



TEAM im PSH:

Mittwoch, 02.07.2025 – 09.45 Uhr

Mittwoch, 16.07.2025 – 09.45 Uhr

Mittwoch, 06.08.2025 – 09.45 Uhr

Redaktionsschluss für die Sept.-Ausgabe: 06.08.2025



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, Zita Bogunias, Sylvia Oferath, Brigitte Wicharz,
Dorothea Neumann

-Druck: Glock-Druck GmbH, Köln-



Senioren
Netzwerk
Höhenberg



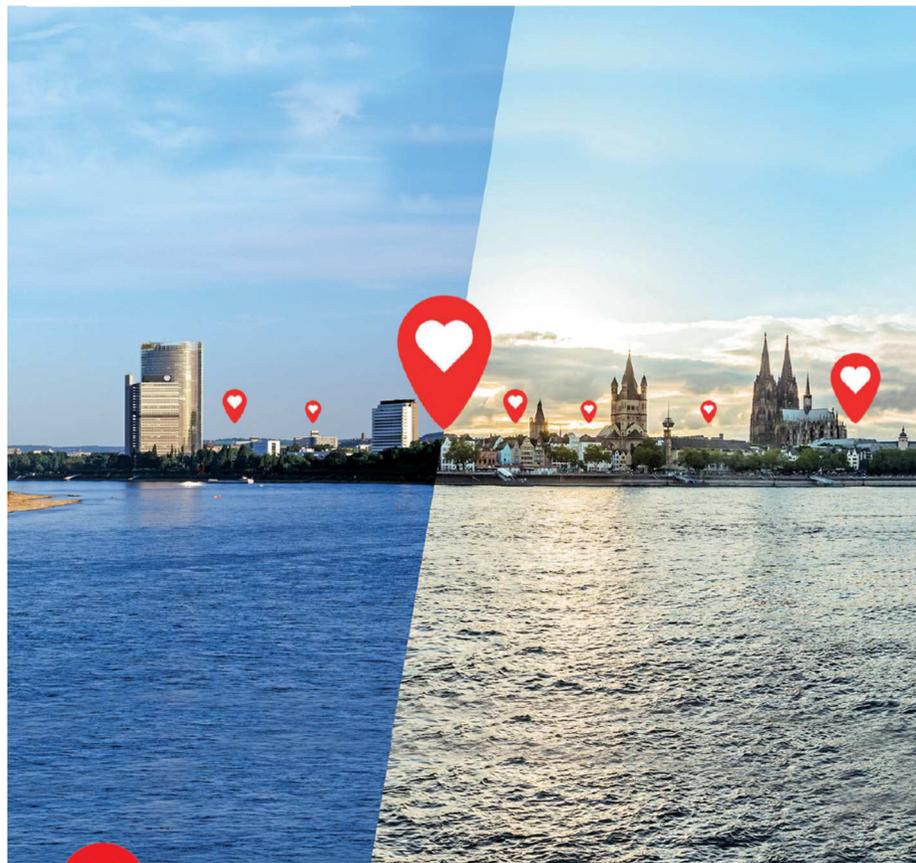
Wat läuf?

Juli/August 2025 (Nr. 516/517)

€ 2,--



Besuch im Forstbotanischen Garten



#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?“,*



im letzten Jahr hatten wir viele schöne Veranstaltungen im Paul-Schwellenbach-Haus. Davon wurde auf der Jahreshauptversammlung des Fördervereins Höhenberg e.V. berichtet und möglich waren diese auch durch Ihre Unterstützung und Ihr Interesse. Zudem haben Sie einen Ausblick auf kommende Veranstaltungen erhalten.

Im Juli können Sie gleich an zwei Festen teilnehmen: das Seniorensommerfest im Bezirk Kalk, diesmal auf dem Hof der Katharina-Henoth-Schule (Standort Nürnberger Str.) und das Sommerfest im Garten des Paul-Schwellenbach-Hauses. Es ist immer schön, gemeinsam zu feiern und schöne Momente zu teilen. Wir hoffen, dass Sie die Gelegenheit nutzen können, um gemeinsam mit uns eine gute Zeit zu haben.

Eine Mitteilung aus dem Paul-Schwellenbach-Haus: im Büro können Sie seit Juni einem „neuen“ Gesicht begegnen: Julia Althof. Sie hat die Servicestelle selbstorganisierte SeniorenNetzwerke im Bezirk Kalk übernommen und wird nun regelmäßig in Höhenberg arbeiten. Einigen wird Julia Althof bereits bekannt sein, sie koordiniert die interkulturelle Senior*innenarbeit im Vingster Treff. Herzlich Willkommen nochmal an dieser Stelle!

Vom 21.07 – 03.08.2025 macht das Paul-Schwellenbach-Haus Betriebsferien und startet danach wieder mit den regelmäßigen Angeboten, zu denen wir Sie gerne empfangen.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Andrea Skroch



Nachruf Lieselotte Jülicher

-von Brigitte Wicharz-

Am 29. Mai 2025 verstarb unser langjähriges Mitglied Lieselotte (Lotti) Jülicher im Alter von 95 Jahren.

Lotti lebte seit 1957 in unserem Veedel in der Saalfelder Straße. Sie war eine regelmäßige Besucherin im Seniorennetzwerk und nahm bis kurz vor

ihrem Tod an allen Veranstaltungen teil. Lotti liebte den Spielesonntag genauso wie die Sonntagscafés oder donnerstags „Kaffee & Klönen“.

Beim Frühstück war Lotti immer dabei und auch bei den Suppentagen. Sie ließ sich auch kein Sommerfest oder den Weihnachtsbasar entgehen.

Obwohl sie die letzten 2 Jahre nicht mehr so mobil war, zwang sie sich die 2 Etagen von ihrer Wohnung runter und rauf (natürlich mit Hilfe und Betreuung).

Viele von uns hatten telefonischen Kontakt. Ihre Anrufe kamen regelmäßig und waren für Lotti ein wichtiger Bestandteil ihres Alltags, um auf dem Laufenden zu bleiben.

Lotti Jülicher war eine Frau, die nie aufgab. Allen Widerständen hat sie die „Stirn“ geboten und weitergemacht. Sie hat von Kind an viele Schicksalsschläge erlebt und überlebt. Der größte Schlag für sie aber war der Verlust der so früh verstorbenen Tochter.

Lotti wird für uns alle in guter Erinnerung bleiben, vor allen Dingen als Vorbild für „nicht aufgeben“ und aus jeder Situation das Beste machen.

Wir werden Dich vermissen!



Vernissage 26.06.2025

-von Andrea Skroch-



Helga Ottos ist eine waschechte Kölnerin und Höhenbergerin. 1949 wurde sie im Severinsklösterchen geboren, denn ihre Mutter ist für die Geburt extra über den Rhein in die Südstadt gefahren. Doch aufgewachsen ist sie in Höhenberg, wo sie immer noch lebt.

Bereits als 12jährige hat Helga Otto dem Onkel beim Entwickeln von Fotos in der Dunkelkammer geholfen. Da lag es nahe, später eine Ausbildung im Fotolabor und der Fotografie bei Foto Pütz in Kalk zu absolvieren. So begleitet Helga Otto nun die Fotografie ihr ganzes Leben lang.

Irgendwann ist sie dann von der Kamera aufs Handy umgestiegen. Bei der Motivwahl ist sie nicht festgelegt, aber sie mag Nahaufnahmen von Pflanzen und kleinen Tieren. Auf die Frage, was ihr die Fotografie bedeutet, sagt nach kurzer Überlegung: besondere Eindrücke festzuhalten und diese später zu bearbeiten machen ihr Spaß.

Die Bilder, die wir aktuell im Paul-Schwellenbach-Haus sehen können, sind auf ihren Reisen und natürlich in Köln entstanden.

Ausflug in den Forstbotanischen Garten

-von Zita Bogunia-

Das Paul-Schwellenbach-Haus hatte für die Besucher des Hauses im Monat Mai viele Events im Angebot. Unter anderem wurde ein Ausflug in den Forstbotanischen Garten in Rodenkirchen organisiert.

Beim Besuch im Oktober hatte uns der Förster empfohlen, im Mai oder Juni wieder zu kommen. In Begleitung von Frau Skroch hatte sich eine Gruppe von ca. 18 Personen mit Bus und Bahn auf den Weg gemacht.

Am Unterstellpilz im Zentrum des Forstbotanischem Garten wurden wir vom Förster freundlich begrüßt und sogleich durch den beschaulichen Garten zum Wandern eingeladen.



Vorbei an verschiedenen Baumarten aus vielen Teilen der Welt - u.a. aus Nord Amerika, vorbei an der japanischen Kirsche sowie verschiedenen Sträuchern und Blumen.

Gerade ist Blütezeit des Rhododendrons und der Azaleen, wobei die Azalee eine Art des Rhododendrons ist. Weiter kamen wir zu einer riesengroßen Pfingstrosenwiese, wo auch eine Ausstellung neuer Kunst zu sehen war.



Mitten im Park steht ein großer Stein zum Gedenken Herman Löns, dem Naturfreund, Heidedichter und Waidmann.



Wir hatten auch Gelegenheit, einen Pfau zu sehen, der gerade sein prächtiges Federkleid ausgebreitet hat. Der männliche Pfau präsentiert es besonders während der Paarungszeit.

Nicht weit entfernt haben wir einen Kunst-Pfau aus Metall gesehen. Auch sehr schön.



Eine ganze Stunde gingen wir herum, umgeben von einer Vielfalt zahlreich wunderbar blühenden Stauden, grünen Laub- und Nadelbäumen, vorbei an Schluchten in eingegrenzten Wegen und an einem angelegten Kräutergarten.

Eine ganz besondere Geschichte von den Eigenschaften der Eibe hat uns der Förster erzählt. Ein Dutzend Nadeln von der Tanne, zusammengedrückt und verspeist, bringt in ein paar Minuten den Tod.



Der Forstbotanische Garten wurde 1964 für die Bevölkerung eröffnet. Mit großem finanziellem Aufwand wird viel getan, um den Park in einem guten Zustand zu erhalten.



Mit einem schönen Naturerlebnis und neuen Kenntnissen über den Forstbotanischen Garten sind wir nach der Wanderung zur Erholung ins Eiscafé am Marktplatz in Rodenkirchen gegangen.

Weitere Impressionen aus dem Forstbotanischen Garten



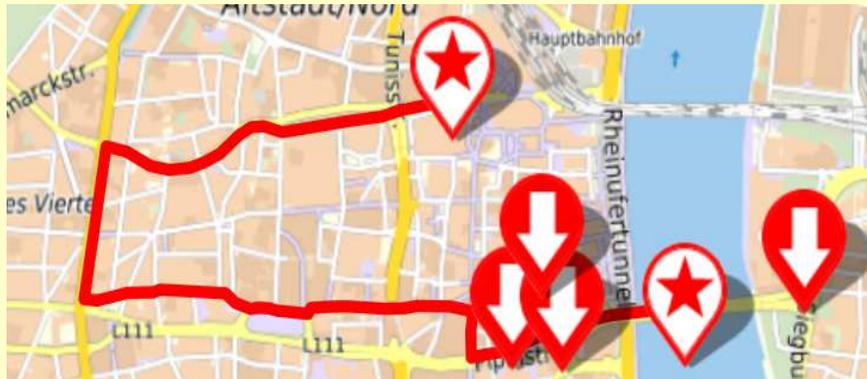


Christopher-Street-Day

Von Freitag, 4. Juli bis Sonntag, 6. Juli 2025 findet rund um die Altstadt das Cologne Pride-Straßenfest statt. Höhepunkt des Festes ist eine bunte Parade, die sich am Sonntag, **6. Juli 2025**, von Deutz aus durch die Innenstadt schlängelt.

Start der Parade und Demonstration am CSD-Sonntag ist geplant **um 11 Uhr auf der Deutzer Brücke**. Von dort aus führt die Strecke über die Augustinerstraße, Pipinstraße, Hohe Straße, Gürzenichstraße, Schildergasse, Neumarkt, Apostelnstraße, Mittelstraße, Rudolfplatz, Hohenzollernring, Friesenplatz, Magnusstraße, Zeughausstraße, Burgmauer und Komödienstraße. Auf Höhe der Marzellenstraße endet die Parade.

Strecke der CSD-Parade im Stadtplan



Nicht nur am Paradedag, dem Sonntag, ist bunter Trubel in Köln - schon seit Freitag geht es auf dem CSD-Straßenfest rund. Während der drei Tage des Festes in der Innenstadt gibt es Programm auf drei Bühnen: auf der Hauptbühne am Heumarkt, der Politurbühne (mit Politik und Kultur) am Alter Markt sowie auf der Tanzbühne vor dem Gürzenich. Außer reichlich Livemusik warten viel Politik und Diskussionen sowie DJs an den Plattentellern auf die Besucher.



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

Di	01.07.	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	02.07.	09.45 Uhr	TEAM
Do	03.07.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide Geburtstagscafé für die im Juni-Gebo- renen – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	04.07.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
So	06.07.	11.00 Uhr 13.00 Uhr	Start der CSD-Parade - Deutzer Brücke SeniorenSommerFest Bezirk Kalk – Ka- tharina-Henoth-Gesamtschule, Nürn- berger Str. 10, K-Höhenberg b. 18 Uhr
Mo	07.07.	09.30 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	08.07.	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	09.07.	12.00 Uhr 14.00 Uhr 19.30 Uhr	Suppentag – Preis s. Aushang – bitte anmelden! Lesekreis – Kaffee und Tee Fidele Höhenberger - Gruppentreffen
Do	10.07.	10.30 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung
Fr	11.07.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Sa	12.07.	11.00 Uhr	Sommerfest im PSH b. 17 Uhr
Mo	14.07.	09.30 Uhr	Kreativkreis
Di	15.07.	09.30 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden!
Mi	16.07.	09.45 Uhr	TEAM
Do	17.07.	10.30 Uhr 14.00 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide „Kleines BINGO“ sowie „Klaafen u. Klö- nen“ – bitte anmelden!

**PSH: Sommerferien vom Mo 21.07. bis So 03.08.2025
PSH geschlossen!**

(Sommerschulferien vom Mo 14.07. bis Di 26.08.2025)

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Mo	21.07.	10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39
Do	24.07.	10.30 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide
Mo	28.07.	10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39
Do	31.07.	10.30 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide

August 2024			
Mo	04.08.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39
Di	05.08.	09.30 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden!
Mi	06.08.	09.45 Uhr	TEAM
Do	07.08.	10.30 Uhr 14.00 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide Geburtstagscafé für die im Juli-Gebo- renen – bitte anmelden!
Mo	11.08.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39
Di	12.08.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden! DRK-Seniorenberatung b. 16 Uhr
Mi	13.08.	19.30 Uhr	Fidele Höhenberger - Gruppentreffen
Do	14.08.	10.30 Uhr 19.30 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung
So	17.08.	14.00 Uhr	Sonntagscafé – Museumswohnung ge- öffnet b. 16 Uhr - bitte anmelden!
Mo	18.08.	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39
Di	19.08.	09.30 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden!

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Mi	20.08.	12.00 Uhr	Suppentag – Preis s. Aushang! – bitte anmelden!
		14.00 Uhr	Lesekreis – Kaffee und Tee!
Do	21.08.	10.30 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide
		14.00 Uhr	Vorstandssitzung
Mo	25.08.	09.30 Uhr	Kreativkreis
		10.00 Uhr	Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96
		11.00 Uhr	Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96
		12.00 Uhr	Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39
Di	26.08.	09.30 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie!
		14.00 Uhr	Rummykub – bitte anmelden!
Mi	27.08.	09.45 Uhr	Stadtteilfrühstück – Preis s. Aushang! bitte anmelden.
Do	28.08.	10.30 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide
		17.00 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	29.08.	14.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr
		16.00 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr

Samstag 13.09.2025

Tag des offenen Denkmals®
 Museumswohnung
 im Paul-Schwellenbach-Haus
 10.30 -16.00 Uhr

Führungen durch die
 Museumswohnung (nur mit
 Anmeldung und Bestätigung)
 10.30 Uhr, 12.00 Uhr, 13.30Uhr und
 15.00Uhr

Besichtigungen sind nur möglich in
 den Zeiträumen:
 11.30 -12.00Uhr, 13.00 - 13.30Uhr,
 14.30 15.00 Uhr

Versteigerung von ehemaligen
 Ausstellungsstücken
 um 11.15 Uhr und 15.45 Uhr

Kaffee und Kuchen



**Ab dem 25. August 2025 geht es weiter
 mit der „Bewegung“
 für alle 3 Kurse
 für die nächsten 10 Stunden!**

Die 10 Termine sind wie folgt:

25.08.2025
01.09. / 08.09. / 15.09. / 22.09 / 29.09.2025
06.10. / 13.10. / 20.10. / 27.10.2025

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

**Ihr Eigenanteil von € 20,--
 kann beglichen werden:**

**bis 08.09.2025 per Überweisung
 bis 08.09.2025 in der Geschäftsstelle (PSH)**

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



Einfach mal wieder mit jemandem plaudern?

In der Winterzeit sehnen sich viele mehr denn je nach Gemeinschaft, Geselligkeit und einem unterhaltsamen Gespräch. Es gibt verschiedene Angebote für Menschen am 60 Jahren, damit Sie jemandem zum Reden oder sogar einen festen Telefonpaten finden können. Vielleicht ist für Sie der passende Kontakt dabei.

- **Silbernetz-Telefon**

Unter der Rufnummer 0800 – 4 70 80 90 für jede und jeden ab 60 Jahren, der einfach mal reden will. Bundesweit und kostenlos. Anonym, vertraulich und täglich von 08.00 Uhr bis 22.00 Uhr.

Website: <https://www.silbernetz.org/>

- **Telefonseelsorge**

Telefonseelsorge

Tel.116 123

evangelisch: 0800 / 111 0 111

katholisch: 0800 / 111 0 222

- **Telefonpatenschaften im Veedel**

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

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



Bombenfunde in Köln

-von Sylvia Oferath-

Vor ein paar Wochen wurden in Köln mal wieder 3 Blindgänger gefunden. Es begann die größte Evakuierungsmaßnahme nach dem 2. Weltkrieg. In einer von Experten berechneten Sicherheitszone wurden über 20.000 Menschen evakuiert. Es war eine logistische Meisterleistung, vor allem da Krankenhäuser und Altenheime betroffen waren.

Da kam bei mir eine Erinnerung aus den 1950er Jahren hoch. Wir wohnten damals schon in Höhenberg in der Burgstraße und neben ein paar Wohnhäusern gab es nur große Trümmergrundstücke. Der schönste Spielplatz für uns Kinder, auch weil man sich der Gefahr von Granaten und Blindgängern überhaupt nicht bewusst war.

Eines Tages hieß es: Es wird ein großer Wohnblock errichtet und die ersten Bagger rückten an. Es gab keine Instrumente, mit denen die Grundstücke nach evtl. vorhandenen Blindgängern abgesucht wurden. Der Bagger förderte dann eine 10 Zentner-Bombe ans Tageslicht.

In einer Zeit ohne Handy und auch sonst wenig Kommunikation weiß ich nicht, wie die Nachricht überhaupt so schnell verbreitet werden konnte. Wir wohnten in einer 2-Zimmer-Wohnung im 2. Stock und irgendwann stand ein Mann vor unserer Tür. Ich war mit meiner Oma allein in der Wohnung; meine Schwester war in der Schule – ungefähr 200 m von unserer Wohnung entfernt und meine Eltern waren zur Arbeit.

Meiner Oma wurde folgendes erklärt:

Es ertönt gleich ein Signal, dann öffnen sie beide Fenster und die Zwischentür in der Wohnung, so dass Durchzug entsteht. Danach setzen Sie sich mit dem Kind unter den Küchentisch! Und wenn das zweite Signal ertönt, ist die Bombe entschärft.

Gesagt, getan. Das Signal ertönte und ich saß mit meiner Oma unter dem Küchentisch. Für mich erschien das wie ein großes Abenteuer, aber für meine Oma muss es der blanke Horror gewesen sein. Aber sie ließ sich nichts anmerken.

Irgendwann ertönte dann auch das zweite Signal und die Bombenentschärfung war vorbei.

So war das damals – kein Mensch wurde evakuiert.

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 09. Juli 2025, um 14.30 Uhr

Der Salzpfad

Moth (Jason Isaacs) und Raynor (Gillian Anderson) stehen vor dem Nichts: Ihr Zuhause, ihr Vermögen und Moths Gesundheit sind verloren. Mit nur einem Rucksack und einem kleinen Zelt begeben sie sich auf eine mutige Reise entlang des South West Coast Path, Englands berühmtem Küstenwanderweg. Ohne festen Wohnsitz wird der Ort, an dem sie ihr Lager aufschlagen, ihr neues Zuhause. Unterwegs kämpfen sie mit Vorurteilen, Ablehnung und der ständigen Sorge, nicht genug Geld für den nächsten Tag zu haben. Doch trotz aller Widrigkeiten finden sie in der Natur und in zufälligen Begegnungen Trost und Inspiration. Ihre Wanderung wird zu einer Reise zurück ins Leben, bei der sie ihre Liebe neu entdecken, innere Stärke entwickeln und den Grundstein für eine neue Zukunft legen.



**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/**



**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
Juli/Aug. 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, 10.07. und 14.08.2025 – jeweils um 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 Juli/August 2025**

Name	Datum	Alter
Elfriede Schetzke	07.07.1934	91
Therese Korbelt	11.07.1954	71
Annemarie Schmitz	12.07.1950	75!
Lore Pawlowsky	18.07.1934	91
Elisabeth Emmerich	20.07.1944	81
Brigitte Franc	20.07.1951	74
Christof Wild	23.07.1969	56
Margarete Fischer	27.07.1942	83
Monika Metz	01.08.1950	75!
Uta Grzib	02.08.1942	83
Willi Endlicher	15.08.1937	88
Otto Müller	15.08.1933	92
Waltraud Eberhardt	20.08.1942	83
Therese Ratai	26.08.1950	75!
Ursula Pohle	29.08.1940	85!

Die Geburtstagsfeier für die im Juni-Geborenen findet am 03.07.2025 – und der im Juli-Geborenen am 07.08.2025 jeweils um 14.00 Uhr statt (bitte anmelden!).

*Es gibt nichts Schöneres,
als geliebt zu werden,
geliebt um seiner selbst willen
oder vielmehr: trotz seiner selbst!
(Victor Hugo)*



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