe Horze
Wolfram Hoffrichter

Sie haben Fragen zur Veranstaltung, Shuttle Service oder Anreise?
Sie erreichen uns vom 10.06. bis 03.07.
0221 777 55 111
(Mo. bis Fr., 9 bis 12 Uhr)

#hiermitherz Förderverein der Sparkasse KölnBonn e.V.
Stadt Köln
GAG ImmobilienAG
Senioren Netzwerke Köln
KÖLN ARCADEN

Veranstalter:
AG SeniorenSommerFest
V.i.S.d.P.: Veedel e.V.,
Buchheimer Weg 9,
51107 Köln

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 (nicht an Ferien- und Feiertagen) und sonntags auf Anfrage zwischen 14:30 Uhr 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 Immobilien AG

Persönliche Gespräche mit den Mitarbeitenden in der Hauptverwaltung und in den Kundencentern sind *nur noch nach vorheriger Terminvereinbarung* möglich. Telefonisch erreichen Sie uns zu den angegebenen Servicezeiten. Tel.: 0221/2011-2011– E-Mail: kundenservice@gag-koeln.de
www.gag-koeln.de

Termine und Kontakte von weiteren Einrichtungen in Höhenberg-Vingst Juni 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: 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
- 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: 0176/19 213 495

SPD-Ortsverein

- Kontakt: Christian Robyns - christian.robyns@gmail.com
- Do, 12.06.2025 - 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 Juni 2025

Name	Datum	Alter
Bettina Bosbach	03.06.1968	57
Resi Brombach	15.06.1931	94
Ursula Schöneweiß	16.06.1943	82
Heinz Heinrichs	29.06.1935	**90!**

Die Geburtstagsfeier für die im Mai-Geborenen findet am 05.06.2025 um 14.00 Uhr statt**.** ***– bitte anmelden!***

Gehirnjogging
Brückenwort-Rätsel

Lösung aus der Mai-Ausgabe der „Wat läuf?"

Alster, Paket, Griff, Hotel, leicht, Blech, Tafel, Biskuit, Hammer, Rätsel, Benzin
= Strohblumen!