



TEAM:

Mittwoch, 01.07.2026 – 09.45 Uhr

Mittwoch, 26.08.2026 – 09.45 Uhr



Redaktionsschluss für die September -Ausgabe: 10.08.2026

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

Andrea Skroch mobil Di- Do 01590 6182094

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 Wicharz, Brigitte Carell, Zita Bogunia,
Andrea Skroch -Druck: Glock-Druck, Köln-



Senioren
Netzwerk
Höhenberg

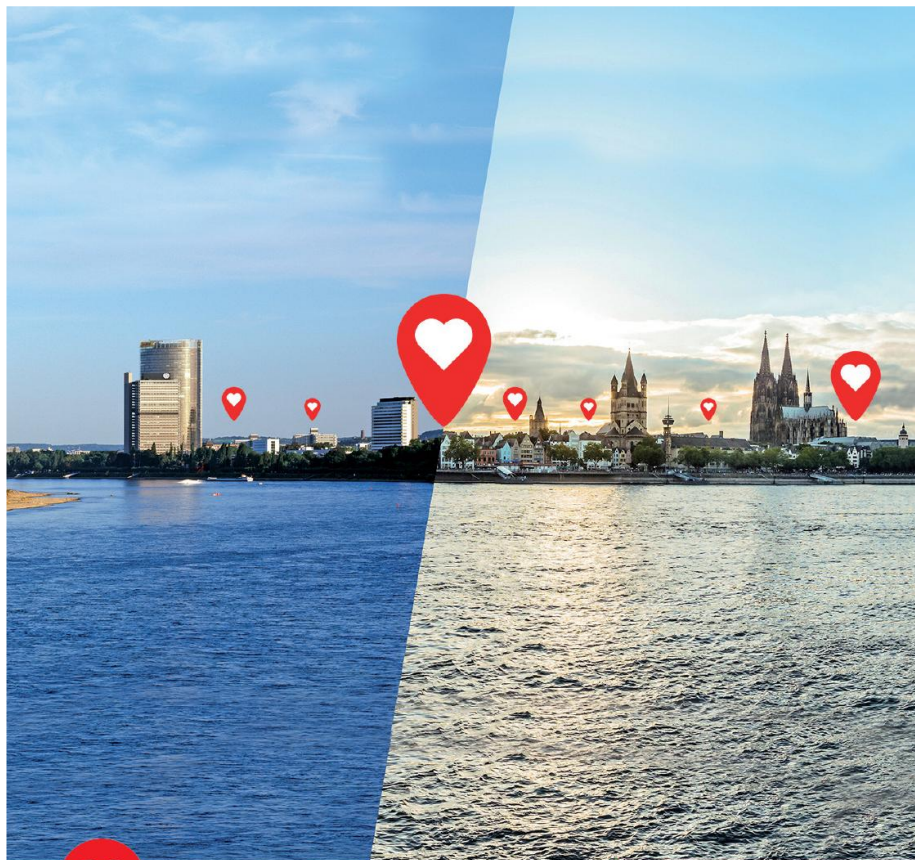


Wat läuf?

Juli/August 2026 (Nr. 528)

€ 2,00





#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?“,



Diese Doppelausgabe der *Wat läuf* ist eine echte generationsübergreifende Gemeinschaftsarbeit: tolle Texte und Fotos von Frau Oferath und Frau Bogunia, die Geburtstagsübersicht hat Frau Gräff erstellt, das Monatsprogramm hat mein Sohn überarbeitet, die Texte hat dieses Mal ein junger Ehrenamtlicher von Ceno in Deutz eingefügt sowie die Schriftgröße und das Format überprüft, die Abholung übernimmt wieder zuverlässig Frau Carell und ich mache den Abschluss mit Korrekturen und erstelle die Druckvorlage sowie das Format für den digitalen Versand. Wenn Sie also die *Wat läuf* in Händen halten, hat es viele Schritte, Arbeitsstunden und Menschen gegeben, die dazu beitragen. Ich möchte mich bei allen ganz herzlich – und sicherlich in Ihrem Namen - bedanken!!

Auch in dieser Ausgabe finden Sie wie immer schöne Veranstaltungen in Höhenberg, bei denen wir Sie gerne begrüßen.

Mit herzlichen Grüßen, Ihre

Ihre Andrea Skroch

Gesund und Mobil

Zita Bogunia

Am Samstag den 30. Mai 2026 hat das Neven DuMont-Haus zum zweiten Mal zu einem Gesundheits- und Informations-Event eingeladen, unter dem Motto: „Kölner Vorsorge und Gesundheitstag“. Der Eintritt war frei. Die Wahl des Ortes hat sich diesmal bewährt. Der Barrierefreie Zugang und die freundlich gestalteten Räume haben eine angenehme Atmosphäre geschaffen für Lesungen und Austausch der Informationen.

Mit Herrn Hahn machte ich mich auf den Weg zu dieser Ausstellung. Schon am Eingang wurden wir mit Zeitungen „Stadtanzeiger“ und „Express“ versorgt.

An dem Info Aushang informierten wir uns über das vielfältige Programm. Im Mittelpunkt standen Gesundheit und selbstbestimmtes Leben im Alltag. Es wurden Vorträge und Beratungen angeboten, die viele interessieren: Z.B. Ernährung, Naturheilkunde, Patientenverfügung, Steuerberatung, Bedienungshilfe beim Smartphone und vieles mehr. Besonders angesprochen haben uns zwei Vorträge: „Wie schreibe ich mein Testament und Erbschaft,“ wobei verständlich erklärt wurde, worauf es beim Verfassen eines Testaments ankommt. Der zweite Vortrag: „Sicherheit und Vermeidung von Stürzen.“ Da gab es praktische Tipps, wie man Stolperfallen im eigenen Zuhause erkennt und vermeiden kann. Nach jedem 45-minütigen Vortrag bestand die Möglichkeit, sich persönlich von kompetenten Fachleuten beraten zu lassen.

Auf zahlreichen Ständen präsentierten Aussteller ihre Arbeit. Polizei, Gesundheitsamt, Sparkasse, Seniorenberatung, Steuerberater, die Diakonie, Friedhofsgärtnerei, das Krankenhaus Cellistinnen ect. Das PSH war durch Frau Skroch im Rahmen des SeniorenNetzwerkes und der Servicestelle vertreten. An vielen Ständen gab es Anregungen zu Organspende, zum Gedächtnistraining, Gymnastik, für das ehrenamtliche Engagement und Selbsthilfegruppen. Allgemein ging es bei dieser Veranstaltung um das Motto „Gemeinsam statt einsam.“ Nach einigen Gesprächen und Beratungen stärkten wir uns am Buffet. Dort gesellten sich Frau Carell und Frau Frohn zu uns, sie haben ebenfalls an der Ausstellung teilgenommen. Der Austausch unserer Gedanken am Tisch hat den Tag abgerundet. Mit vielen Eindrücken und neuen Erfahrungen „im Gepäck“ traten wir nach ein paar Stunden die Heimfahrt an.

Gönnen Sie sich eine Erfrischung an den heißen Sommertagen, wie hier bei der Eisaktion 2023!



Heidewitzka

von Sylvia Oferath

Wie lange hatten wir das nicht mehr gemacht. Eine Fahrt mit dem „Müllemer Böttche“. Ermöglicht wurde das durch eine Initiative der Rundschau Altenhilfe. Verschiedene Organisationen konnten mit einigen Seniorinnen und Senioren an dieser Fahrt auf dem Rhein teilnehmen.

Auch das Paul-Schwellenbach-Haus erhielt einige Karten und so konnte es losgehen.



Mit der „Willi Ostermann“ legte das Boot unweit der Hohenzollern Brücke ab und machte sich auf die gut einstündige Rundfahrt auf dem Rhein.

Wir wurden auch noch mit einer leckeren Waffel, Eis und Sahne sowie Kaffee und Kaltgetränken verwöhnt. Vorbei an den Krankhäusern und dem Schokoladenmuseum ging es bis nach Rodenkirchen. Zurück fuhr das Boot bis zur Zoo-Brücke und wieder an die Anlegestelle.

Es wurde viel erzählt, gelacht und auch das schöne, alte Lied mit Heidewitzka und dem Müllemer Böttche angestimmt.

Wir sagen Dankeschön für einen schönen Nachmittag.

Rund um Westeuropa

von Sylvia Oferath

Unter diesem Titel hatten Brigitte und ich schon vor über einem Jahr eine 17tägige Kreuzfahrt mit einem Phönix-Schiff, der MS Amara, gebucht.



Alle Eindrücke, Erlebnisse, Höhepunkte etc. dieser Reise wiederzugeben, würde den Rahmen der Wat läuf sprengen. Heute beschränke ich mich daher auf eine Reisebeschreibung und erzähle Ihnen, welche Häfen wir auf dieser unvergesslichen Reise besucht haben.

Am 23.5. startete die Reise mit einem Flug von Köln nach Nizza.



Der Flug fand bei herrlichem Wetter statt und landete pünktlich. Von Nizza aus fuhren wir mit dem Bus ca. 2 Std. zum Ausgangshafen Savona. Es hat alles bestens funktioniert und wir waren pünktlich an Bord, konnten unsere Kabine beziehen und schon einmal das Schiff erkunden.

Noch am selben Abend verließ die MS Amara Savona. Am nächsten Morgen erreichten wir die Stadt Calvi an der Nordspitze Korsikas.

Das Schiff lag auf Reede und wir wurden mit Tenderbooten an Land gebracht.



Unser gebuchter Ausflug führte uns in die Dörfer der Balagne, eine zauberhafte Landschaft mit charmanten Ortschaften.



Vorbei an Olivenhainen mit Ausichten auf das Massiv des Monto Grosse fuhren wir zum Dorf Calenzana und später zum ältesten Dorf der Insel Sant'Antonino, auf einem Gebirgskamm gelegen.

Dort wurden wir in einer Taverne mit köstlichen Spezialitäten der korsischen Küche verwöhnt.

Aufgrund eines für diese Gegend typischen starken Windes gestaltete sich die Rückkehr mit den kleinen Tenderbooten etwas kritisch, da der Wellengang zugenommen hatte.

Aber die erfahrene Crew hat uns sicher wieder an Bord gebracht.

Den nächsten Vormittag verbrachten wir bei herrlichem Wetter auf See und mittags erreichten wir die Stadt Palamos an der Costa Brava. Es war ein heißer Tag und unser Ausflug führte uns in 2 mittelalterliche Städte Pals und Peratallada. Die Orte gehörten zu den bedeutendsten



Orten Kataloniens, was die mittelalterliche Architektur betrifft.

Erbaut auf Felsen mit Wehrtürmen und es gibt noch alte Stadtmauern und in Peratallada eine Burg mit einem auffällig großen Graben.



Am nächsten Morgen erreichten wir die Insel Menorca mit ihrer Hauptstadt Mahon und einem der größten Naturhäfen der Welt. Unser Ausflug führte uns in die ehemalige Hauptstadt Ciutadella.

Wir hatten einen kompetenten Reiseleiter, der uns sowohl die Geschichte Menorcas näherbrachte und sein Wissen über die Insel anschaulich an uns weitergab.



Nach der Stadterkundung ging es zur höchsten Erhebung der Insel; der Berg Monte Toro ist 357 m hoch und bietet einen herrlichen Ausblick über die gesamte Insel.

Nachmittags machten wir noch einen Spaziergang durch den Hafen von Mahon und besuchten eine Gin-Destillerie. Nationalgetränk auf Menorca ist Pomada, einheimischer Gin wird mit Zucker, frisch gepresstem Zitronensaft und

Wasser hergestellt. Es ist sehr erfrischend und ein schönes Sommergetränk.

Der nächste Tag war ein Seetag und wir genossen das herrliche Sommerwetter. Mittags wurde ein mediterraner Frühschoppen auf Deck angeboten. Es gab sehr leckeres Essen und dazu genehmigten wir uns ein Fläschchen Champagner. Es war Urlaubsfeeling vom Feinsten.



Am Abend gab es in der Show-Lounge ein Treffen mit Kapitän und Besatzung sowie dem Phönix-Team. Der Cruise-Direktor gab uns einen Einblick in den Werft-Aufenthalt der MS Amera. Sie war von Ende April bis zu unserer Abfahrt in Savona in der Werft und wurde generalüberholt. Es war sehr interessant und dabei erfuhren wir, dass dieser Werftaufenthalt 15 Mill. Euro gekostet hat!



Neuer Tag – neuer Hafen. Wir waren mittlerweile in Malaga angekommen. Da wir schön ein paar Mal in Malaga waren, hatten wir keinen Ausflug gebucht. Wir sind also auf eigene Faust losgezogen.



Zuerst haben wir einen Spaziergang zum Leuchtturm gemacht

und dann eine 2stündige Stadtrundfahrt mit einem Hop on – Hop off Bus gemacht.

Zu dieser Rundfahrt gehörte auch eine Bootsfahrt und wir hatten einen schönen Tag in Malaga. *Abschied von Malaga*



Beim Frühstück am nächsten Morgen genossen wir die Einfahrt in den Hafen von Ceuta. Das ist eine spanische Exklave auf afrikanischem Boden, liegt in der Meerenge von Gibraltar

und grenzt an Marokko. Wir haben die schöne Stadt zu Fuß in 2 Std. erkundet. Es hat sich gelohnt.

Mittags legte das Schiff ab mit Kurs auf Gibraltar.



Schon 3 Stunden später waren wir in Gibraltar. Markant ist der Felsen von Gibraltar und bekannt ist auch der Affenfelsen. Dort leben die einzigen freilebenden Berberaffen. Wir haben auch Gibraltar zu Fuß erkundet und es war immer noch sehr heiß. An der Meerenge versammeln sich viele Frachter, die auf die Genehmigung zur Durchfahrt der Meerenge in den Atlantik warten.

Der nächste Vormittag verbrachten wir wieder auf See. Es war sehr warm und viel, viel Sonne. Aber es gab auch genügend schattige Plätze.



Mittags erreichten wir den Ort Portimao an der Algarve. Wir waren

also in Portugal. Der Ort liegt in einer wunderschönen Bucht mit großartigen Badestränden.

Wir waren mal wieder zu Fuß unterwegs und ließen spät nachmittags den Tag auf unserem Balkon ausklingen.

In der Nacht haben wir zum ersten Mal auf dieser Reise die Wellen des Atlantiks wahrgenommen, aber es war nicht so schlimm, selbst in der Show-Lounge beim abendlichen Programm mit einer Irish Tap Show war wenig zu merken.

Am letzten Tag des Monats Mai erreichten wir die Stadt Lissabon. Schon die Einfahrt über den Fluss Tejo, unter der berühmten Brücke, ist sehenswert.

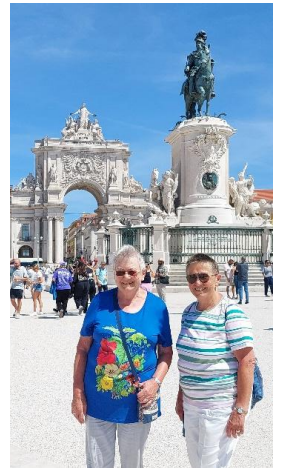
Auch in Lissabon waren wir nicht zum ersten Mal und haben wieder alles auf eigene Faust unternommen.



Zuerst sind wir entlang der Straßenbahnschienen zu einem Aussichtspunkt oberhalb der Kathedrale gelaufen.

Später dann sind wir auf der Hauptgeschäftsstraße Augusta gebummelt, haben den Hafen mit seinem berühmten Tor

besucht und noch das landestypische Gebäck mit einer Tasse Kaffee probiert. Es war ein wunderschöner Tag in Lissabon. Bei einem Glas Sekt und einer „Sail Away Lissabon“ Party haben wir das Auslaufen gefeiert.



Mittlerweile merkte man, dass man das Mittelmeer mit dem Atlantik getauscht hatte und es wurde etwas unruhiger. Der Wellengang hatte zugenommen und wir eigneten uns den "Seemannsgang" an.

Der 1.6. war wieder ein Seetag. Das Wetter hatte sich etwas verschlechtert.



Für nachmittags war auf dem Sonnendeck ein Wiener Kaffeehaus vorgesehen, aber es war dann leider an Deck nicht möglich, sondern in den Restaurants. Trotzdem toll gemacht und wir haben die Kreationen bewundert und Fotos gemacht; das sieht man nicht alle Tage.

Gegen Abend hatte sich das Wetter wieder etwas gebessert und bei einem Cocktail- Empfang am Pool hatte man Gelegenheit, sich mit Kapitän, Hoteldirektor und Cruise-Direktor zu unterhalten.

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Mi	01.07	09.45 Uhr	Team
Do	02.07	14.00 Uhr	Geburtstagscafé – bitte anmelden!
Fr	03.07	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 Uhr
Sa	04.07	11.30 Uhr	Sommerfest
Mo	06.07	09.30 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	07.07	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	08.07	19.30 Uhr	Fidele Höhenberger
Do	09.07	17.00 Uhr 19.30 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V. b. SPD Ortsverein – Vorstandssitzung
Fr	10.07	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 h
So	12.07	13.00 – 17.00 Uhr	SeniorenSommerfest in Ostheim
Mo	13.07	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	14.07	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! DRK-Seniorenberatung b. 16 Uhr Rummykub – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 h
Mi	15.07	12.00 Uhr	Suppentag – bitte anmelden!
Do	16.07	17.00 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 h
Fr	17.07	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 h
So	19.07	14.00 Uhr	Sonntagscafé – bitte anmelden! Museumswohnung auf Anfrage

Sommerschließungszeit im Paul- Schwellenbach-
Haus

27.07 – 09.08.2026



Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Mo	20.07	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	21.07	09.30 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden!
Mi	22.07	09.00 Uhr	Stadtteilfrühstück
Do	23.07	14.00 Uhr	Das kleine Bingo ohne Preise – bitte anmelden!
Fr	24.07		
Mo	27.07	10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39
AUGUST			
Mo	03.08	10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39
Mo	10.08	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39
Di	11.08	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! DRK-Seniorenberatung b. 16 Uhr Rummykub – bitte anmelden!
Mi	12.08	12.00 Uhr 19.30 Uhr	Suppentag Fidele Höhenberger
Do	13.08	09.00 Uhr 19.30 Uhr	Tagesfahrt – bitte anmelden! SPD Ortsverein – Vorstandssitzung
Fr	14.08		
So	16.08	14:00 Uhr	Sonntagscafé – bitte anmelden!
Mo	17.08	09.30 Uhr 10:00 Uhr 11:00 Uhr 12:00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39
Di	18.08	09.30 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden!
Mi	19.08	09.00 Uhr	Stadtteilfrühstück – bitte anmelden!
Do	20.08	14.00 Uhr	Geburtstagscafé
Fr	21.08		

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Mo	24.08	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39
Di	25.08	09.30 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden
Mi	26.08	09:45 Uhr	TEAM
Do	27.08	14.00 Uhr	Klaafen und Klönen
Fr	28.08		
Mo	31.08	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germaniastr. 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39



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.

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

Wichtige Telefonnummern:

- Stadt Köln Tel.: 115 oder 0221/221-0
- Ärzte-Bereitschaft Tel.: 116 117 (kostenfrei)
- Beratungstelefon für Senioren Tel.: 0221/221-27400
- Hitzetelefon Gesundheitsamt Tel.: 0221 / 221-34347
- 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
- Schlagloch-Hotline / Mängel im Straßenland / Amt für Stra-
ßen- und Verkehrstechnik 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.: 0221-2290

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**

Der nächste Tag stand ganz im Zeichen des Ausfluges nach Santiago de Compostela. Das Schiff war früh im Hafen von A Coruna. Schon um 7.30 h fuhren wir nach Compostela. Unser Reiseleiter Carlos, der in Compostela geboren war, hat uns seine Stadt erklärt und mit viel Wissen nähergebracht.



Nach der Führung hatten wir viel Zeit zur freien Verfügung und haben uns die Kathedrale ausgiebig angeschaut und natürlich den weltberühmten Botafumeiro, den größten Weihrauchschwenker der Welt, bewundert.

Mittags wurde der große Platz vor der Kathedrale immer voller und Pilger aus aller Welt bevölkerten ihn. Vor allem waren es sehr viele junge Leute, die sich dort versammelten. Es war ein sehr schöner Ausflug.



Am nächsten Morgen erreichen wir die Stadt Santander.



Die Stadt wurde im Jahr 1941 durch einen verheerenden Brand zerstört. Ist zwar wieder komplett aufgebaut worden, aber natürlich sucht man dort mittelalterliche Gebäude vergebens. Es gibt eine schöne Uferpromenade und wir waren wieder 2 Stunden zu Fuß unterwegs. Nachmittags haben wir noch eine kleine Stadtrundfahrt gemacht, u.a. zu den schönen Stadt-Badestränden. Es war wieder ein schöner, sonniger Tag.

In der Nacht machte allerdings die Biskaya ihrem Ruf alle Ehre. Es wurde stürmisch, aber wir sind nicht aus dem Bett gefallen.

Nächster Hafen war Verdon-sur-Mer in Frankreich. Das Schiff lag leider in einem Industriehafen und bot keine Möglichkeit zu Fuß in die Stadt zu gelangen.

Wir buchten einen Bus nach Soulac-sur-Mer. Ein wunderschöner Ort mit herrlichen Stränden. Es war ein sehr stürmischer Tag und nur die kleinen Häuschen im Ortskern

schützten ein wenig vor dem Wind. Im Sommer ist dieser Ort sicherlich ein begehrter Urlaubsort, denn es gibt dort viele Ferienhäuser und -wohnungen.

Die unscheinbare Kirche des Ortes ist Weltkulturerbe. Es hat uns ein paar Umwege gekostet, sie überhaupt zu finden.



Auch die Nacht wurde wieder stürmisch und es war von grober See die Rede. Aber mittlerweile sind wir Seebären und waren am nächsten Morgen wieder pünktlich zum Frühstück.

Wir erreichten den Hafen von Lorient in der Bretagne. Wir besuchten den kleinen Ferienort Carnac.



Bekannt wurde dieser Ort durch die bemerkenswerten

Megalithen, die sich in großer Anzahl in der Umgebung befinden. Über 3000 Steine reihen sich auf einer Länge von 3 km aneinander.

Nach dem Spaziergang durch die Steinfelder besuchten wir noch den kleinen Küstenort St. Goustain mit seinen verwinkelten Gassen.

Trotz anderer Ankündigung wurde die Nacht wieder ruhiger und wir machten uns auf den Weg in den Ärmelkanal.

Der nächste Seetag stand ganz im Zeichen eines „Bayrischen Frühschoppens“ der leider nicht an Deck stattfinden konnte. Es war immer noch zu stürmisch. Es wurde in die Lounges und Restaurants verlegt, tat aber der Stimmung keinen Abbruch. Neben Weißwürsten, Brezeln und Spanferkel, gab es Bier satt und auch der Kapitän ließ es sich nicht nehmen, den Gästen zuzuprosten. Es war eine großartige Stimmung. Abends gab es den Abschieds-Cocktail sowie das Gala-Dinner.

Zeebrügge erreichten wir am nächsten Morgen und es war wieder individueller Landgang angesagt. Morgens haben wir einen Spaziergang in den Ort gemacht und waren mal wieder 2 Stunden unterwegs.



Nachmittags sind wir mit der Strand-Straßenbahn nach Blankenberge gefahren. Es gab dort eine schöne Einkaufsstraße (trotz Sonntag waren alle Geschäfte geöffnet).



Die Strandpromenade ist leider nicht so schön, denn alles ist zugepflastert mit riesigen Bettenburgen und am Strand steht eine Bar nach der anderen. Wir waren uns einig, da möchten wir im Sommer nicht sein. Schade, denn die Strände sind durchaus schön.

Langsam näherten wir uns dem Ende der Reise. Aber einen Hafen hatten wir noch. Am 8.6. waren wir in Ijmuiden. Von dort wurden Ausflüge nach Amsterdam, Volendam und den Windmühlen und einiges mehr angeboten. Wir haben uns für einen Ausflug nach Haarlem entschieden und es nicht bereut.



Haarlem ist eine wunderschöne Stadt und wird auch Klein-Amsterdam genannt. Dort haben wir auch eine Grachtenfahrt gemacht und es hat uns sehr gut gefallen.

Zurück an Bord wurde auf dem Sonnendeck mittags Curry-Wurst mit Pommes Frites serviert. Das war eine gute Idee und hat sehr lecker geschmeckt.

Am nächsten Morgen war es soweit, wir waren in Bremerhaven und eine Traumreise ging zu Ende.

17 Tage waren wir unterwegs, haben viele Länder und Städte besucht und werden noch lange von dieser Reise erzählen können. 🌸🌸🌸

Samstag 12.09.2026

**Tag des
offenen
Denkmals®**

Museumswohnung
im Paul-Schwellenbach-Haus
10.30 -16.00 Uhr

Kaffee und Kuchen

Führung für Höhenberger*innen
durch die Museumswohnung
(nur mit Anmeldung und
Bestätigung)
um **11.15 Uhr**

Besichtigungen sind nur möglich in
den Zeiträumen ohne Führungen:
ca. 11.45 -12.30Uhr
ca. 13.00 - 14.00Uhr
ca. 15.00 - 15.45 Uhr
Anmeldung im PSH unter
0221-872110



**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
Juli / August 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: 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 Höhenberg Vingst Burgstr. 75

- ☐ Kontakt: Pfarrbüro Tel.: Tel.: 0221/9337662
- ☐ E-Mail: vingst-neubueck-hoehenberg@ekir.de

**Förderkreis Rechtsrheinisches Köln e.V., Pfarrer – Moll - Str. 52
51105 Köln Humboldt - Gremberg**

Kontakt: E-Mail: info@foerderkreisrrhkoeln.de
www.foerderkreisrrhkoeln.de

GAG Bewohner-Café, Frankfurter Str. 310-312

- ☐ Verkaufswagen nur auf Anfrage!

**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

- ☐ Kontakt: Julia Althoff - Tel.: 0221 / 87 54 85
E-Mail: vingstertreff@bz-vingst.de

Seniorenheim Oranienhof GmbH, Olpener Str. 60

- ☐ Kontakt: Herr Said Ahmadi u. Frau Verena Fuchs
Tel.: 0221 / 820056-0 E-Mail: info@oranienhof-koeln.de

Kontakte zur Seniorenvertretung

- ☐ Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 15.30 – 17.00 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 Wiegmann – Tel. 0221/26 18 34 95
sabine.wiegmann@kja-koeln.de und Kerstin Stangier – Tel.
0221/57004664 kerstin.stangier@kja-koeln.de Mobil: 0176/19 213 495

SPD-Ortsverein

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

SPZ Kalk, Olpener Str. 110

- ☐ 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 (Mittwoch nach Termin)
E-Mail: koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw



**Wir gratulieren den Geburtstagskindern
des Fördervereins im Monat Juli und August 2026**

Name	Datum	Alter
Elfriede Schetzke	07.07.1934	92
Therese Korbel	11.07.1954	72
Annemarie Schmitz	12.07.1950	76
Lore Pawlowsky	18.07.1934	92
Ilse Emmerich	20.07.1944	82
Brigitte Franc	20.07.1951	75
Christof Wild	23.07.1969	57
Margarete Fischer	27.07.1942	84

Monika Metz	01.08.1950	76
Uta Grzib	02.08.1942	84
Willi Endlicher	15.08.1937	89
Otto Müller	15.08.1933	93
Waltraud Eberhardt	20.08.1942	84
Ursula Pohle	29.08.1940	86

Die Geburtstagsfeier für die im Juli -Geborenen findet am 20.08.2026 um 14.00 Uhr statt. Die Geburtstagsfeier für die August - Geborenen findet am 03.09.2026 um 14.00 Uhr statt. (bitte anmelden!)

**Auflösung Kammrätsel aus der
Juniausgabe der Wat läuf**

- | | |
|---------------|--------------|
| 1) Sommerfest | 2) D`r Frank |
| 3) Eisbecher | 4) Brotkorb |
| 5) Grillwurst | 6) Bowle |



**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