



**TEAM im PSH:**

Mittwoch, 09.45 Uhr - 07.05.2025



**Redaktionsschluss für die Juni-Ausgabe: 06.05.2025**

**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,  
Nazlican Tunc, Sylvia Oferath

-Druck: Glock-Druck GmbH, Köln-



**Senioren  
Netzwerk  
Höhenberg**

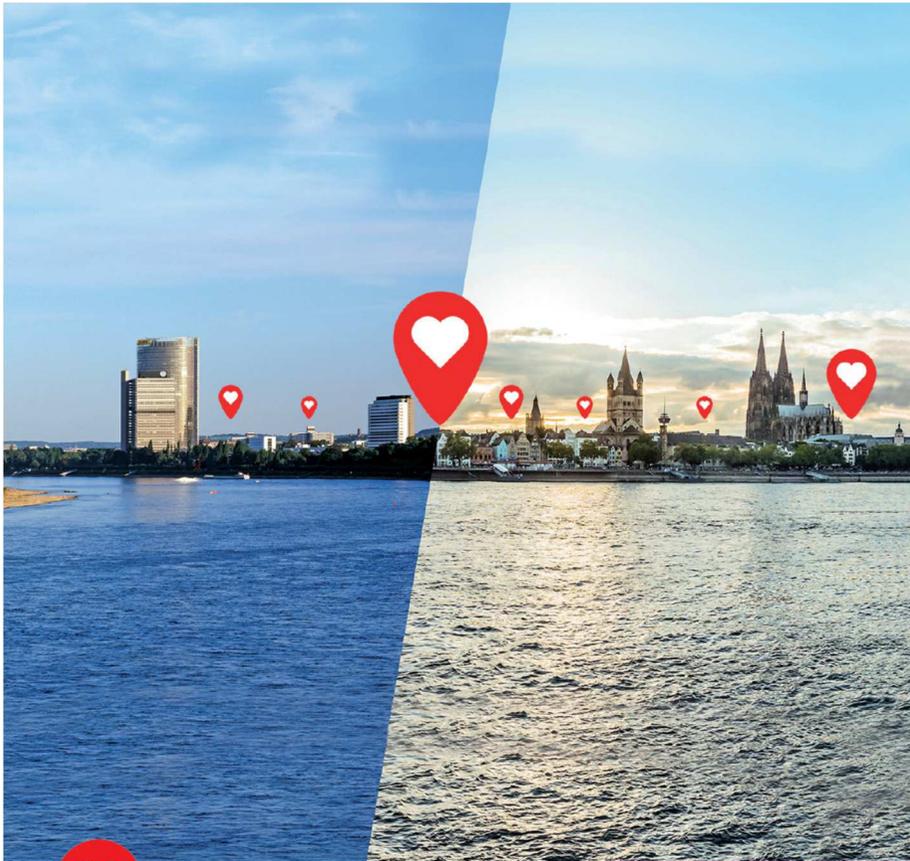


# Wat läuf?

**Mai 2025 (Nr. 514)**

**€ 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](https://hiermitherz.de)



**Sparkasse  
KölnBonn**

## ***In eigener Sache:***

*Liebe Leserinnen und Leser  
der „Wat läuf?“,*



der Mai ist ein wunderbarer Monat für Ausflüge und Feste: Wir starten mit einem Nachbarschaftsfest vor dem Paul-Schwellenbach-Haus, gesponsert von der GAG, zu dem Sie herzlich eingeladen sind. Es wird Kaffee, Kuchen und Infostände der Verbraucherberatung und GAG geben.

Oder lassen Sie sich beim Tagesausflug überraschen: dieser führt uns zu einem neuen Hof zum Spargeessen und anschließendem Bummel in Roermond. Zudem freuen wir uns, Ihnen mitzuteilen: Dank der Bezirksvertretung Kalk gibt es einen Zuschuss aus bezirksorientierten Mittel für die Spargelfahrt und wir konnten den Fahrpreis senken.

Weiter im Monat erwartet Sie ein köstliches Maifrühstück und ein Ausflug in den Forstbotanischen Garten in Rodenkirchen. Dort steht auf dem Programm eine Führung durch die Rhododendronschlucht.

Zum Monatsabschluss können Sie sich auf dem Kölner Vorsorge- und Gesundheitstag über stadtweite Angebote und vielfältige Tipps informieren. Viele Aktivitäten für Sie.

Als kleiner Ausblick in den Juni: in dieser Ausgabe der „Wat läuf?“ finden Sie das Protokoll aus 2024 und die Einladung zur Jahreshauptversammlung im Juni oder falls Sie mal wissen wollen, was so auf einer Stadtteilkonferenz besprochen wird, sind Sie herzlich eingeladen teilzunehmen.

Mit herzlichen Grüßen und einem erlebnisreichen Mai

*Ihre Andrea Skroch*



## Nazlican Tunc

1. *Nazlican, du machst seit Februar deinen Bundesfreiwilligendienst im Paul-Schwellenbach-Haus. Wieso machst du einen Bfd? Was sind deine Beweggründe?*

Ich habe mich für den Bundesfreiwilligendienst entschieden, weil ich meine Zeit sinnvoll nutzen wollte. Außerdem wollte ich die deutsche Sprache und Kultur besser kennenlernen und mich persönlich weiterentwickeln. Es war schon immer mein Wunsch, mich freiwillig gesellschaftlich zu engagieren. Deshalb freue ich mich sehr, dass ich meinen BFD hier mit Ihnen machen kann.

2. *Und wie bist du dann auf das Paul-Schwellenbach-Haus als Einsatzstelle gekommen? In welchen Bereichen bist du eingesetzt?*

Durch Coach e.V. habe ich vom Paul-Schwellenbach-Haus erfahren und so die Möglichkeit bekommen, sowohl mit dem Seniorennetzwerk als auch weiterhin mit Coach zusammenzuarbeiten. Bei Coach unterstütze ich Jugendliche durch Nachhilfe in Mathematik und Englisch. Beim Seniorennetzwerk helfe ich, soweit es mir möglich ist, bei verschiedenen Aufgaben mit – vor allem nach der Anleitung meiner geschätzten Ansprechpartnerin Andrea.

3. *Was sind deine Aufgaben im Paul-Schwellenbach-Haus?*

Im Rahmen meines BFDs habe ich an verschiedenen Veranstaltungen mit den Senioren teilgenommen, wie z.B. Stadtteilfrühstück, Modenschau und Geburtstags-Cafés. Besonders schön war es, den Karneval gemeinsam zu feiern und mehr über die Traditionen und Bräuche zu erfahren. Ich genieße jede Gelegenheit, mit den Senioren zusammen zu sein, da die Atmosphäre immer sehr herzlich und liebevoll ist.

## Donnerstags-Café - mal anders...

-von Sylvia Oferath-

Im Monat März haben wir statt des obligatorischen donnerstags mit „Klaafen und Klönen“ versucht, neue Wege zu gehen. Zuerst haben wir am Frühlingsanfang nach Kaffee und Kuchen ein paar Bingo-Spiele angeboten. Es war das sogenannte „Kleine Bingo“. Erst gab es wie immer Kaffee und Kuchen und danach wurden ein paar Spiele durchgeführt.



Erst hat Brigitte die Bingo-Trommel gedreht und später hat dann auch Nazli mit viel Freude die Trommel bedient.



Die meisten Besucher waren Wiederholungstäter und kannten das Spiel auch durch Frau Huber-Gierlich, die einmal im Jahr

einen schönen Bingo-Nachmittag anbietet. Aber auch die Neuzugänge hatten viel Freude an diesem Nachmittag.



Ebenfalls im März gab es noch einmal einen Film-Nachmittag. Gezeigt wurde der Film über Köln in den Wiederaufbaujahren 1940 – 1950. Es war ein sehr emotionaler Film, der viele unsere Besucher in die Zeit ihrer Kindheit und Jugend geführt hat.

Wir werden auch dieses neue Angebot in den nächsten Monaten ausbauen, erweitern und neugestalten. In den Monaten Mai und Juni sind viele Donnerstage Feiertage und daher wird es eine Neuauflage der Filmnachmittage und auch des „kleinen Bingo“ sicherlich erst wieder im Sommer und Herbst geben.

An dieser Stelle auch nochmal die Bitte. Schauen Sie ab und zu im Paul-Schwellenbach-Haus vorbei. Es ist nicht immer möglich, Termine vorab in der „Wat läuf?“ zu veröffentlichen. Aber dann hängen im PSH die neuesten Plakate und man kann schauen, ob Interesse besteht und sich anmelden.



**Ab dem 26.05.2025 geht es weiter  
mit der „Bewegung“  
für alle 3 Kurse  
für die nächsten 10 Stunden!**

**Die 10 Termine sind wie folgt:**

**26.05.2025  
02.06. / 16.06. / 23.06. / 30.06.2025  
21.07. / 28.07.2025  
04.08. / 11.08. / 18.08.2025  
(10 Stunden)**

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

**Ihr Eigenanteil von € 20,--  
kann beglichen werden:  
bis 02.06.2025 per Überweisung**

**bis 02.06.2025 in der Geschäftsstelle (PSH)**

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

**Verein zur Förderung paritätischer  
Altenhilfe und Gemeinwesenarbeit  
in Köln Höhenberg e.V. von 1982**

Der Vorstand des Fördervereins Höhenberg lädt Sie hiermit zur Teilnahme an der Jahreshauptversammlung für das Geschäftsjahr 2024 herzlich ein.

**Die diesjährige Jahreshauptversammlung findet  
am Donnerstag, 12.06.2025 statt.**

**Einladung zu Kaffee und Kuchen ab 14.00 Uhr  
im Paul-Schwellenbach-Haus.  
Sitzungsbeginn 14:30 Uhr**

**Bitte melden Sie sich an unter Tel.: 0221- 872110  
oder psh@fvh.koeln**

Tagesordnung der Jahreshauptversammlung des Fördervereins  
Höhenberg

**TAGESORDNUNG:**

- Top 1 Begrüßung und Ehrung
- Top 2 Festlegung der Tagesordnung und der Beschlussfähigkeit
- Top 3 Protokoll der Jahreshauptversammlung vom 15.08.2024
- Top 4 Jahresrückblick auf das Geschäftsjahr 2024
- Top 5 Kassenbericht 2024
- Top 6 Aussprache zu den Tagesordnungspunkten 4 und 5
- Top 7 Bericht zur Kassenprüfung
- Top 8 Entlastung des Vorstandes
- Top 9 Sonstiges

Mit freundlichen Grüßen für den Vorstand  
gez. Brigitte Wicharz

Köln, den 08.04.2025

Das Protokoll der JHV vom 15.08.2024 wird in der „Wat läuf“  
Ausgabe Mai veröffentlicht, und liegt im PSH zur Mitnahme oder  
Einsicht aus.

**Wir freuen uns auf Sie.**

**Protokoll der Jahreshauptversammlung des Fördervereins  
Höhenberg vom 15.08.2024  
Verein zur Förderung paritätischer Altenhilfe  
und Gemeinwesensarbeit Köln Höhenberg e.V.**

Am Donnerstag, 15.08.2024, um 14.30 Uhr, fand im Paul-Schwellenbach-Haus in der Weimarer Str. 15 die Jahreshauptversammlung des Fördervereins Höhenberg für das Geschäftsjahr 2023 statt.

**TOP 1 Begrüßung und Ehrung**

Vor der offiziellen Begrüßung stellt Frau Wicharz unsere neue Büroangestellte, Frau Petra Gräff, vor. Seit dem 1.8.2024 ist Frau Gräff Mitarbeiterin des Fördervereins und wird 8 Stunden in der Woche im Paul-Schwellenbach-Haus tätig sein (Buchhaltung, Kassenführung etc.). Herr Wild stellt nochmals ausdrücklich klar, dass Frau Gräff kein Ersatz für Frau Focke ist.

Die Stelle von Frau Focke konnte durch eine Förderung der Arbeitsagentur als 38,5 Stundenwoche besetzt werden. Diese Förderung ist mit der Berentung von Frau Focke ausgelaufen.

Er richtet Grüße von Frau Skroch aus, die heute in Urlaub ist sowie von Frau Reischauer, Geschäftsführerin des Paritätischen.

Frau Wicharz begrüßt die Anwesenden und stellt die Beschlussfähigkeit der Versammlung fest. Die Versammlungsleitung teilen sich Brigitte Wicharz und Christof Wild. Das Protokoll führt Sylvia Oferath.

Frau Wicharz bittet um eine Gedenkminute für die im letzten Jahr Verstorbenen.

Die Tagesordnungspunkte waren vorab in der Juli/August-Ausgabe der „Wat läuf?“ abgedruckt.

**TOP 2 Protokoll der Jahreshauptversammlung vom  
03.08.2023**

Das Protokoll der letzten Jahreshauptversammlung wurde für alle Mitglieder im Vorfeld in der „Wat läuf?“ veröffentlicht.

Nachdem keine Wortmeldungen zum Protokoll eingehen, wird das Protokoll einstimmig verabschiedet.

**TOP 3 Protokoll der außerordentlichen Mitgliederversammlung vom 29.11.2023**

Das Protokoll der außerordentlichen Mitgliederversammlung wurde für alle Mitglieder im Vorfeld in der „Wat läuf?“ veröffentlicht.

Nachdem keine Wortmeldungen zum Protokoll eingehen, wird das Protokoll einstimmig verabschiedet.

**TOP 4 Jahresrückblick auf das Geschäftsjahr 2023**

Frau Wicharz und Frau Oferath tragen den Tätigkeitsbericht für das Geschäftsjahr 2023 vor. Dieser ist auch jederzeit im Paul-Schwellenbach-Haus einzusehen.

Am 31.12.2023 hatte der Förderverein 75 Mitglieder, davon drei beitragsbefreite und vier Ehrenmitglieder. Vier Mitglieder verstarben, 11 Mitglieder sind 2023 neu hinzugekommen.

**TOP 5 Kassenbericht**

Herr Wild trägt aus der Gewinnermittlung das Vereinergebnis für das Geschäftsjahr 01.01.2023 bis 31.12.2023 vor. Bestand 31.12.2022: € 34,777,19.

Auf dem Girokonto ist ein Guthaben von € 7.111,85 und auf dem Sparbuch ist ein Guthaben von € 11.673,85. Festgeldanlage beträgt € 10.000,--. Saldo aus der Tageskasse: € 899,42. Weitere Details wurden vorgetragen und können im Jahresabschluss eingesehen werden.

**TOP 6 Aussprache z. d. Tagungsordnungspunkten 3 u. 4**

Herr Wild informiert noch einmal über den Wechsel zu einem neuen Steuerberater. Die Zusammenarbeit verläuft sehr gut. Es gab keine weiteren Wortmeldungen.

**TOP 7 Bericht zur Kassenprüfung**

Frau Ilse Bosbach und Frau Angelika Rath haben am 07.08.2024 die Kassen-, Bank- und Buchungsunterlagen geprüft und festgestellt, dass die Belege und Auszüge ordnungsgemäß geführt und gebucht wurden und das Geld satzungsgemäß ausgegeben wurde. Der Vorstand bedankt sich bei den Damen für die Kassenprüfung.

**TOP 8 Entlastung des Vorstandes**

Frau Rath beantragt die Entlastung des Vorstandes.

Der Vorstand wird bei Enthaltung des Vorstandes einstimmig per Handzeichen entlastet.

**TOP 9 Sonstiges**

Herr Wild bedankt sich beim Vorstand für die geleistete Arbeit im letzten Jahr. Der Förderverein steht dank des unermüdlichen Einsatzes gut da. Herr Wild weist aber auch darauf hin, dass es bei der Unterstützung der Seniorenarbeit zu Einschränkungen bzw. Kürzungen seitens der Stadt Köln kommen kann.

Der Haushalt wird voraussichtlich erst im November entschieden. Am 05.09.2024 findet der Tag der Wohlfahrt statt. Entscheidungen auf Landesebene stehen noch aus.

Frau Wicharz trägt noch die Termine für Sonderveranstaltungen bis zum Ende des Jahres vor. Es werden bis Anfang September schon Listen erstellt. In der „Wat läuf?“-Ausgabe Oktober werden auch schon Vorankündigungen erscheinen.

Frau Wicharz schließt die Jahreshauptversammlung um 15:30 Uhr und wünscht allen einen guten Heimweg.

Köln, den 17.08.2024

Protokoll

Sylvia Oferath

Versammlungsleitung

Brigitte Wicharz      Christof Wild



**FAHRT IN DEN BOTANISCHEN GARTEN**

**MITTWOCH, 21. MAI 2025**

**ABFAHRT: 13.00 UHR**

**(BITTE ANMELDEN)**

**Einladung zum**  
**Nachbarschaftsfest**  
**07. Mai 2025**  
**15:00 – 18:00 Uhr**  
**vor dem Paul-Schwellenbach-Haus**

In Zusammenarbeit von GAG, Förderverein Höhenberg e.V., Jugendeinrichtung HB51 und SeniorenNetzwerk Höhenberg

*Wir freuen uns auf Euch!*










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

Do	01.05.	-----	Maifeiertag – PSH geschlossen!
Fr	02.05.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
So	04.05.	14.00 Uhr	Sonntagscafé – Museumswohnung geöffnet b. 16 Uhr – <b>bitte anmelden!</b>
Mo	05.05.	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	06.05.	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	07.05.	09.45 Uhr 15.00 Uhr	TEAM Nachbarschaftsfest b. 18 Uhr
Do	08.05.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	„Fit d. d. Frühling“ – Merh. Heide Geburtstagscafé für die im April-Geborenen – <b>bitte anmelden!</b> Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung
Fr	09.05.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	12.05.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 15.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	13.05.	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. g. 19 Uhr
Mi	14.05.	09.45 Uhr 19.30 Uhr	Spargelfahrt nach Selfkant-Havert – <b>ausgebucht!</b> Fidele Höhenberger - Gruppentreffen
Do	15.05.	09.45 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Frühling“ – Merh. Heide Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	16.05.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
So	18.05.	14.00 Uhr	Sonntagscafé – Museumswohnung geöffnet b. 16 Uhr – <b>bitte anmelden!</b>

## Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Mo	19.05.	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	20.05.	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	21.05.	09.00 Uhr 13.00 Uhr	Stadtteilfrühstück – Preis s. Aushang – <b>bitte anmelden!</b> Fahrt zum Forstbotanischen Garten - <b>bitte anmelden!</b>
Do	22.05.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Frühling“ – Merh. Heide Vorstandssitzung Förderverein Höhenb. Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	23.05.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	26.05.	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	27.05.	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	28.05.	-----	Siehe Aushang!
Do	29.05.	-----	Christi Himmelfahrt – PSH geschlossen!
Fr	30.05.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr





# KÖLNER VORSORGE- & GESUNDHEITSTAG



Kölner Vorsorge- &  
Gesundheitstag  
am 24. Mai 2025

Ort

im Neven DuMont Haus  
Amsterdamer Str. 192  
50735 Köln-Nippes

Beginn

10:00 – 17:00 Uhr

Am 24. Mai 2025 dreht sich im Neven DuMont Haus an der Amsterdamer Straße in Köln-Nippes alles um ein gesundes und selbstbestimmtes Leben. Von 10 bis 17 Uhr erwartet die Besucherinnen und Besucher ein vielseitiges Programm mit Vorträgen, Workshops und Beratungsmöglichkeiten.

Wer sich für Gesundheit und Vorsorge interessiert, sollte diesen Tag nicht verpassen. Der Eintritt ist frei, der Zugang barrierefrei, und für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Mit freundlicher Unterstützung



## Sind es drei oder fünf Eisheilige?

In Norddeutschland wird meist Mamertus als erster Eisheiliger gerechnet, im Bayern meist Servatius, das liegt daran, dass sich die Kälte vom Norden nach Süden ausbreitet, daher kommen die Eisheiligen in Norddeutschland früher, bzw. sind es dort fünf, in Bayern und Österreich jedoch meist vier oder drei.

Wie heißen die Eisheiligen - Eine kurze Einführung zu allen fünf Eisheiligen, in manchen Regionen werden auch nur an drei Eisheilige gedacht.

### Mamertus – 11. Mai

Mamertus war ein katholischer Bischof, der um 400 nach Christus in Lyon geboren wurde und am 11. 05. 477 in Gallien starb. Er galt als umfassend gebildet. Um 461 wurde er Erzbischof von Vienne, das nahe Lyon liegt. Nach erheblichen Zerstörungen in seinem Erzbistum führte Mamertus die drei Bittgänge ein, die auch heute noch vor dem Fest Christi Himmelfahrt durchgeführt werden. Der Überlieferung nach soll der Erzbischof auch öfters Wunder vollbracht haben, wie zum Beispiel eine Feuerbrunst zu stoppen. Er wird bei Fiebererkrankungen, großen Dürren und Erkrankungen der Brust um Beistand angerufen. Seine Attribute sind die Mitra, der Bischofsstab und eine brennende Kerze.

### Pankratius – 12. Mai

Der heilige Pankratius wurde um 290 in Phrygien geboren, was in der heutigen Türkei liegt. Er starb um 304 als junger römischer Märtyrer der frühen Kirche in Rom. Sein Name bedeutet „Der Alles Besiegende“. Auf Darstellungen ist er des Öfteren in feinen Kleidern oder auch in einer Ritterrüstung zu sehen. Des Weiteren trägt er ein Schwert, eine Märtyrerkrone und einen Palmwedel.

### Servatius – 13. Mai

Den Legenden nach war Servatius Bischof des in dem heutigen Belgien gelegenen Bistums Tongern. Servatius lebte demnach von 340 bis 384 nach Christus. Er soll den Hunneneinfall in Europa vorhergesagt haben, der tatsächlich um 450 stattfand. Angeblich wurde er mit einem Holzschuh erschlagen. Er wurde schließlich in Maastricht begraben. Üblicherweise wird bei Fußkrankheiten, Frostschäden und Rattenplagen um seinen Beistand gebeten. Seine Attribute sind der Holzschuh, ein Schlüssel, ein Drache und ein Adler.

**Bonifatius von Tarsus – 14. Mai**

Überlieferungen nach wurde Bonifatius in Rom geboren und starb wohl um 306 in der heutigen Türkei. Angeblich war er anfangs kein Christ, sollte aber christliche Reliquien aus Tarsus in der heutigen Türkei nach Rom überbringen. Dort erlebte er mit, wie Christen verfolgt werden und ließ sich aus Empathie ebenfalls taufen. Er stand zu seinem Glauben und wurde schließlich dafür durch siedendes Pech hingerichtet. Nach seinem Tod wurde sein Leichnam nach Rom zurückgebracht. Sein Name bedeutet so viel wie „der Gutes Geschickverheißende“. Auf Darstellungen sieht man ihn meist als Jüngling oder Greis, der in siedendem Pech gemartert wird.

**Kalte Sophie/Sophia von Rom – 15. Mai**

Auch als „kalte Sophie“ oder Sopherl bekannt, ist Sophia von Rom die letzte der fünf Eisheiligen. Sie starb um 304 nach Christus als frühchristliche jungfräuliche Märtyrerin. Teile ihrer Reliquien wurde nach Straßburg gebracht. Andere liegen unter der Kirche Santi Silvestro e Martino ai Monti in Rom vergraben. Die heilige Sophia von Rom wird oftmals gegen Spätfröste angerufen und um eine gute Ernte zu erbitten. Sie ist oftmals mit Trog und Schwert, aber auch mit einem Palmwedel und einem Buch auf Darstellungen zu sehen.



**Sommerfahrt – Donnerstag, 28.08.2025**  
**Wir fahren in den Westerwald!**

**Kosten: € 49,--**

**Im Preis enthalten:**

Fahrt im modernen Reisebus

„Kleines Frühstück“  
 Bäckerei Gilgen's, Uckerath



Mittagessen im Gasthaus „Zur Krone“,  
 Hachenburg

Besuch der Zisterzienser-  
 Abtei Marienstatt



Die Tour ist auch mit Rollator möglich!

Diese Fahrt wird durchgeführt von Brigitte Wicharz und Sylvia Oferath. Anmeldungen bitte ab Ende April direkt an die beiden Damen; Tel. 87 25 84 oder 87 69 62. Weitere Einzelheiten und Anmeldeformulare sind ab Ende April im PSH erhältlich.





**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. 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/)**



**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](mailto:kundenservice@gag-koeln.de)  
[www.gag-koeln.de](http://www.gag-koeln.de)**



## Termine und Kontakte von weiteren Einrichtungen in Höhenberg-Vingst Mai 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: [BuengerVerein@aol.com](mailto: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](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: 0176/19 213 495

**SPD-Ortsverein**

- ☐ Kontakt: Christian Robyns - christian.robyns@gmail.com
- ☐ Do, 08.05.2025 - 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 Mai 2025**

Name	Datum	Alter
Irmenlind Rennings	03.05.1936	89
Michael Neubert	11.05.1968	57
Anneliese Steen	15.05.1941	84
Annemarie Frohn	19.05.1948	77
Inge Schlebusch	20.05.1945	<b>80!</b>
Angelika Rath	20.05.1952	73
Ilse Rieser	25.05.1943	82

Die Geburtstagsfeier für die im April-Geborenen findet am 08.05.2025 um 14.00 Uhr statt. – **bitte anmelden!**



## Gehirnjogging Brückenwort-Rätsel

**Lösung aus „Wat läuf?“-April 2025:**

Frühlings**wetter**prognose - Regen**bogen**schießen  
Sonnens**chutz**anzug - Zug**vogel**nest –  
Frühlings**fest**tag - Regen**mantel**knopf -  
Oster**glocken**spiel – Schokolade**hasen**stall –  
Fastens**peise**plan - Tauf**kerzen**licht



## KRAMPS | MIDDENDORF

STEUERBERATER PartGmbB

WERNER KRAMPS  
STEUERBERATER

LAURA KRAMPS  
DIPL. KAUFFRAU (FH)  
STEUERBERATERIN

MARKUS MIDDENDORF  
DIPL. FINANZWIRT (FH)  
STEUERBERATER

## IHRE PARTNER BEI ALLEN FRAGEN RUND UM STEUERN UND WIRTSCHAFT

Steuerberatung – aktiv und individuell:

- Einkommensteuer
- Erbschaft- und Schenkungsteuer
- Existenzgründung
- Buchführung, Lohn und Gehalt
- Jahresabschluss
- Steuerberatung und -gestaltung

WIR SUCHEN NEUE  
MITARBEITER UND  
AZUBIS (M/W/D)

Ostmerheimer Straße 272 | 51109 Köln  
0221 – 98 93 180 | [www.krampsmiddendorf.de](http://www.krampsmiddendorf.de)