



TEAM im PSH:

Fortbildung: 03.-05.09.2025

Mittwoch, 17.09.2025 – 09.45 Uhr



Redaktionsschluss für die Okt.-Ausgabe: 06.09.2025

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,
Brigitte Wicharz, Sylvia Oferath, Inge Gronau

-Druck: Glock-Druck, Köln-



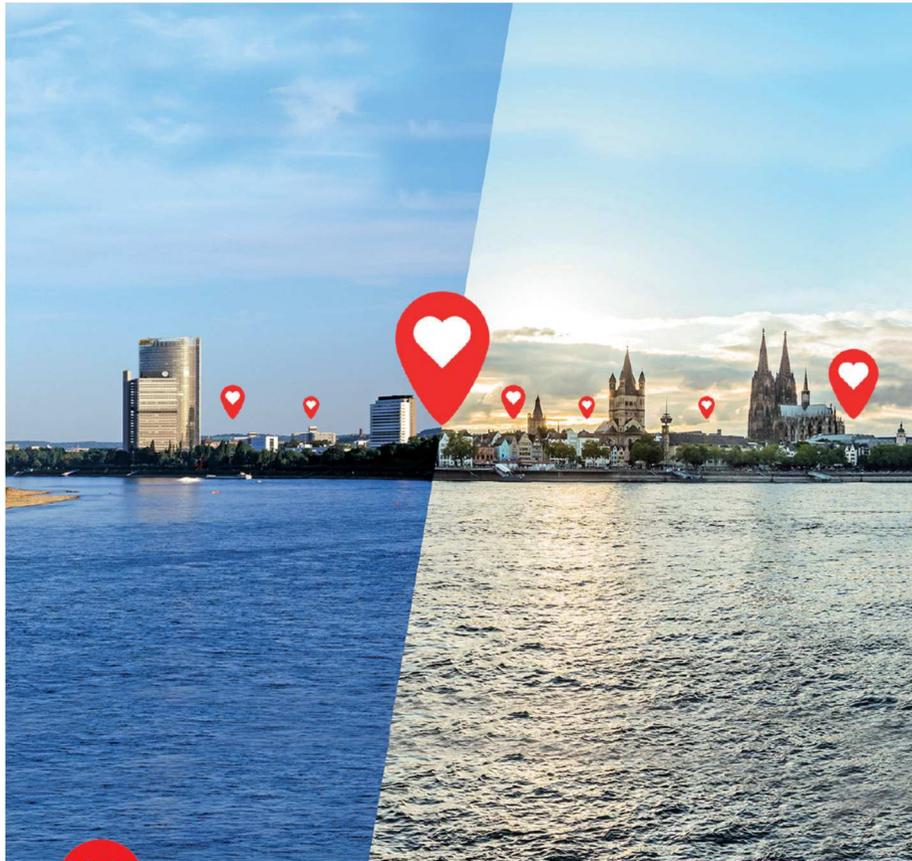
Wat läuf?

September 2025 (Nr. 518)

€ 1,50



"Seniorenreise in den Schwarzwald"



#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 September ist viel los in Höhenberg und Köln. Direkt zu Beginn des Monats fährt das Team im Paul-Schellenbach-Haus wieder zu einer mehrtägigen Tagung und plant Termine und Veranstaltungen für Sie bis in das nächste Frühjahr.

Am 07.09.2025 findet der Ehrenamtstag im Rheinauhafen statt und die SeniorenNetzwerke sind auch mit einem Stand vertreten.

Der 13.09.2025 ist der Tag des offenen Denkmals und wir sind wieder dabei. So können Sie auch unter anderem an einer Versteigerung von Exponaten aus dem Paul-Schwellenbach-Haus teilnehmen. Die Zeiten entnehmen Sie bitte der Ankündigung in dieser „Wat läuf“?

Am 16.09.2025 findet die SeniorenNetzwerk-Konferenz für ganz Köln für Ehrenamtliche und Hauptamtliche statt. Falls Sie Interesse haben einmal teilzunehmen, melden Sie sich im Büro.

Dann möchte ich einen Hinweis auf die Kommunalwahl nicht versäumen, eine wichtige Gelegenheit, um aktiv Einfluss auf unsere Gemeinschaft zu nehmen. Ein paar Hinweise zu Ihren Wahlmöglichkeiten finden Sie ebenfalls in diesem Heft.

Der September bietet uns auch die „Tagundnachtgleiche“ (auch Äquinoktium genannt) und markiert den Übergang in die nächste Jahreszeit. So wünsche ich Ihnen einen milden Spätsommer, wenn der Sommer auf den Herbst trifft.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Andrea Skroch

Filmnachmittag

Donnerstag, 18. Sept. 2025

14.00 Uhr



1. Der ewige Dom

Die Kathedrale in historischen Filmaufnahmen
45 min.

2. Jahresrückblick

Unser Jahr 2024 bis Febr. 2025
60 min.

**Kinoerlebnis
mit Popcorn und Eiskonfekt**

Eintritt frei!

Änderungen vorbehalten!

Seniorenreise in den Schwarzwald

-von Brigitte Wicharz-

Am 15. Juni 2025 ging die Reise pünktlich in Höhenberg bei Sonnenschein los. Alle 28 Teilnehmer waren gut gelaunt und die Stimmung im Bus schon Spitze. Vor unserer Rast in Medenbach gab Resi Brombach anlässlich ihres 94. Geburtstags für uns alle noch einen Schnaps aus und wir ließen sie hochleben.

Zwischen Karlsruhe und Pforzheim gab es noch ein paar kräftige Regenschauer, doch unser Fahrer Feyzi kündigte nach dem Tunnel in Pforzheim Sonnenschein an. Er hatte Recht. Bei strahlendem Sonnenschein (der die ganze Woche blieb) wurden wir von unseren Gastgebern im Hotel Ochsen in Höfen herzlich begrüßt.



Am Nachmittag trafen wir uns bei Kaffee, Kuchen oder Eis auf der Terrasse und der Urlaub konnte beginnen. Sylvia und ich hatten für unseren Aufenthalt Programmvorschlüsse und eine fest geplante Tagesfahrt ausgearbeitet.

Am Montagmorgen war unser erster Treff um 07.00 Uhr zum Schwimmen und Wassergymnastik, was wir täglich durchführten.



Am 16. Juni hatten wir ein weiteres Geburtstagskind: Wir konnten Ursula Schöneweiß gratulieren.



Nach dem gemeinsamen Frühstück war eine Fahrt mit der S-Bahn zum Shoppen bei Bader in Pforzheim angesagt.

Einige Damen fuhren nach Bad Wildbad oder blieben in Höfen. Um 14 Uhr waren wir alle auf der Hotelterrasse von unseren Gastgebern zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Es war ein Genuss.

Für Dienstag hatten wir einen Ausflug nach Calw geplant. Es ist die Geburtsstadt von Hermann Hesse. Calw hat eine sehr schöne Altstadt und besticht durch seine vielen gut erhaltenen Fachwerkhäuser.



Wir fahren alle mit der S-Bahn bzw. Regionalbahn und hatten viel Spaß beim Erkunden der teilweise sehr bergigen Altstadt.

Mittwoch hatten wir unsere Tagesfahrt nach Tübingen. Sie ist eine Universitätsstadt und es gibt dort viele medizinische Fachkliniken.



Wir haben nur die tolle Neckarpromenade mit der Plataneninsel und die Altstadt unsicher gemacht, die auch wieder wie eine kleine Bergwanderung war (besonders für unsere Rollatorennutzer). Aber alle haben es gemeistert.

Nach Tübingen haben wir noch einen Abstecher in die Schokoladenwelt von RitterSport nach Waldenbuch gemacht. Bei Kaffee, Kuchen und ganz tollem Eiskaffee sowie Shoppen haben wir den Tag ausklingen lassen.

Für unseren letzten Tag hatten wir durch unseren Hotelchef Holger auf dem Sommerberg (Bad Wildbad) in der Skihütte eine Tischreservierung bekommen. Alle Teilnehmer fuhren mit der Bergbahn auf den Sommerberg. Dort teilte sich die Gruppe.



Einige gingen mit Sylvia zur Wildline Hängebrücke, die auch von 7 mutigen Senioren überquert wurde.

Meine Gruppe ging langsam, aber stetig am Baumwipfelpfad vorbei zur Skihütte, wo wir uns dann alle wieder getroffen haben.

Bei kühlen Getränken und einem von der Chefin der Skihütte spendierten hausgemachten Schnaps war der Rückweg gar kein Problem mehr.

Am Freitag hieß es dann Abschied nehmen von den sehr schönen Tagen. Alle waren sich einig, nächstes Jahr sind wir wieder

dabei und so haben wir uns vorsichtshalber im Hotel wieder angemeldet, da ja auch das Einzelzimmer-Kontingent von uns ausgeschöpft wird.

Es war eine sehr harmonische Reise und jeder hat ein „Auge“ auf den anderen Teilnehmer geworfen; so gab es wie selbstverständlich bei Bedarf Hilfe und Rücksichtnahme.



Auf dem Heimweg

Es war auch für Sylvia und mich eine wunderbare Tour!

Lebensqualität mit Demenz

-von Inge Gronau-

Unser Netzwerk erhielt eine Einladung zur 20-jährigen Jubiläumsfeier am 19.07.2025 im St. Vinzenzhaus in Brück. Ich habe die Einladung gerne angenommen, da ich sehr interessiert war. Die Feierlichkeit fand in der Kapelle des Hauses statt, die Plätze waren alle belegt.

Seit 2005 besteht der häusliche Unterstützungsdienst „Zeit für Dich“. Die Damen Schneider und Klein bedankten sich für die stundenweise Entlastung im häuslichen Umfeld.

Frau Esser in Vertretung der Stadt Köln würdigte die Arbeit und war sehr beeindruckt von so viel Hilfe und bot weiterhin große Unterstützung an.

Eine Ehrenamtlerin – sie ist seit 2005 dabei – berichtete, dass sie für den Demenzkranken zuständig ist, doch sich sehr viel um die Angehörigen kümmern müsste, da diese total überfordert sind. Sie erwähnte auch, wie bösartig und aggressiv die Demenzkranken sind und mit Schimpfwörtern beleidigen. Doch sie geht zur Tür hinaus und alles ist vergessen.

Meine Hochachtung!

Meine Mutter ist 32 Jahre tot und war 90 Jahre alt. Sie war sehr demenzkrank und sehr bösartig. Nur gab es da noch keine Hilfe und meine Familie und ich waren mit der Situation total überfordert.

Frau Klee-Reiter hielt einen Impulsvortrag zum Thema „Lebensqualität mit Demenz?“ Gemeinsam das Leben mit Demenz lebenswert gestalten. Auch sie hat einen Vater mit Demenz.

Es gab noch viele Dankesworte an die vielen ehrenamtlichen Begleiter*innen.

Zum Schluss erfolgte der Auftritt des Chors „Jazz ob Kölsch“.

Die Veranstaltung war für mich sehr interessant, jedoch frage ich mich, was ich da sollte. Vielleicht war die Einladung erfolgt, um Ehrenamtler zu gewinnen?

Kölner Ehrenamtstag 2025

Sonntag, 7. September 2025 im Rheinauhafen

Engagierte vernetzen, Informationen austauschen, freiwilliges Engagement bekannt machen, Ehrenamt würdigen und auszeichnen und Ehrenamtliche gewinnen: Das sind die Ziele des Kölner Ehrenamtstages. Hier wird das Ehrenamt in seiner beeindruckenden Vielfalt präsentiert – von der sozialen Arbeit über die Kultur, den Brand- und Katastrophenschutz, die Gesundheit bis zur Selbsthilfe und vielem mehr.

Auch in 2025 Jahr verleiht Oberbürgermeisterin Henriette Reker den **Ehrenamtspreis "KölnEngagiert"**.

Mittelpunkt des Ehrenamtstages ist die Ehrenamtsbörse, bei der Organisationen, Projekte, Einrichtungen und Initiativen aus ganz Köln ihr Engagement präsentieren und sich austauschen. Interessierte, die ehrenamtlich tätig werden wollen, können sich hier umfassend beraten lassen.

Die Informationsbörse wird in der Zeit von 13.00 bis 17.00 Uhr durchgeführt.



FASZINATION TAG DES OFFENEN DENKMALS® 2025

Willkommen bei Deutschlands größtem Kulturevent!

Der Tag des offenen Denkmals öffnet am 13. Und 14. September 2025 wieder die Türen zu faszinierenden historischen Stätten in und um Köln. Dies bietet die einzigartige Möglichkeit, tief in die Geschichte der Stadt einzutauchen und ihre kulturelle Vielfalt aus erster Hand zu erleben.

Über 5.000 Denkmaltüren öffnen immer am 2. Sonntag im September deutschlandweit für Sie, Ihre Freunde und die ganze Familie – darunter zahlreiche in Köln. Oft auch Raritäten, die normalerweise verschlossen bleiben. Der Tag ermöglicht eine wertvolle Begegnung mit architektonischer Pracht und historischem Erbe.

Samstag 13.09.2025

**Tag des
offenen
Denkmals®**

Museumswohnung
im Paul-Schwellenbach-Haus
10.30 -16.00 Uhr

Kaffee und Kuchen

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

Entdecken Sie sonst nicht zugängliche Orte, lassen Sie sich von historischen Handwerkstechniken begeistern oder blicken Sie Experten bei Restaurierungsmaßnahmen exklusiv über die Schulter.



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

Mo	01.09.	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	02.09.	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 03.09. bis Fr 05.09.2025
ist das PSH wegen Fortbildung geschlossen!

Do	04.09.	10.30 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	05.09.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Sa	06.09.	18.00 Uhr 19.00 Uhr	Höhenberger Schützenfest - Parade an der Kirche und Messe Krönungsball im Schützenheim
So	07.09.	13.00 Uhr	Ehrenamtstag i. Rheinauhafen b.17 Uhr
Mo	08.09.	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	09.09.	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	10.09.	12.00 Uhr 13.30 Uhr 14.00 Uhr 19.30 Uhr	Suppentag – Preis s. Aushang! – bitte anmelden! Stadtteilkonferenz Lesekreis – Kaffee und Tee! Fidele Höhenberger - Gruppentreffen
Do	11.09.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 19.30 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide Geburtstagsfeier der im August- Geborenen – bitte anmelden! SPD-Ortsverein – Vorstandssitzung Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	12.09.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Sa	13.09.	11.00 Uhr	Tag des offenen Denkmals – Museums- wohnung geöffnet b. 16 Uhr. Kaffee, Kuchen u. Imbiss im PSH. Führungen: 10.30 / 12.00 / 13.30 / 15.00 Uhr - bitte anmelden!

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Mo	15.09.	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	16.09.	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	17.09.	09.45 Uhr	TEAM
Do	18.09.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide „Filmnachmittag im PSH“ – bitte an- melden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	19.09.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
So	21.09.	14.00 Uhr	Sonntagscafé – Museumswohnung ge- öffnet b. 16 Uhr - bitte anmelden!
Mo	22.09.	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	23.09.	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	24.09.	09.45 Uhr	Stadtteilfrühstück – Preis s. Aushang! bitte anmelden.
Do	25.09.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Sommer“– Merh. Heide „Klaafen u. Klönen“ – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	26.09.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	29.09.	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	30.09.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr

Rakoczy-Fest

-von Sylvia Oferath-

In den Tageszeitungen Kölner-Stadtanzeiger und Kölnische Rundschau gab es bei einer Leserreise ein Sommerangebot für eine 7-tägige Fahrt nach Bad Kissingen inkl. Eintritt zum berühmten Rakoczy-Fest.

Also von Radetzky und dem berühmten Marsch hatten wir ja schon gehört, aber Rakoczy war uns völlig fremd. Wir buchten die Reise und waren gespannt, was uns neben dem Aufenthalt im Hotel Cup Vitalis auf diesem Fest erwartete.

Fürst FÉRENC RÁKÓCZI war ein ungarischer Freiheitskämpfer und proklamierte die Befreiung Ungarns von Österreich. Dragoner, die gegen ihn kämpften, kamen nach 1737 zu Kuraufenthalten nach Kissingen. Vermutlich gaben sie einer der Heilquellen – ob ihrer „rebellischen Wirkung“ – den Namen RÁKÓCZI.



Im Juni 1991 setzten die Bad Kissinger ihm ein Denkmal. Im Lehnstuhl vor dem Eingang zur Wandelhalle ausruhend, schaut er nun dem Treiben rund um die Heilbrunnenzapfstelle zu.

Er selbst war nie in Bad Kissingen zu Besuch. Seit 1950 gibt es das dreitägige Rakoczy-Fest in Bad Kissingen.

Zum Fest verwandelt sich die Stadt in eine historische Kulisse und man hat das Gefühl, wieder im 18. Jahrhundert zu sein. Im Kurgarten, in der Wandelhalle, an den Heilquellen-Zapfstellen und überall in der Stadt begegnet man historischen Persönlichkeiten.

Kaiser Franz-Josef und seine Sisi dürfen da natürlich nicht fehlen!



Aber auch andere Schönheiten begegneten uns und wir waren mittendrin!



Wir besuchten einige Kurkonzerte und auch in der Stadt waren mehrere Bühnen aufgebaut, die unterschiedliche Musikrichtungen präsentierten.

Bei einem Konzert in der Wandelhalle wurden einige der historischen Persönlichkeiten vorgestellt, so waren auch Fürst Otto von Bismarck, Theodor Fontane, König Ludwig II., Zar Alexander, Balthasar Neumann und viele andere dabei.

Höhepunkt des Festes war der große Umzug am Sonntagnachmittag. Bis kurz vor Beginn schien die Sonne, aber dann setzte ein Regenschauer ein, so dass der Beginn um eine halbe Stunde verschoben werden musste.

Endlich ging es los und es war sehenswert.



Viele Musikkapellen begleiteten den Zug; in von Pferden gezogenen Kutschen und auf Festwagen saßen die Persönlichkeiten und winkten huldvoll den Zuschauern zu.

Bei uns war der Zug fast vorbei, da setzte ein heftiges Gewitter ein mit einem Wolkenbruch, wie wir ihn noch nie erlebt hatten. Wir konnten nur noch flüchten und unsere Hosen waren trotz Regenschirm bis zu den Knien nass.

Der Umzug musste dann auch leider abgebrochen werden. Einheimische erzählten uns, dass es das erste Mal in der Geschichte des Umzuges vorgekommen ist. Es war sehr schade, denn es steckte so viel Arbeit in den Vorbereitungen.

Gott sei Dank schien dann auch irgendwann wieder die Sonne. So konnte programmgemäß am Abend im Rosengarten die Illumination der Wasserspiele und das große Abschlussfeuerwerk zur Freude der Besucher stattfinden.

Es war ein tolles Fest und ist wirklich sehenswert. Zum Schluss noch ein paar Anmerkungen zu unserem Hotel.

Das Hotel war eine Kurklinik und ist von der Cup Vitalis Gruppe in ein 4-Sternehotel umgebaut worden.



Es gibt eine großartige Badelandschaft mit einem Sportbecken – 20 m lang, einem großen Sprudelbecken und einem Solebad.



Im Preis unserer Reise waren ein paar Anwendungen inklusive, so z.B. eine 45-minütige Muskelrelaxation, eine Infrarot-Sitzung, eine 45-minütige Salzinhalation im Gradierwerk sowie eine Fangopackung.

Wir haben uns dann noch einen „Sommertraum“ gegönnt. Das war 75 Minuten Verwöhnprogramm: Körperpeeling mit Salz, Aroma-Duft-Massage und Kopfmassage.

Wir würden die Reise jederzeit wieder machen.

14. Sept. 2025 Kommunalwahl in Köln

Im September ist Kommunalwahl in Köln und Ihre Stimme zählt.

Ab voraussichtlich dem **09. August werden die Wahlbenachrichtigungen** verschickt und dann haben Sie die Möglichkeit Briefwahl zu beantragen, am Wahltag selbst zu wählen oder die Direktwahl zu nutzen.

Die Direktwahl nachfolgend erläutert:

- **Direktwahl in Ihrem Stadtbezirk**

Wenn Sie am Wahltag, 14. September 2025, verhindert sind, können Sie vom **11. August bis 12. September 2025** Ihre Stimmen zur Kommunalwahl- und/oder Integrationsratswahl persönlich per **Direktwahl** abgeben. Es wird empfohlen, die Direktwahl frühzeitig zu nutzen, da es in der letzten Woche vor der Wahl erfahrungsgemäß zu längeren Wartezeiten kommt.

Für die Direktwahl benötigen Sie Ihren Personalausweis und die Wahlbenachrichtigung. **Bitte beachten Sie:** Wenn Sie Briefwahl beantragt haben, können Sie nicht mehr per Direktwahl wählen.

- **Für alle Wahlberechtigten:**

Am Direktwahl-Schalter im Kalk Karree können **alle wahlberechtigten Kölner*innen** ihre Stimmen abgeben.

Adresse: Atrium des Kalk Karrees, Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 08.00 bis 18.00 Uhr
 Letzter Tag: Freitag, 12. Sept.: 08.00 bis 15.00 Uhr

- **Je nach Stadtbezirk in dem Sie gemeldet sind: Kalk**
 Kundenzentrum Kalk, Kalker-Hauptstraße 247-273, 51103 Köln

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 09.00 bis 17.00 Uhr
 Letzter Tag: Freitag, 12. Sept.: 09.00 bis 15.00 Uhr



**Museumswohnung
im Paul-Schwellenbach-Haus
Weimarer Str. 15, 51103 Köln-Höhenberg
Tel.: 0221 / 87 2 110 - E-Mail: psh@fvh.koeln**

Öffnungszeiten:

**Sa. 13.09.2025 „Tag des offenen Denkmals“ – Museumswohnung
geöffnet bis 16 Uhr. Kaffee, Kuchen u. Imbiss im PSH.**

Führungen: 10.30 / 12.00 / 13.30 / 15.00 Uhr - bitte anmelden!

**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!**

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
September 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
- ☐ 11.09.2025 –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 Sept. 2025**

Name	Datum	Alter
Hildegarda Niezborala	14.09.1931	94
Hannelore Eck	18.09.1942	83
Andrea Skroch	19.09.1965	60!
Theo Nonnenbruch	25.09.1933	92
Erika Gehlen	26.09.1948	77

**Die Geburtstagsfeier für die im August-Geborenen findet
am 11.09.2025 um 14.00 Uhr statt (bitte anmelden!).**

Modenschau

Mittwoch 29.10.2025
09.00Uhr Frühstück
ab 10.30 Uhr Modenschau

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