



TEAM:

Mittwoch, 18.03.2026 – 09.00 Uhr



Redaktionsschluss für die April-Ausgabe: 06.03.2026

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:

Sylvia Oferath, Brigitte Carell,

Andrea Skroch

-Druck: Glock-Druck, Köln-



Senioren
Netzwerk
Höhenberg

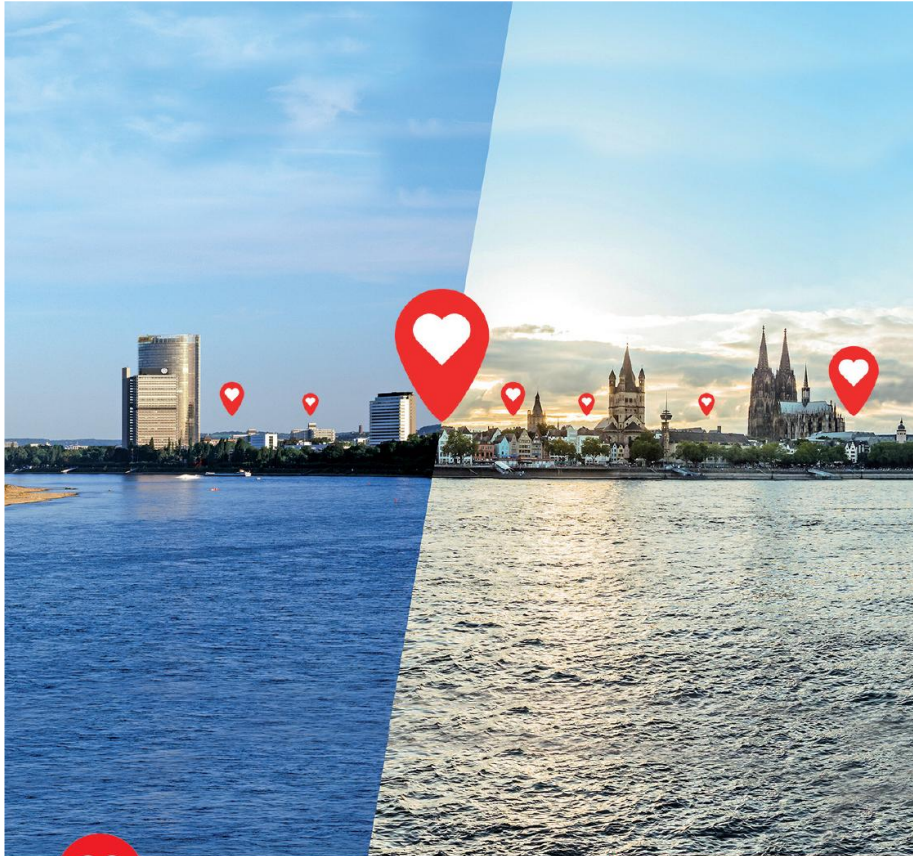


Wat läuf?

März 2026 (Nr. 524)

€ 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 Lesende der „Wat läuf?“,



das Jahr startet so schnell, eine Veranstaltung folgt der anderen und ich frage mich, wo die Zeit bleibt. Die Karnevalsveranstaltungen waren lebendig sowie alle gut besucht und schon starten wir in den März. Organisation und Durchführung und auch das Aufräumen danach benötigt helfende Hände, falls Sie Interesse haben, sprechen Sie uns an und informieren sich über die Möglichkeiten.

Damit Sie die *Wat läuf* rechtzeitig in Händen halten, sollte diese Mitte des Vormonats erstellt werden und in den Druck gehen. So kann über manches nicht zeitnah berichtet werden, deshalb können wir uns erst in dieser Ausgabe von unserem langjährigen Redaktionsmitglied Anita Huber-Gierlich verabschieden, die Ende Januar verstorben ist.

Die *Wat läuf* Redaktion freut sich, wenn auch Sie mal einen Text oder ein selbstverfasstes Gedicht einreichen, welches wir vielleicht veröffentlichen können.

Mit herzlichen Grüßen, Ihre

Ihre Andrea Skroch

Nachruf

Am 20. Januar. 2026 verstarb Anita Huber-Gierlich im Alter von 86 Jahren.

Vor 20 Jahren auf dem Ehrenamtstag konnte Christof Wild sie für die Redaktion der *Wat läuf* gewinnen und sie hat diese Aufgabe bis zuletzt mit großer Begeisterung wahrgenommen und sich mit den Jahren auch die notwendige Technik am Computer selbst beigebracht. Gesehen haben Sie Anita Huber-Gierlich meist nur, wenn sie einmal im Monat zur Redaktionssitzung der *Wat läuf* ins Paul-Schwellenbach-Haus kam oder, wenn sie die druckfertige Ausgabe vorbeibrachte. Seit einigen Jahren veranstaltete Anita Huber-Gierlich mit Hingabe das „große“ Bingo im Paul-Schwellenbach-Haus. Alle Preise stiftete sie und die Freude in den Gesichtern der Spielenden war ihre stille Anerkennung. Ihre große Leidenschaft in jüngeren Jahren war das private und ehrenamtliche Reisen. Als Ehrenamtliche hat sie Busreisen für Senior*innen begleitet und als grüne Dame im Krankenhaus Patienten besucht.

Ihr Engagement bleibt als schönes Vermächtnis zurück

Liebe Frau Huber Gierlich,

Wir haben uns lange nicht gesehen und nun kommt plötzlich die Nachricht von ihrem Tod. Ich konnte es kaum fassen, als ich die Mail von Frau Skroch bekam. Wir haben einige Jahre gemeinsam an und für die wat läuf gearbeitet. Die Sitzungen waren immer sehr lebendig fröhlich manchmal traurig und manchmal musste man ausführlich diskutieren, ob ein Text geeignet war. Ich habe in meinem ganzen Leben nicht so viel und so gern geschrieben, wie in diesen Jahren. Sie haben mich immer wieder ermuntert und bestätigt. Meine Deutschlehrerinnen am Gymnasium hätten sich sehr gewundert über meinen Fleiß beim Geschichten schreiben. Das habe ich ihnen zu danken.

Den ersten Abschied von ihnen gab es vor über zwei Jahren, als ich nach Eitorf gezogen bin. Wenn auch der Wille bestanden hat, weiterhin Kontakt zu halten, war das doch praktisch kaum durchzuhalten. Umso erschrockener und trauriger bin ich nun, dass der Abschied jetzt endgültig ist. Sie sind mir nun den Weg schon vorausgegangen, den ich eines Tages auch gehen werde. Bis dahin bleiben sie mir in bester Erinnerung. Ich bin froh, dass wir einen kleinen Lebensabschnitt zusammenarbeiten durften. Ich wünsche ihnen Ruhe und Frieden, wo auch immer sie jetzt sein mögen.

Ihre Ilse Emmerich

Mir fiere Fastelovend

von Sylvia Oferath



Die Karnevalssession in diesem Jahr war zwar kurz, aber intensiv und vor allem sehr, sehr schön. Wir haben viel gemeinsam unternommen und gefeiert wie in alten Zeiten.

Gestartet sind wir am 9.1.2026 mit einer Veranstaltung im Brauhaus

Sion mit Wicky Junggeburch. Im letzten Jahr habe ich schon über diese Veranstaltung berichtet.



Sie nennt sich „Der Kölsche Fastelovend in Wort und Ton“ und wir waren mit 20 Personen vor Ort. Es hat viel Spaß gemacht und war eine tolle Veranstaltung.

Das Team des PSH konnte durch Vermittlung von Frau Skroch am 14.1.2026 an einer Sitzung im Pullmann Hotel teilnehmen. Es wird veranstaltet von der Rundschau Altenhilfe, die viele Projekte tatkräftig unterstützt. Auch wir profitieren immer wieder von den Spenden der Altenhilfe.



Es war ein sehr schönes Programm und sogar den Büttenrednern wurde zugehört.

Im Foyer des Hotels entstand dieses schöne Foto mit Prinz und Jungfrau. Der Bauer musste noch für seinen Auftritt „angekleidet“ werden und war deshalb nicht zur Stelle.



Am 1. Februar waren wir mit 24 Personen in der Philharmonie zum „Fastelovend ferkeet“. Zwei Stunden wurden wir auf eine etwas andere Art und Weise unterhalten.

Gerd Köster hat am Beginn 2 sehr spezielle, unterhalt-same Reden zum Besten gegeben und das Publikum war restlos begeistert.



Das Kölner Kinderdreigestirn bildete den Abschluss einer sehr gelungenen Veranstaltung, die

schwer zu erklären ist. Man muss es erlebt haben. Anschließend ging es zum Mittagessen ins Brauhaus in der Salzgasse.



und den Abschluss bildete ein Besuch in der Kunst Kaschämm (Geheimtipp am Altermarkt)

Weiter ging es mit den Veranstaltungen im Paul Schwellenbach Haus.

Gestartet sind wir am Mittwoch vor Weiberfastnacht mit einem leckeren karnevalistischen Frühstück.



und der Nubbel durfte als erster Gast teilnehmen.

Weiberfastnacht ging es dann richtig los.





Die Räume waren dank des Teams wunderschön geschmückt.



Stimmung war wie immer top und ich denke, den Teilnehmern hat es gut gefallen.



Ausklang im Weimarer Stübchen – musste noch sein!

Samstag haben wir ab 12.00 Uhr gemeinsam auf den Höhenberger Zoch gewartet. Gefreut haben wir uns auch über den Besuch unseres ehemaligen Höhenberger Polizisten Herrn Geritan, der uns mit Frau und zwei Enkelkindern besucht hat.

Leider war es an dem Tag sehr kalt, aber wir konnten uns im PSH aufhalten bis der Zug bei uns vorbeikam.

Den Abschluss haben ein paar Unentwegte noch im Weimarer Stübchen gemacht und auch dort war die Stimmung auf dem Höhepunkt.

Am Aschermittwoch ist alles vorbei

Ein Fischessen stand noch auf dem Programm. Es gab einen Fischauflauf mit Bohnensalat und den Abschluss bildete ein Dessert mit Schaumküssen.



Natürlich wurde unser Nubbel in einer kleinen Feier vor dem PSH beerdigt und hat jetzt seine wohlverdiente Ruhe, bis wir ihn im nächsten Jahr wieder auferstehen lassen.



War doch eine tolle Session.

Jetzt hoffen wir, dass der Winter nicht mehr so lange bei uns bleibt und wir uns auf den Frühling freuen können.

Auch mit diversen Veranstaltungen geht es im PSH weiter. Besuchen Sie uns, kaufen Sie die Wat läuf, um immer auf dem Laufenden zu sein und schauen Sie, ob es zwischen-durch Aushänge gibt, die aus Zeitgründen nicht mehr in der Wat läuf erscheinen konnten.

Wir freuen uns auf Sie.

Finden Sie die **versteckten Wörter** – ob waagrecht, senkrecht oder diagonal?

R	V	U	W	A	S	H	O	E	H	E	N	B	E	R	G
N	U	D	L	H	H	Y	P	H	J	I	E	D	F	Y	S
E	G	S	B	W	F	R	B	Y	Z	T	E	A	M	L	D
H	K	C	U	O	A	S	C	E	C	H	D	N	W	J	Y
R	K	G	H	P	N	T	S	X	W	Y	A	Y	L	N	K
E	L	D	S	D	P	X	L	S	X	S	B	C	E	C	L
N	O	B	J	E	O	E	T	A	T	M	R	X	K	Y	A
A	E	I	C	T	P	R	N	I	E	H	I	Y	I	W	A
M	N	T	P	H	T	U	K	T	R	U	E	K	T	F	F
T	E	E	F	O	T	O	L	O	A	Q	F	R	R	W	E
L	N	Q	T	R	H	J	F	T	E	G	F	T	A	R	N

Suppentag – Foto – Artikel – Gymnastik – Klaafen – Ehrenamt – Watläuf – Brief – Team – Klönen - Höhenberg

Auflösung Brückenrätsel:

(Februar Ausgabe der *Wat läuf*?)

Konfetti-**Regen**-wolke, Scherz-**Frage**-zeichen,

Luft- **Schlangen** – grube

Schmink – **Pinsel** – haar, Zauber – **Hut** – ablage,

Clown – **Nasen** – flügel

Masken -**Ball** – Spiel, Feen – **Stab** – mixer

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

So	01.03.	14.00 Uhr	Sonntagscafé mit Museumswohnung - bitte anmelden!
Mo	02.03.	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	03.03.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub - bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Mi	04.03.	12.00 Uhr	Suppentag bitte anmelden!
Do	05.03.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	„Fit d. d. Winter“ – Merh. Heide Geburtstagsfeier der im Februar-Gebo- renen - bitte anmelden! Lernförder. mit Coach e.V. b. 19.30 Uhr SPD-Ortsverein - Vorstandssitzung
Fr	06.03.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	09.03.	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	10.03.	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. 20 Uhr
Mi	11.03.	19.30 Uhr	Fidele Höhenberger e.V. Gruppentreffen
Do	12.03.	10.30 Uhr 13.30 Uhr	„Fit d. d. Winter“ – Merh. Heide Osterbasteln, im Anschluß Waffeln und Kaffee - bitte anmelden!
Fr	13.03.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
So	15.03.	14.00 Uhr	Sonntagscafé
Mo	16.03.	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“

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Di	17.03.	09.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub - bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Mi	18.03.	09.00 Uhr	TEAM Klausurtag
Do	19.03.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Winter“ – Merh. Heide Klaafen und Klönen - Auststellungser- öffnung Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	20.03.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	23.03.	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	24.03.	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. 20 Uhr
Mi	25.03.	09.00 Uhr	Stadtteilfrühstück, im Anschluss Modenschau - bitte anmelden!
Do	26.03.	10.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	„Fit d. d. Winter“ – Merh. Heide „Klaafen u. Klönen“ - bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 Uhr
Fr	27.03.	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Mo	30.03.	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	31.03.	09.30 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub - bitte anmelden!

Osterferien vom 30.03 bis 12.04.2026
Beginn der Sommerzeit
In der Nacht Samstag, 28.03. 2026 auf Sonntag, 29.03.2026
Werden die Uhren um 1 Stunde vorgestellt!



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: janek.toelle@kja-koeln.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.

und ein Film für die Ohren

Von Andrea Skroch

Im Januar machte sich eine Gruppe aus dem Paul-Schwellenbach-Haus auf den Weg, um die WDR-Produktionsstudios zu besichtigen. Gestartet nach einer kurzen Einführung haben wir im Lokalzeitstudio (Titelbild) mit viel teurer Technik – Scheinwerfern an der Decke und aufwendigen Studiokameras.



Ein Team von Studenten hat uns durch den WDR begleitet und erklärt, welche umfangreichen Vorbereitungen für die Produktion einer Sendung nötig sind und welche Schritte, bis die Sendung steht.



Wussten Sie warum die Moderator*innen auch ein Blatt mit Text in der Hand halten? Natürlich

als Gedächtnisstütze und als Beschäftigung für die Hände. So werden wirbelnde und unnötige Gesten vermieden. Weiter ging es in die „Grüne Hölle“. (Green Screen), ein virtuelles Studio, auf der grünen Wand kann alles an Motiv und Bildern eingespielt werden. In der „Grünen Hölle“ werden z. B. der Brennpunkt, Quarks und der Weltspiegel produziert. Unsere letzte Station war zwei Etagen unter der Erde: die Hörspielproduktion.

60 Hörspiele werden jedes Jahr produziert und hier gibt es verschiedene Böden um Tritte aufzunehmen, lärmabsorbierende Tische, schallarmen Raum oder ein Geräuscharchiv. Halt „Filme für die Ohren“.



Zum Abschluss im Foyer des denkmalgeschützten Funkhaus, gebaut Anfang der 50iger Jahre.



Wir stellen uns vor:



Senior Mode in Köln/Rheinland:
Claudia Düngenheim und Mario Meenen

Ab dem 01.01.2026 wurde uns die Gebietsleitung von Senior Mode Köln durch Frau Huber übertragen. Frau Huber verabschiedet sich in den wohlverdienten Ruhestand.

Wir freuen uns auf die neue Aufgabe und werden Engagement, Service und entsprechende Qualität, welche Frau Huber ausgezeichnet hat, fortführen und freuen uns auf die neue spannende vor uns liegende Zeit.

Wir stehen Ihnen mit professioneller Beratung und einem Auge fürs Detail in Ihrer gewohnten Umgebung zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Paul-Schwellenbach-Haus präsentiert ab dem 19.03.2026 einige Plakate zu nachfolgendem Wettbewerb:

„WAS UND ZUSAMMENHÄLT!“ – EIN PLAKATWETTBEWERB

Die Sozialraumkoordination hat die Menschen im Veedel eingeladen, ihre Ideen und Gedanken zu dem Thema **„Zusammenhalt im Veedel“** kreativ sichtbar zu machen. So gab es für die Menschen in Kalk, Humboldt/Gremberg, Ostheim, Höhenberg und Vingst einen gemeinsamen Zeitraum am Wettbewerb teilzunehmen. Ziel war es, ein Kunstwerk in das Polaroid Bild des Plakates einzufügen.

Daher lautete das Motto: **Was uns zusammenhält!**

Was sind unsere Gemeinsamkeiten, jenseits unseres Aussehens, unserer Herkunft und Religion? Was verbindet uns hier, direkt im Sozialraum?

Die Ausstellung der Plakate lädt dazu ein, ins Gespräch zu kommen und darüber nachzudenken, was jeder Mensch zu einem guten Miteinander beitragen kann. Diese Werke sind von Künstler*innen aus Höhenberg und Vingst. Über die beliebtesten vier Plakate wurde in den einzelnen Stadtteilen durch Bürger*innen abgestimmt, die Gewinner*innen wurden am 03. November im Vingster Treff 2025 prämiert.

Herzlichen Dank an alle Teilnehmenden, an alle, die dabei unterstützt haben, an unsere Sponsoren, dem Vingster Treff und allen, die sich an den Kunstwerken erfreuen und davon erzählen.

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

KÖLN ARCADEN

KÖLNBÄDER

Bürgerzentrum Vingst



EIN PROJEKT VON:

katholische jugendagentur



Veedele e.V.

VEEDEL leben.werte

SOZIALBAUM KOORDINATION KÖLN

DIGITALER FREITAG

in der Stadtteilbibliothek Kalk

Digital fit ab 60?!
In unserer Gruppe beschäftigen wir uns gemeinsam mit verschiedensten Themen der digitalen Welt und lernen wertvolle Tipps und Tricks im Umgang mit digitalen Medien (Smartphone, PC/Laptop, Internet etc.)

NEU AB MÄRZ 2026!

Bringen Sie einfach Fragen oder Probleme aus Ihrem Alltag sowie Ihre mobilen Geräte mit in unsere Runde. Unter fachlicher Anleitung tauschen wir uns dazu aus.

Jeden 1. Freitag im Monat, 10:30 – 12:00 Uhr
Achtung: An Feiertagen bleibt die Bibliothek geschlossen. Die Gruppe trifft sich dann eine Woche später am 2. Freitag. Nächste Termine: 06. März, 10. April, 08. Mai, 05. Juni

Stadtteilbibliothek Kalk
Eingang Bezirksrathaus, Kalker Hauptstraße 247–273, 51103 Köln
Digitale Werkstatt, 1. OG (Aufzug vorhanden)

Anmeldung online oder telefonisch (s.u.)
Für Kurzsichtgeschlossene ist die Teilnahme auch ohne Anmeldung möglich.

Ein gemeinsames Initiative des Seniorenratswerks Kalk und der Stadtteilbibliothek Kalk

Anmeldung
Stadtbibliothek Köln:



Gefördert durch



Kontakt
Tao Villarroya Theisen
01520 90 50 427
theisen@awo-koeln.de





Ankündigung



Senior*innenfahrt des Förderverein Höhenberg und SeniorenNetzwerk Höhenberg

Mittwoch
06.05.2026

**Spargelfahrt nach Selfkant-
Havert (Kreis Heinsberg)**



- Im Preis enthalten:
- Busfahrt
- Spargelbuffet (Suppe, Salat, Spargel, sauce Hollandaise, zerlassene Butter, Dessert)

Abfahrt um 09.45 Uhr
Rückkehr gegen 18.30 Uhr
die Tour ist auch mit Rollator möglich.

Kosten
49,-€

*Förderung mit
bezirksorientierten
Mitteln Bezirk Kalk noch offen*

**In Eigenregie:
Kaffee und Kuchen im
Landcafé**

Bitte fragen Sie uns nach Ermäßigungen bei KölnPass, Grundsicherung oder geringfügigem Einkommen (Köln-Pass-Inhaber*innen bis zu 100 %)
Anmeldung im Paul-Schwellenbach-Haus

ab sofort möglich Tel. 0221-872110
zahlbar erst ab 08.04.2026





**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 -mit bestätigter Anmeldung - (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
März 2026
(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: 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

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. 0221/57004664
kerstin.stangier@kja.de Mobil: 0176/19 213 495

SPD-Ortsverein

- ☐ Kontakt: Christian Robyns - christian.robyn@gmail.com
- ☐ .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 24**
- **Wilden Müll melden: Tel.: 0221/9 22 22 24**
- **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 März 2025**

Name	Datum	Alter
Fritz Schmitz	07.03.1949	77
Helene Nonnenbruch	09.03.1940	86
Agnes Graeper	14.03.1937	89
Henriette Neugebauer	15.03.1953	73
Franz Sielaff	16.03.1937	89
Sylvia Oferath	19.03.1949	77

**Die Geburtstagsfeier für die im Februar-Geborenen findet
am 05.03.2026 um 14.00 Uhr statt (bitte anmelden!).**

Stadt Köln

Aktionstag Senior*innen
Unterwegs im Alter –
aber sicher!

Samstag, 21. März 2026, 11 – 15 Uhr
Straßenbahn-Museum Thielenbruch

Eintritt
frei!



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