



TEAM:

Mittwoch, 05.11.2025 – 09.45 Uhr
Mittwoch, 19.11.2025 – 09.45 Uhr



Redaktionsschluss für die Dez./Jan.-Ausgabe: 06.11.2025

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, Zita Bogunia
-Druck: Glock-Druck, Köln-

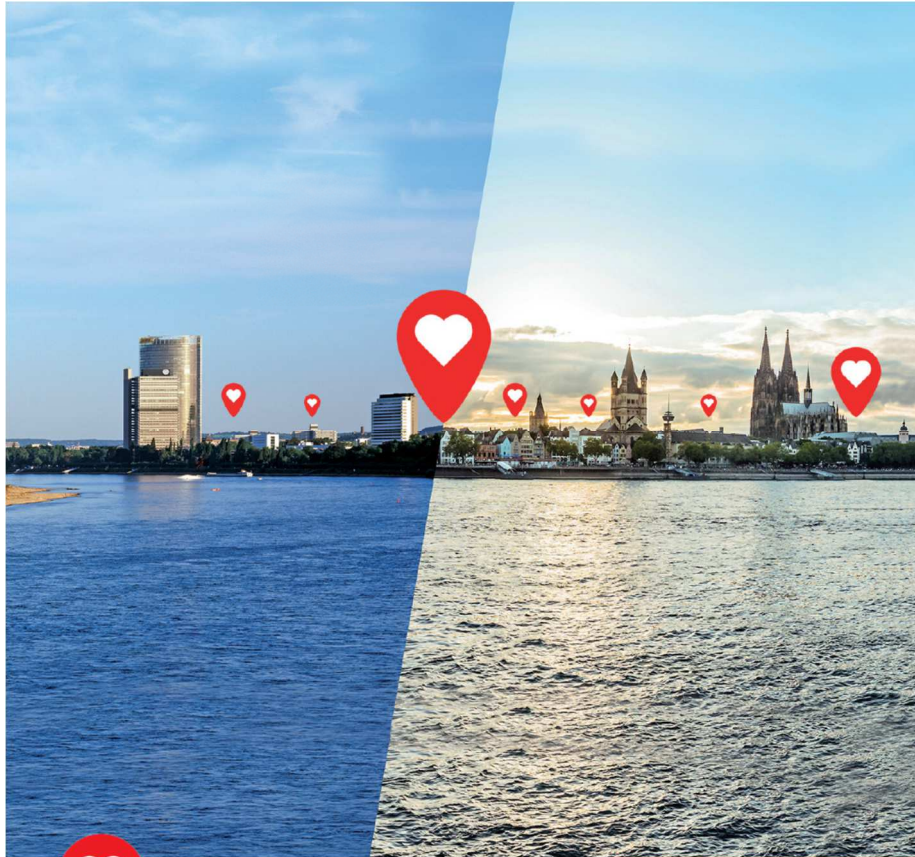


Wat läuf?

November 2025 (Nr. 520)

€ 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?“*



jetzt geht es mit schnellen Schritten in die Adventszeit und Sie können sich wieder auf den wunderbaren Adventszauber im Garten des Paul-Schwellenbach-Hauses freuen, zudem wir Sie herzlich begrüßen.

Eine Bitte in eigener Sache: wir möchten Sie darauf hinweisen, dass bei unseren Veranstaltungen im Haus wie Frühstück oder Suppentag in der Regel keine festen Sitzplätze vorgesehen sind. Wir laden Sie ein, auch neue Gäste kennenzulernen und sich neben jemanden Unbekannten zu setzen. So entstehen neue Momente des Austauschs.

Wir probieren mal wieder etwas Neues aus: den Museumsnachmittag. Denn dieses Jahr fällt die Museumsnacht aus und da haben wir kurzerhand einen Museumsnachmittag geplant (und wie sollte es anders sein, auf der Fortbildung natürlich). Falls mehr Nachfrage entsteht, als Plätze da sind, wiederholen wir die Veranstaltung im nächsten Frühjahr. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Wissen Sie eigentlich, was wir mit den Kronkorken im PSH machen, die wir bei Veranstaltungen sammeln? Zuerst gingen diese an das Projekt „BlechWech“ in Köln. Von dort dann zum Recycling in Neuss und der Gegenwert des Materials kam einer Mutter-Kind-Klinik in Somalia zugute. Dann wurde leider der Abgabeort geändert und war für mich schwerer erreichbar. Dann habe ich bei der Kunstroute die Kronkorkenkunst entdeckt. Der Kölner Künstler verwendet das Material für große Bilder von prominenten Köpfen, insbesondere Musiker*innen. Eine sehr sportliche Kunst, denn um sein Werk zu betrachten muss er zwischendrin immer auf die Leiter steigen. Dort habe ich die letzten gesammelten Kronkorken abgegeben.

Mit herzlichen Grüßen

Ihre Andrea Skroch



**Ab dem 03. November 2025 geht es weiter
mit der „Bewegung“
für alle 3 Kurse
für die nächsten 10 Stunden!**

Die 10 Termine sind wie folgt:

**03.11. / 10.11. / 17.11.2025
05.01. / 12.01. / 19.01. / 26.01.2026
02.02. / 09.02. / 23.02.2026**

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

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

bis 17.11.2025 per Überweisung

bis 17.11.2025 in der Geschäftsstelle (PSH)

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

Zum 11.11. „Kölsche Redensarten“

-eingereicht von Zita Bogunia-

Die Kölner sind bekannt für ihre humorvolle und direkte Art. Dies spiegelt sich auch in den Redensarten wider.

Hier einige beliebte kölsche Ausdrücke, die Einblick in die Kölner Kultur geben:



1. Drink doch ene met!
2. Leck ens en d`r Täsch
3. Do häs he jar nix zo kamelle.
4. Küss de hück nit, küss de morje.
(Kommst du heute nicht, kommst du morgen.)
5. Dat jitt et för ene Appel un e Ei.
(Ein besonder günstiges Produkt.)
6. Dä fingk Saache, die hät noch keiner verlore.
7. Ovends laache, danze un springe,
morjens de Botz net finge.
8. Wat dä Boor nit kennt, dat friss hä nit.
9. Mach et jot, ävver nit ze off.
10. Et hätt noch immer jot jejange.
11. Dä hät d`r kopp nor zom Hoor puddele.

Diese Redensarten sind auch ein Zeichen für die Herzlichkeit und den Humor der Kölner. Sie zeigen, dass die Kölner gerne lachen, trinken und auch gern gut leben.





Nachruf Anna Sielaff

Am 17. September verstarb unser lang-jähriges Mitglied Anna Sielaff im Alter von 87 Jahren.

Anna Sielaff lebte mit ihrem Mann Franz schon seit vielen Jahren in Höhenberg und mit Vergnügen waren sie gemeinsam unterwegs.

Seit Januar 2019 war sie Mitglied im Förderverein Höhenberg und nahm an den jährlichen Mitgliederversammlungen teil.

Ins Paul-Schwellenbach-Haus kam sie gerne mit ihrem Mann zum Sommerfest, zur Weihnachtsfeier und natürlich zum Karneval.

Unsere Anteilnahme gilt den Angehörigen und vor allem ihrem Ehemann, der ihr Leben sehr lange begleitet hat.

Monat November



Der trübe November, als elfter Monat des julianischen und gregorianischen Kalenders, hat 30 lange Tage.

Bei den Römern war der November der neunte (lateinisch: „novem“) Monat des aus zehn Monaten bestehenden Jahres. Er hatte zunächst nur 29 Tage, bis Augustus ihm 30 Tage gab.

In Schottland wird am 30. November das Fest des Schutzpatrons Sanct Andrew begangen. Die Amerikaner hingegen feiern am Ende des Monats „Thanksgiving Day“. In Großbritannien ist der 11. November der Jahrestag des Waffenstillstandes am Ende des 1. Weltkrieges.

Am Volkstrauertag im November wird in Deutschland der Toten beider Weltkriege sowie der Opfer der Gewaltherrschaft gedacht.

Als alte deutsche Namen für den November kennt man die Bezeichnungen „Windmond“ (eingeführt von Karl dem Großen im 8. Jahrhundert) und „Nebelung“.

In den Niederlanden wurde der Monat November auch „Schlachtmond“ oder „Schlachte Monat“ genannt, weil zu dieser Zeit üblicherweise das Einschlachten der Schweine stattfand. Der Monat November beginnt mit demselben Wochentag wie der März und außer in Schaltjahren auch wie der Februar.

Weihnachtbasteln

WAFFELN UND KAFFEE

Donnerstag, 13.11.2025

um 13.30 Uhr



Bitte anmelden, Danke.

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



„Die Geschichte des „Döppekooche“

-zusammengestellt von Anita Huber-Gierlich-



Döppekooche oder **Potthucke** (auch *Puffert* genannt) ist ein typisches Kartoffelgericht der westfälischen Küche, des Sauerlands und Siegerlands bzw. der Küche des Rheinlands und des Saarlands.

Deutschlandweit kamen die Eifeler als erste auf die Idee, das zeitaufwändige und sehr fettige Kartoffelpufferbraten abzukürzen und den Pufferteig in einem gusseisernen Topf (Döppe) als Kuchen (Kooche) zu backen.

Ursprünglich als "Arme-Leute-Essen" titulierte, hat der Eifeler Döppekooche heute in regionalen Küchen wieder Saison.

Im Rheinland sind regional sehr unterschiedliche Bezeichnungen im Gebrauch, meist Dialektausdrücke für *Topfkuchen* z. B. *Döbbekuchen* und *Kesselskooche* sowie *Dibbekooche* oder *Datschert* im Westerwald und *Dibbelabbes* (nicht zu verwechseln mit *Schales* im Saarland; in Linz am Rhein wird das Gericht *Uhles* genannt).

Schales wird wie Potthucke und Döppekooche im Backofen, Dibbelabbes dagegen in der Pfanne zubereitet.

Döppekooche-Essen

Mittwoch, 12. November 2025
-12.00 Uhr-



(Einzelheiten per Aushang im PSH)

In der jüdischen Küche ist dieses Rezept fleischlos als Kugel und Kugelis in der litauischen Küche bekannt und als Sabbatessen beliebt, da man es vor Anbruch des Sabbats zubereiten und im Ofen lange warm halten kann. So lässt sich das strenge religiöse Arbeitsverbot für den Sabbat einhalten.

Auch wird der Döppekooche in manchen Orten der Eifel als besonderes Gericht am St. Martinsabend zubereitet. Nach dem Treffen am Martinsfeuer kommt man in familiärer Runde oder auch im Dorfgemeinschaftshaus zusammen, um gemeinsam den Festtag bei einem leckeren Essen ausklingen zu lassen.

Das Grundrezept des Eifeler Döppekoochen besteht aus einer fein geriebenen Kartoffelmasse mit Speckscheiben und fein geriebenen Zwiebeln, verfeinert mit Eiern und Gewürzen. Doch es gibt mittlerweile auch verschiedene Abwandlungen, wie z. B. den süßen Döppekooche mit Zimt, Äpfeln und Rosinen. Besonders lecker schmeckt auch der frisch zubereitete Döppekooche mit selbst hergestelltem Apfelmus.

Museumsnachmittag

Donnerstag 20.11.2025

14.00 Uhr Führung durch die
Museumswohnung mit dem
Stadtmuseum, Dauer ca. 45Min.
im Anschluss gibt es Schmalzbrote mit
Gürkchen



Bitte anmelden



Cineplex Filmpalast Hohenzollernring 22, 50672 Köln

Mittwoch, 05.11.2025



„Maria“

Drama / Biografie
Mit: Angelina Jolie,
Pierfrancesco Favino,
Alba Rohrwacher

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.



**Herzliche
Einladung zum**

Adventszauber
am Paul-Schwellenbach-Haus

Kaffee & Kuchen,
Grillwurst
Glühwein u.a.

Programm:
Musik us Kölle
mit D'r Frank

Basar:
Handarbeiten,
Marmeladen,
Gebäck

Samstag 29.11.2025

11.00 - 17.00 Uhr

Köln Höhenberg
Weimarer Str. 15



gefördert durch die
Beirkevertretung Köln

Stadt Köln

V.i.S.d.P.: Förderverein Höhenberg e.V.



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.
Olperer 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

So	02.11.	14.00 Uhr	Sonntagscafé – bitte anmelden!
Mo	03.11.	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	04.11.	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	05.11.	09.45 Uhr	TEAM
Do	06.11.	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	07.11.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	10.11.	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	11.11.	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	12.11.	12.00 Uhr 14.00 Uhr 19.30 Uhr	„Döppekooche-Essen“ – Preis s. Aus- hang! – bitte anmelden! Lesekreis – Kaffee und Tee! Fidele Höhenberger - Gruppentreffen
Do	13.11.	10.30 Uhr 13.30 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	„Fit d. d. Herbst“ – Merh. Heide „Weihnachtsbasteln“, Waffeln, Kaffee – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr SPD-Ortsverein – Vorstandssitzung
Fr	14.11.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
So	16.11.	14.00 Uhr	Sonntagscafé – Museumswohnung ge- öffnet b. 16 Uhr – bitte anmelden!

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Mo	17.11.	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	18.11.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! „Weihnachts-BINGO“ – kostenlose Teil- nahme – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mi	19.11.	09.45 Uhr	TEAM
Do	20.11.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Herbst“ – Merh. Heide „Museumsnachmittag mit Führung und Schmalzbrotten“ – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Fr	21.11.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	24.11.	09.30 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	25.11.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! DRK-Seniorenberatung b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mi	26.11.	09.00 Uhr 14.00 Uhr	Stadteilfrühstück – Preis s. Aushang! bitte anmelden! Vorstandssitzung
Do	27.11.	10.30 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Herbst“ – Merh. Heide Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	28.11.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Sa	29.11.	11.00 Uhr	„Adventszauber“ b. 17.00 Uhr





Was ist Halloween eigentlich?

Einst vertrieben die Kelten am 31. Oktober böse Geister. Heute spuken an Halloween Kinder in Kostümen durch die Nachbarschaft und Erwachsene treffen sich zu Grusel-Partys. Warum feiern wir Halloween?

"Süßes oder Saures!" - mit diesem Schlachtruf ziehen am Abend des 31. Oktobers Scharen kleiner Hexen, Gespenster und Monster von Tür zu Tür. Ihr Ziel: von den Bewohnern Süßigkeiten einfordern.

Zu einem Party-Event entwickelte sich Halloween erst, nachdem irische Einwanderer den Brauch im 19. Jahrhundert in die USA gebracht hatten. Dort wird Halloween mit Monster-Kostümen, Gehirn-Wackelpudding und Friedhofs-Romantik gefeiert - und hat einen ähnlichen Stellenwert wie hierzulande der Karneval. Diese amerikanische, lustige Variante des Halloween-Festes hat inzwischen auch Deutschland erobert.

Der Brauch, Laternen aus Kürbissen zu schnitzen, geht ebenfalls auf eine Legende aus Irland zurück: Das Licht im ausgehöhlten Kürbis soll den Teufel und böse Geister fernhalten.

Der Brauch, Laternen aus Kürbissen zu schnitzen, geht ebenfalls auf eine Legende aus Irland zurück: Als ein Bösewicht namens Jack gestorben war, verwehrte ihm Gott den Zugang zum Himmel. Doch auch in der Hölle war Jack nicht willkommen, denn er hatte den Teufel zu Lebzeiten übers Ohr gehauen. Mit einem Stück Kohle, das er in eine ausgehöhlte Rübe legte, machte sich Jack auf die Suche nach einem Ort, an dem er bleiben konnte.

Aus dieser Legende leiteten die Menschen den Glauben ab, dass ein brennendes Stück Kohle in einer Rübe die Macht habe, den Teufel und böse Geister fernzuhalten.

Vor allem die Auswanderungswellen der Iren ab 1840 trug entscheidend dazu bei, dass die All Hallows'Eve-Bräuche in den USA populär wurden. Von der grünen Insel brachten sie auch die Tradition des Schnitzens von Gemüselampen mit in die Neue Welt. Im amerikanischen Kürbis fanden sie hierfür eine weitaus stattlichere Frucht als die heimischen Rüben.

Schon bald vermischten sich im Schmelztiegel Amerika die unterschiedlichen religiösen und folkloristischen Traditionen des Erntedankfests miteinander. Viele der Bräuche und Rituale verloren fernab ihrer Heimat und ihres Ursprungs den historischen Sinn und wurden vor allem für Amusement und zur Unterhaltung zelebriert.

So entwickelte sich das Halloween-Fest zu der Art gruseligem Herbstfasching, welches es heute ist. Etwa seit der Jahrtausendwende schwappte die Halloween-Welle nun nach Europa zurück - wo sie genau genommen ja auch ihren Ursprung hat.



Herbststurm

lautet der Titel dieses Gedichts von Karl-Heinz Remer, bei dem wir Euch viel Vergnügen wünschen.

Viel Spaß mit seinem Humor! -eingesandt von Zita Bogunia-

Der Zugvogel ist total zerzaust,
wenn Herbststurm durchs Gefieder saust.

Der letzte Vogel jetzt wissen muss,
mit Sommer ist jetzt erstmal Schluss!

Der Zeitdruck sitzt ihm jetzt im Nacken,
jetzt heißt es erstmal, Koffer packen.

Stare, Dromseln und Pirol
fühlen sich im Süden wohl.

Singen dort im Winter ihre Lieder,
jedoch im Frühling kommse wieder.

Auch der Zugmensch ist zerzaust,
wenn der Herbststurm durch die Haare saust!

Der Zugmensch ernst zum Himmel blickt,
merkt, wie ihn sein Rheuma zwickt.

Steif werden alle seine Glieder,
er haut jetzt ab, kommt im Frühling wieder.
Es reisen nicht wenige und, ach du Schreck,
es erinnert an einen Flüchtlingstreck!

Eltern, Großeltern, Hosenmatz
finden in Spanien einen Campingplatz.

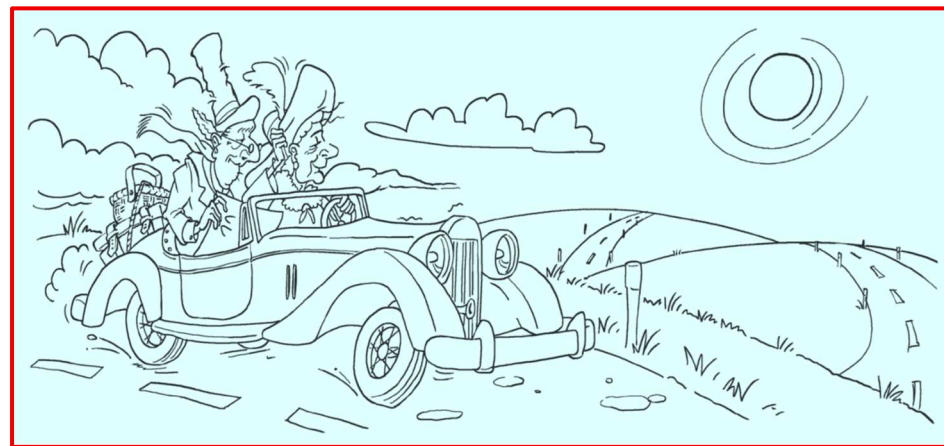
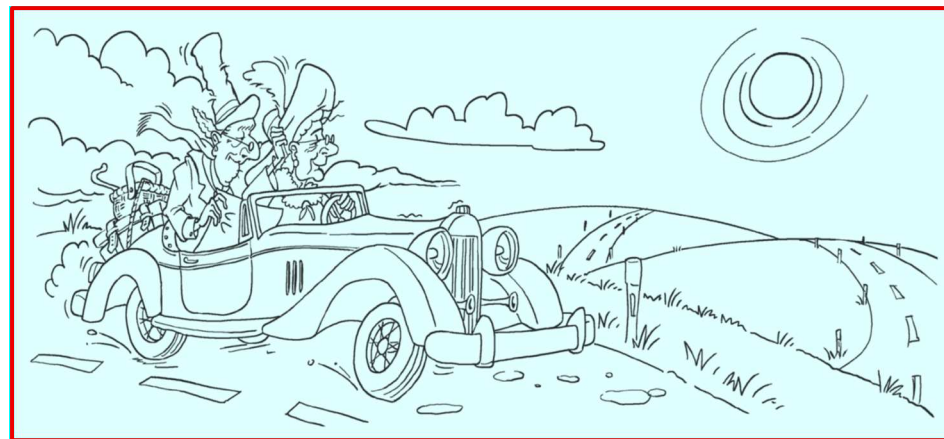
Dromseln, Fink und der Pirol,
fühlen sich jetzt im Süden wohl.

Zugmensch, Meise mit dabei,
gute Fahrt und denkt an CO₂!



FEHLERSUCHBILD

Im unteren Bild haben sich 15 Fehler eingeschlichen. Vergleichen Sie die beiden Bilder und markieren Sie die Fehler im unteren Bild.



(Auflösung in der nächsten „Wat läuf?“)

Benefiz-Café
Sonntag, 07. Dezember 2025
14.00 Uhr



Einnahmen gehen in die Spendenkasse.
 Die Spenden werden zu einem späteren Zeitpunkt
 verteilt!

- Bitte anmelden! -



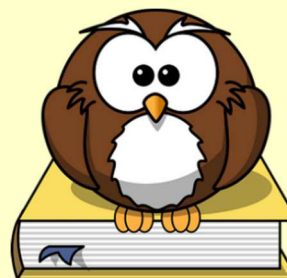
Vorankündigung
Neujahrsbrunch
11. Januar 2026 – ab 11.30 Uhr



Preis: € 15,--

(bei Anmeldung bitte direkt bezahlen!)

Nähere Einzelheiten in der Dezember/Januar-Ausgabe!
Anmeldungen sind dann im
Paul-Schwellenbach-Haus möglich!



Lesekreis im PSH

-bei Kaffee oder Tee-

Am Mittwoch, den 12. Nov. 2025 - 14.00 Uhr
laden wir Sie ein, am Lesekreis teilzunehmen!



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-koeln/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
November 2025
(Wenn nicht anders angegeben gilt die PLZ 51103)

Bitte nehmen Sie -falls sie an diesen Programmen 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**

- ☐ 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

Öffnungszeiten: Mo – Fr. 10 – 18 Uhr / Sa. 10 – 15 Uhr

- ☐ Erreichbar: KVB-Linie 1 + 9 (Kalk Kapelle)

Sozialraumkoordination Höhenberg-Vingst, Burgstr. 42

- ☐ Sabine Wiegelmann – Tel. 0221/26 18 34 95 (Burgstr. 42)
Sabine.wiegelmann@kja.de u. Kerstin Stangier – Tel. 221/57004664
kerstin.stangier@kja.de Mobil: 0176/19 213 495

SPD-Ortsverein

- ☐ Kontakt: Christian Robyns - christian.robyns@gmail.com
13.11.2025 – 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

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 Nov. 2025**

Name	Datum	Alter
Peter Erkelenz	02.11.1937	88
Monika Machulla	17.11.1947	78
Gisela Hocke	18.11.1954	71
Ingrid Heuser	21.11.1928	97
Erika Knäpper	22.11.1941	84
Annette Asch	24.11.1946	79

**Die Geburtstagsfeier für die im Oktober-Geborenen
findet am 06.11.2025 um 14.00 Uhr statt (bitte an-
melden!).**



Auflösung

(aus der „Wat läuf?“ Okt.-Ausgabe)

Basket-**BALL**-Spiel
Haupt-**STADT**-Führung
Puppen-**HAUS**-Tür
Obst-**SALAT**-Blatt
Berg-**SEE**-Pferdchen
Wasser-**DAMPF**-Maschine
Diesel-**MOTOR**-Öl
Kinder-**SPIEL**-Platz
Welt-**REISE**-Bus
Vanille-**EIS**-Becher
Brot-**KRÜMEL**-Monster



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