



TEAM:

Mittwoch, 01.10.2025 – 09.45 Uhr
Mittwoch, 15.10.2025 – 09.45 Uhr



Redaktionsschluss für die Nov.-Ausgabe: 06.10.2025

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,
Sylvia Oferath

-Druck: Glock-Druck, Köln-



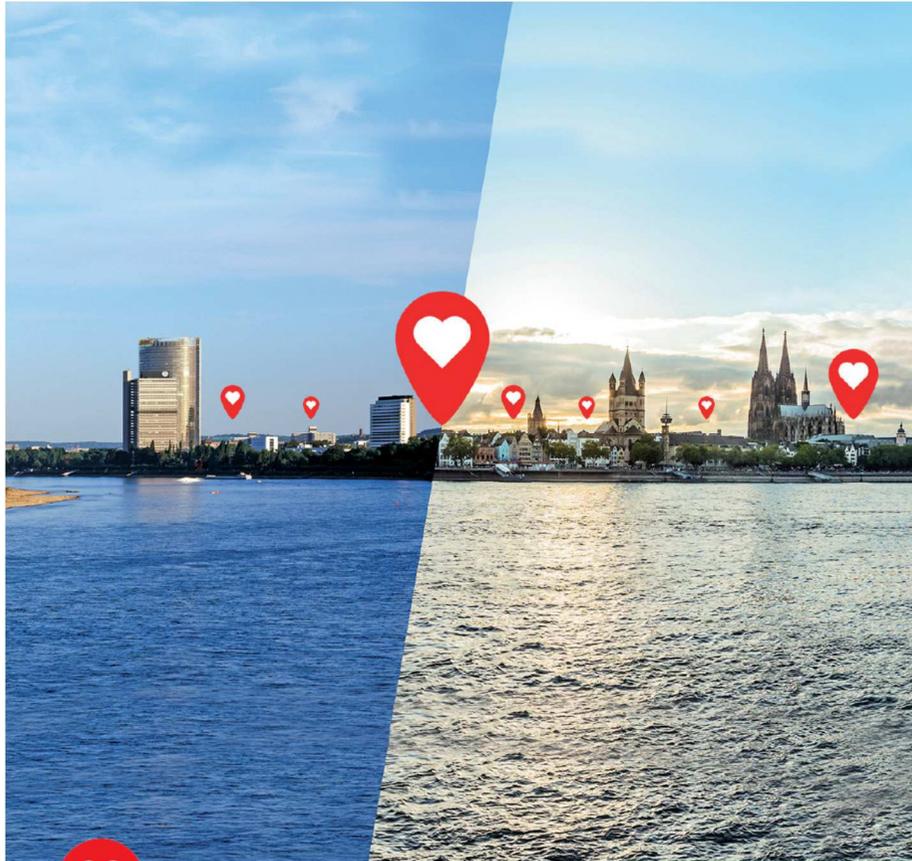
Senioren
Netzwerk
Höhenberg



Wat läuf?

Oktober 2025 (Nr. 519) - € 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?“,



haben Sie die „zwei Modells“ anlässlich der Auftaktveranstaltung „Tag des offenen Denkmals“ erkannt? Was für eine ansprechende Präsentation! Da wundert es niemanden, dass am Tag des offenen Denkmals im Paul-Schwellenbach-Haus mit Verköstigung, die Führungen und Besichtigungen der Museumswohnung so gut besucht waren.

Im Paul-Schwellenbach-Haus ist immer was los. So hat auf der Geburtstagsfeier im September ein Oberbürgermeisterkandidat spontan Rosen an die Senior*innen verteilt.



Eine Bitte in eigener Sache an Sie: Wenn Sie etwas für das Geburtstagscafé spenden möchten, freuen wir uns sehr. Eine Geldspende (auch eine kleine ist willkommen) ermöglicht uns, unsere Hausmarke an Sekt oder Sahnekuchen zu kaufen. Denn bringt jeder oder jeder Besucher seine Lieblingsmarke mit, so haben wir nachher eine Vielfalt von süß bis trocken -aber nichts Einheitliches- im Schrank stehen. Danke für Ihre Unterstützung.

Auf der mehrtägigen Tagung Anfang September hat das PSH-Team nicht nur die festen Veranstaltungen geplant, sondern wir haben uns auch neues überlegt, was wir als Einzelveranstaltungen anbieten werden. Lassen Sie sich überraschen!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Andrea Skroch

Fortbildung 2025

-von Sylvia Oferath-

Es war uns auch in diesem Jahr wieder möglich, eine Fortbildung in unserem bevorzugten Hotel Ochsen in Höfen/Schwarzwald durchzuführen.

Fortbildung ist vielleicht auch nicht mehr der richtige Name, es handelt sich mehr um eine Tagung, die Vorstand und Team in ruhiger, gelöster Atmosphäre – weit weg vom Alltagsgeschäft im PSH – veranstalten.

Vorbereitet und durchgeführt von Frau Skroch machten sich 5 Vorstandsmitglieder am 03.09.2025 auf den Weg. Mit dem ICE waren wir in 2 Stunden in Karlsruhe und wurden dort vom Juniorchef des Hotels abgeholt, der uns auch am 07.09. wieder zum Hbf in Karlsruhe brachte. Ein Privileg, das wir aufgrund unserer langjährigen Freundschaft mit den Hotelbesitzern, sehr genießen haben.



Noch am Nachmittag haben wir mit der Tagung begonnen.



Mittlerweile sind wir alle im fortgeschrittenen Alter, tagen vormittags und genießen den Schwarzwald an den freien Nachmittagen. Ebenso buchen wir privat noch einen zusätzlichen Tag, den wir zur freien Verfügung haben.

Trotz des angekündigten schlechten Wetters konnten wir am ersten freien Nachmittag ein paar Stunden auf dem Sommerberg in Bad Wildbad verbringen.



Wir waren fast die einzigen Gäste in der Standseilberg und konnten die Fahrt genießen (auch Frau Skroch wird immer mutiger!)



Ein Spaziergang durch den Wald, vorbei am Baumwipfelpfad führte uns zur Skihütte. Die Chefin erkannte uns sogar wieder, da wir auch auf unserer Seniorenfahrt in Juni dort eingekehrt waren.



Bei Flammkuchen, Pilzsüppchen und zünftigen Getränken genossen wir die schöne Zeit dort oben und wurden von der Chefin zum Schluss noch mit einem leckeren Likör verwöhnt.

Am nächsten Nachmittag besuchten wir die Stadt Calw, die mit ihren Fachwerkhäusern immer wieder einen Besuch wert ist. Hin und zurück ging es mit dem Linienbus und es war wie eine kleine Schwarzwaldrundfahrt.

Unseren freien Tag nutzen wir, um die Stadt Nagold zu besuchen.



Auch das ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln von Höfen aus möglich.



Nagold ist ebenfalls eine schöne Stadt vielen Sehenswürdigkeiten und einem wunderschönen Park. Auch der Bummel durch kleine Einkaufsstraßen hat sehr viel Spaß gemacht.



Die Fortbildung oder vielleicht auch mit dem neuen Namen „Tagung“ war sehr erfolgreich. Wir haben Termine bis ins 1. Quartal 2026 festgelegt. Es wurden viele neue Ideen entwickelt, aber auch Punkte angesprochen, die nicht immer in unseren Teamsitzungen abgewickelt werden konnten. Hier hatten wir Zeit und Muße.

Aber auch unser kleines Ausflugsprogramm hat uns viel bedeutet und viel gegeben. Wir hoffen, dass wir im nächsten Jahr diese Veranstaltung wieder durchführen können. Hoffentlich dann auch mit Teilnehmern aus dem Team. Natürlich muss man auch wissen, dass wir trotz Zuschüssen einige Kosten selbst tragen müssen. Aber es hat sich gelohnt.

Noch ein paar „Hingucker“ am Wegesrand...





Unser Angebot: Information, Beratung und Mitmach-Aktionen

Sicherheits-Check* für Fahrräder, E-Bikes und Pedelecs
Allgemeiner Deutscher Automobil-Club Nordrhein e.V. (*eventuell anfallendes Material kostenpflichtig)

Ablenkung Smartphone: Echte Unfälle im digitalen Leben
Bundesarbeitsgemeinschaft/Mehr Sicherheit für Kinder e.V.

Zu Fuß durch Köln – sicher und bequem!
FUSS e.V. Köln

Praktische Tipps zur Ersten-Hilfe · Mach den Rettungswagen-Check
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Rollator-Training am Bus · Probefahrt mit dem KVB-Rad · Nachhaltige Bildungsmodule für
Kölner Schulen und das Mobilitäts-Derby
Kölner Verkehrs-Betriebe AG · Mobilitätsmanagement

Sicher unterwegs im Alter · Räder richtig sichern · Schutz vor Taschendiebstahl
Polizei Köln · Kriminalprävention/Opferschutz

Reaktion rettet Leben: Teste, wie schnell du bist!
Polizei Köln · Verkehrsunfallprävention

Parcours für Rollatoren · Rollatoren-Check · Richtiger Umgang und Training mit Elektro-Rollstühlen
rahm GmbH

Sicher zu Fuß – erst recht im Alter
Seniorenvertretung Stadt Köln

und vieles mehr.....



Hüpfburg für die Kleinen · Musik · Reibekuchen, Snacks und Getränke



Vorankündigung:

WEIHNACHTSFEIER
des Fördervereins
Köln-Höhenberg

03. Dezember 2025

Restaurant „Kaneo“

**Kieskauler Weg, Haltestelle Linie 1: Köln-Merheim,
neben Brauhaus Goldener Pflug**



Beginn: 13.00 Uhr

Anmeldungen sind ab Ende Oktober möglich.

Bitte beachten Sie auch die Aushänge im PSH!!!

Das Angebot der Hauptspeisen wird im PSH ausgehängt.
Dort können Sie wählen zwischen 5 Gerichten.
Ihr Wunsch ist bei Anmeldung anzugeben.



Brückenwort-Rätsel

Finden Sie jeweils das für beide Begriffe passende Wort:

Basket.....Spiel

Haupt.....Führung

Puppen.....Tür

Obst.....Blatt

Berg.....Pferdchen

Wasser.....Maschine

Diesel.....Öl

Kinder.....Platz

Welt.....Bus

Vanille.....Becher

Brot.....Monster

(Auflösung in der November-Ausgabe)

RUNTER VOM SOFA – FIT DURCH DEN „HERBST“



WIR MACHEN AUCH IM HERBST 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: Paul-Schwellenbach-Haus
Tel. 0221 / 87 2 110

Anmeldung ist nicht unbedingt erforderlich.
„Wer kütt, der kütt“!

Der Monat Oktober



Der Oktober - als der zehnte Monat des gregorianischen Kalenders - besteht aus 31 Tagen.

Im antiken römischen Kalender war der Oktober der achte Monat, wie man an seinem Namen erkennen kann (lateinisch „octo“: acht).

Als die Römer den 1. Januar als den Beginn eines Kalenderjahres festlegten, wurde der Oktober zum zehnten Monat.

Im Oktober wird meistens das Erntedankfest gefeiert.

Ein alter deutscher Name für den Oktober ist "Weinmonat". Dieser Name soll bereits im 8. Jahrhundert von Karl dem Großen eingeführt worden sein und deutet auf den Beginn der Weinlese und die sich anschließenden Weinverarbeitung hin.

Auch die Bezeichnung „Gilbhart“ war gebräuchlich, da sich in diesem Herbstmonat das Laub der Bäume gelb und braun färbt. Bei den Jägern wird der Monat Oktober auch Dachsmund genannt.

Der Oktober beginnt mit demselben Wochentag wie der Januar - außer in Schaltjahren.



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

Mi	01.10.	09.45 Uhr	TEAM
Do	02.10.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Herbst“ – Merh. Heide Geburtstagsfeier der im September- Geborenen – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	03.10.	-----	Tag der Deutschen Einheit – PSH ge- schlossen
So	05.10.	14.00 Uhr	Sonntagscafé - Museumswohnung ge- öffnet bis 16 Uhr – bitte anmelden!
Mo	06.10.	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	07.10.	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	08.10.	19.30 Uhr	Fidele Höhenberger - Gruppentreffen
Do	09.10.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	„Fit d. d. Herbst“ – Merh. Heide „Klaafen u. Klönen“ – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr SPD-Ortsverein – Vorstandssitzung
Fr	10.10.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	13.10.	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	14.10.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden! DRK-Seniorenberatung b. 16 Uhr
Mi	15.10.	09.45 Uhr	TEAM
Do	16.10.	10.30 Uhr 14.00 Uhr	„Fit d. d. Herbst“ – Merh. Heide „Klaafen u. Klönen“ – bitte anmelden!
So	19.10.	14.00 Uhr	Sonntagscafé – Museumswohnung ge- öffnet b. 16 Uhr - bitte anmelden!
Mo	20.10.	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

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Di	21.10.	09.30 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden!
Mi	22.10.	12.00 Uhr 14.00 Uhr	Suppentag – Preis s. Aushang! – bitte anmelden! Lesekreis – Kaffee und Tee!
Do	23.10.	10.30 Uhr 14.00 Uhr	„Fit d. d. Herbst“ – Merh. Heide „Kleines Bingo“ – bitte anmelden!
Mo	27.10.	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	28.10.	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	29.10.	09.00 Uhr 10.30 Uhr	Stadtteilfrühstück – Preis s. Aushang! bitte anmelden – und ab Modenschau – Der Senior-Mode-Shop stellt die Herbst- und Wintermode vor!
Do	30.10.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Herbst“ – Merh. Heide „Klaafen u. Klönen“ – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	31.10.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr



**Beginn der Winterzeit:
In der Nacht Samstag, 25.10.2025
auf Sonntag, 26.10.2025
werden die Uhren um 1 Stunde zurückgestellt!**

**Herbstschulferien vom
13.10. – 25.10.2025
Es entfallen:
Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Deutschkurs und Lernförderung mit Coach e.V.**

Ergänzung zum Filmnachmittag „Der ewige Dom“

-eingereicht von Anita Huber-Gierlich-



Die Geschichte des Kölner Doms

Bereits im vierten Jahrhundert stand an der Stelle des Kölner Domes ein christlicher Sakralbau. Der Grundstein der heutigen Kathedrale wurde 1248 gelegt. 1880 war der Kirchenbau vollendet.

Dort, wo heute der Kölner Dom das Stadtbild weithin sichtbar prägt, befand sich bereits im 4. Jahrhundert ein kirchlicher Bau. Auf dem Areal wurde im 9. Jahrhundert der sogenannte „Alte Dom“ errichtet. Bei diesem handelte es sich um einen 870 vollendeten karolingischen Dom. Das sakrale Bauwerk wurde im Osten ergänzt durch romanische Stiftskirche Kirche St. Maria ad gradus.

Nachdem die Reliquien der Heiligen Drei Könige durch Erzbischof Rainald von Dassel 1164 von Mailand nach Köln gebracht worden waren, war der Dom nicht mehr nur Amtskirche des Kölner Erzbischofs. Zwischen 1190 und 1225 wurde für diese Gebeine ein wertvoller Schrein mit Goldfiguren, Steinbesatz und

Bildgeschichte gefertigt, den man als historische Sehenswürdigkeit im Innenraum des Doms besichtigen kann.



Mit einem Schlag wurde der Dom eine der bedeutendsten Wallfahrtskirchen Europas, für die eine andere Größe und architektonische Form notwendig war. Daher entschlossen sich die Kölner zu einem monumentalen Neubau im Stil der französischen Gotik. Dieser Baustil trat damit seinen Siegeszug durch Europa an.

Der Grundstein des heutigen Kölner Doms wurde 1248 von Erzbischof Konrad von Hochstaden gelegt. Der für die Errichtung beauftragte Meister Gerhard entwarf den Bau in starker Anlehnung an die Kathedralen von Amiens, Paris und Straßburg.

1322 konnte der Chor eingeweiht werden. Unverzüglich begab man sich an die Errichtung des Südturmes. Doch nach 90 Jahren wurden die Arbeiten bei 56 Meter Höhe abgebrochen. Im 16. Jahrhundert wurden die Arbeiten am Dom aufgrund der Reformation und des Dreißigjährigen Krieges aber unterbrochen und erst im 19. Jahrhundert -als Preußen das Rheinland eroberte und die Stadt Köln Teil des preußischen Staates wurde- wieder aufgenommen.

Jahrhundertlang prägte ein Baukran auf dem Südturm das Stadtbild. 1794 wurde der Dom von den napoleonischen Truppen als Pferdestall und Lagerhalle missbraucht.

Unter der Leitung des Architekten Ernst Friedrich Zwirner wurden ab 1842 umfangreiche Restaurierungsarbeiten durch die Dombauhütte durchgeführt, bei denen auch der Wiederaufbau des Nordturms begonnen wurde, der im 18. Jahrhundert eingestürzt war. Der Dom-Innenraum wurde 1848 geweiht.

Im Jahr 1880 wurden schließlich die Arbeiten am Kölner Dom abgeschlossen. Der Dom hatte zu diesem Zeitpunkt eine Höhe von 157 Metern und war damit das höchste Gebäude der Welt – nach insgesamt 632 Jahren Bauzeit. Und bis auf wenige Zentimeter sind die beiden hohen Türme sogar gleich hoch.

Im Kriegsjahr 1943 erlebte der Dom, getroffen von etwa 70 britischen Bomben, seine schwersten Stunden. Das Bauwerk hielt den Erschütterungen stand und ragte scheinbar unbeschädigt weithin sichtbar über die nahezu komplett zerstörte Kölner Innenstadt auf. In der Tat aber war auch die Kathedrale schwer in Mitleidenschaft gezogen: Nach dem Krieg wurden über Jahre hinweg etliche Schäden repariert.

Im Jahr 1996 wurde der Kölner Dom in die Liste der UNESCO-Weltkulturerbe aufgenommen. Erst im Jahre 2005 wurden die letzten sichtbaren Kriegsschäden an der Kathedrale beseitigt. Der Kölner Dom gehört zu den meistbesuchten Sehenswürdigkeiten Deutschlands.



Tagesfahrt in den Westerwald

-von Andrea Skroch – Fotos von Otto Müller-

Im August ging es zur Sommerfahrt von Höhenberg in den Westerwald. Der Name ist wortwörtlich ein geografischer Begriff, ursprünglich westlicher Wald und bezeichnet heute ein deutsches Mittelgebirge.



Den Auftakt machte unsere erste Station: *Kleines Frühstück* bei Gilgen`s in Uckerath, einem Stadtteil von Hennef.



Station zwei: Mittagessen in Hachenburg, im Gasthaus zur Krone, dem ältesten, aus Stein gebauten Gasthaus in Deutschland. Erbaut im 14. Jahrhundert, findet es oft Erwähnung als Brauhaus in der Grafschaft Sayn.



Die Burg und das Schloss Hachenburg entstand 1180, die Burg sollte ein sichtbares Zeichen des Grafenhauses in der Landschaft darstellen. Anfangs haben die Grafen nicht selbst auf der Burg gewohnt, erst im Laufe des 13. Jahrhunderts wurde die Burg Herrschaftsmittelpunkt. Im 18. Jahrhundert wurde ein Schloss in Hufeisenform um einen Innenhof errichtet, der Ausblick auf den Burggarten gewährte. Seit 1973 ist die Deutsche Bundesbank der Schlossherr und mit der Hochschule der Deutschen Bundesbank wird dort im Zentralbankwesen ausgebildet.

Auf dem Marktplatz steht der Brunnen mit dem zweischwänzigen Löwen, der zum Stadtwappen von Hachenburg gehört.



Zum Abschluss der Tagesfahrt kehrten wir in der Zisterzienserabtei Marienstatt ein. Das Kloster wurde 1212 gegründet, dann an die Nister umgesiedelt und 1243 wurde mit dem Klosterbau begonnen. Später – im letzten Bauabschnitt – entstand die Klosterkirche. Ende des 15. Jahrhunderts begannen dann auch die Wallfahrten. Heute beherbergt die Abtei neben dem klösterlichen Alltag, eine Buchhandlung, einen Naturgarten, ein Gymnasium und ein Brauhaus, wo wir einen schönen Abschluss hatten.



Ein schöner Ausflug - organisiert von Brigitte Wicharz und Sylvia Oferath. Vielen Dank!



Eine Initiative des SeniorenNetzwerks Buchheim:
Kino für uns – SeniorenKino im Odeon

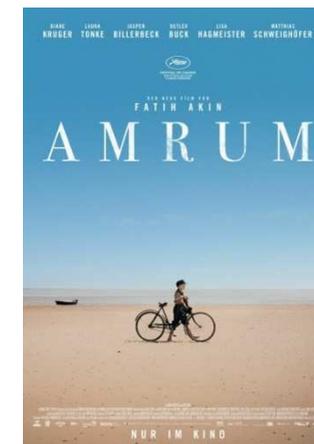
Ermäßigter Eintritt für alle SeniorInnen: 7 €
Odeon, Severinstraße 81

In Kooperation mit dem Odeon Kino und dem Magazin „Kölner Leben“

Mittwoch, den 08. Oktober 2025, um 14.30 Uhr

Amrum D 2025

Amrum, Frühjahr 1945. Seehundsjagd, Fischen bei Nacht, Schuften auf dem Acker, nichts ist zu gefährlich oder zu mühsam für den 10-jährigen Nanning, seiner Mutter in den letzten Kriegstagen auf der Insel zu helfen, die Familie zu ernähren. Mit dem ersehnten Frieden kommen aber völlig neue Konflikte. Nanning muss lernen seinen eigenen Weg zu finden.





**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!

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 Oktober 2025

(Wenn nicht anders angegeben gilt die PLZ 51103)

Bitte nehmen Sie -falls sie an diesen Programmen und deren Angeboten interessiert sind- telefonisch oder per E-Mail mit der jeweiligen Einrichtung Kontakt auf. Wir danken für Ihr Verständnis!

Antoniter Siedlungsgesellschaft, Germaniastr. 96

- ☐ Kontakt: Heike Kohr – Tel.: 0221 / 931211-92
E-Mail: kohr@antoniter.de

Bürgerverein Höhenberg

- ☐ Kontakt: Elke Mück – Tel.: 0221 / 89 44 67
E-Mail: BuengerVerein@aol.com

DRK Seniorenberatung Weimarer Str. 15

- ☐ Kontakt: Astrid Caspers – Tel.: 0221/83 00 80 12 / auch Hausbesuche
E-Mail: beratung.kalk@drk-koeln.de

Coach e.V. Lernförderung

- ☐ Kontakt: Sükriye Celikkol (Höhenberg) Tel.: mobil 0157/74101760
E-Mail: scelikkol@coach-koeln.de

Erlöserkirche (Pfarrer Wolke), Burgstr. 75, Tel.: 87 27 57 KGM-Hoehenberg3@kirche-koeln.de/ Seniorentreffs

- ☐ Kontakt: Tel.:87 15 12 E-Mail: KGM-Hoehenberg2@kirche-koeln.de

Förderkreis Rechtsrheinisches Köln e.V., Olpener Str. 483 51109 Köln-Merheim

- ☐ 1. Vors.: Sebastian Obermeier, 2. Vors.: Andreas Ritter
Kontakt: E-Mail: info@foerderkreisrrhkoeln.de
www.foerderkreisrrhkoeln.de

GAG Bewohner-Café, Frankfurter Str. 310-312

- ☐ Verkaufswagen nur auf Anfrage!

GAG Mieterrat Germaniasiedlung

- ☐ Kontakt: Heike Doetsch -über GAG-Büro- Tel. 0221/ 879707
E-Mail: nc-doetsche@netcologne.de

Integrationsagentur Arbeiterwohlfahrt- Tel.: 0221/32 00 85 33 Rösrather Str. 2-16, 51107 Köln-Ostheim (Rundbau)

- ☐ Kontakt: Frau Nuran Kancok Tel.: 0221/ 32008533 o. 0221/84642701
E-Mail: nuran.kancok@awo-mittelrhein.de
www.integrationsagentur-awo.de

Jugendwohnen St. Gereon, An St. Elisabeth 5

- ☐ Tel.: 0221 / 47 45 25 10 – info-gereon@kja.de
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**

- ☐ Tel.: 0221 / 89 64 87, Fax 0221 / 89 64 85 - http://www.pro-hoevi.de
E-Mail: 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
- ☐ 09.10.2025 – 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
Bereichsbeamter für Höhenberg
Tim Effenberger - 0221/229-4687, 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 Okt. 2025**

Name	Datum	Alter
Maria Diederichs	04.10.1935	90!
Stephan Gatter	09.10.1955	70!
Inge Gronau	12.10.1943	82
Ilse Bosbach	29.10.1938	87

Die Geburtstagsfeier für die im September-Geborenen findet am 02.10.2025 um 14.00 Uhr statt (bitte anmelden!).

Cineplex Filmpalast
Hohenzollernring 22, 50672 Köln
Mittwoch, 01.10.2025



„Das große Los“
1 Insel, 40 Einwohner,
2 Betrüger

Komödie
Mit: Gérard Darmon,
Didier Bourdon,
Chantal Lauby

14.30 Uhr Kino 1
oder
15.30 Uhr Kino 2

Eintritt 7,-- €

Vor Filmstart laden wir Sie im Foyer zu einer Tasse Kaffee mit Gebäck ein.



KRAMPS | MIDDENDORF
STEUERBERATER PartGmbH

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