



TEAM:

Mittwoch, 21.10.2026 – 09.45 Uhr

Redaktionsschluss für die September -Ausgabe: 10.10.2026



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 Carell, Otto Müller,

Andrea Skroch -Druck: Glock-Druck, Köln -



**Senioren
Netzwerk
Höhenberg**

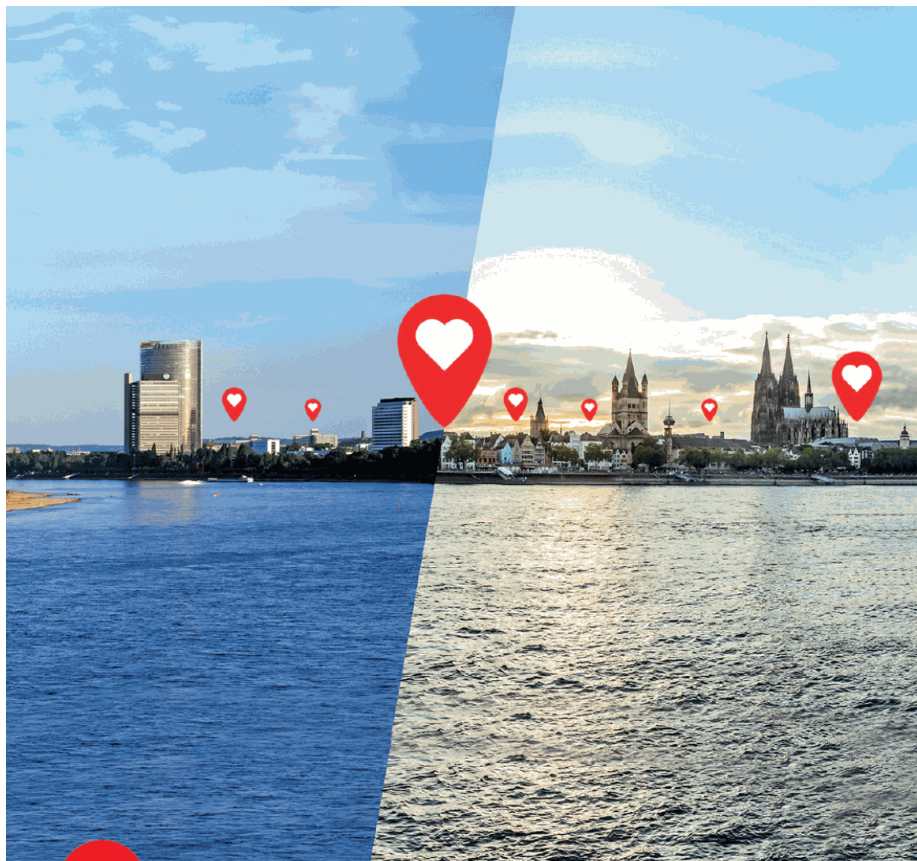


Wat läuf?

Oktober 2026 (Nr. 529)

€ 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 Sa-

Liebe Lesende der „Wat läuf?“,



In dieser Ausgabe der „**Wat läuf**“ können Sie sich nicht nur über interessante und unterhaltsame Texte freuen, sondern auch über eine Fülle schöner Fotos, die von Senior*innen selbst aufgenommen wurden.

Sie können mit uns im Oktober gemeinsam Mittag essen, frühstücken, singen, stricken oder spielen. Um nur ein paar Veranstaltungen zu erwähnen. Im Monatsprogramm finden Sie auch den Hinweis als Erinnerung auf den KölnTag mit kostenlosem Eintritt in die städtischen Museen.

Ende Oktober erhalten Sie voraussichtlich die Briefwahlunterlagen für die Wahl Ihrer Seniorenvertretung in Köln Kalk. Nutzen Sie diese Möglichkeit und wählen Sie mit. Sobald die Kandidierenden feststehen, werden wir im Paul-Schwellenbach-Haus ein Plakat zur Information aufhängen. Kommen Sie gut durch den Oktober.

Mit herzlichen Grüßen, Ihre
Ihre Andrea Skroch

Ein Besuch em Zoo

von Sylvia Oferath

Dank einer Einladung der Rundschau Altenhilfe konnten Senioren und Seniorinnen aus verschiedenen Senioren-Netzwerken in Köln den Zoo besuchen.

Der Eintritt war kostenlos und es gab auch noch Kaffee und Kuchen.

Vom Paul-Schwellenbach-Haus hatten sich 9 Seniorinnen auf den Weg zum Zoo gemacht. Vor dem Eingang wurden wir sehr herzlich von Vertretern der Kölnischen Rundschau und der Rundschau Altenhilfe sowie von Azubis der Sparkasse KölnBonn begrüßt.

Die Sparkasse macht einmal im Jahr für die Azubis den sogenannten Social Day und in diesem Jahr war die Begleitung der Senioren in den Zoo angesagt. Im Zoo wurden wir in Gruppen eingeteilt und wir gehörten zur Giraffengruppe.

Mit einer kompetenten Führerin machten wir eine einstündige Führung durch den Zoo.



Die erste Station waren die Flamingos. Wir haben sehr viel über diese Tiere erfahren und es gab einiges, was neu und interessant war.

Weiter ging es zu einem Malaien-Bär, der ausschließlich in den Regenwäldern Malaysias zu Hause ist.



Er war ein bisschen scheu und ließ sich nur kurz einmal sehen.

Im Südamerika-Haus leben die Tiere frei, d.h. man kommt sehr nah an Vögel, Affen und auch an Faultiere ran. Aber die Faultiere sind wirklich sehr faul und wenn uns unsere Führerin nicht darauf aufmerksam gemacht hätte, wären wir achtlos an ihnen vorbeigegangen. Die Führerin war während ihrer Studienzzeit in Südamerika und konnte uns viel von den dort lebenden Tieren berichten.

Sie zeigte uns auch die roten Piranhas und vor dem Haus zeigte sie uns einen Piranha in der Größe, wie sie in den Regenwäldern vorkommen.



Sie hatte dieses Exemplar vor vielen Jahren von ihren Reisen aus Südamerika mitgebracht.

Die einstündige Führung ging sehr schnell zu Ende, aber wir haben dabei auch Geschichten und Ereignisse aus dem Kölner Zoo erfahren, die man sonst nicht mitbekommt.

Im Event-Restaurant wurden wir mit leckerem Kaffee und Kuchen sowie kleinen Laugenbrötchen mit Kräuterbutter

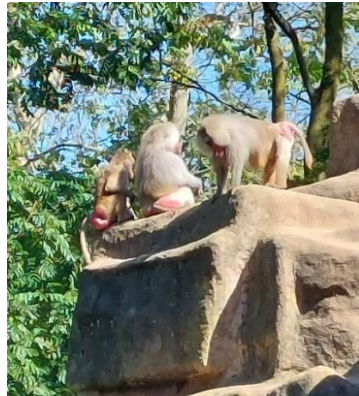


und Wasser verwöhnt. Die Azubis der Sparkasse haben sich rührend um uns gekümmert und wir haben es sehr genossen.

Danach war der offizielle Teil der Einladung beendet und wir haben auf eigene Faust uns noch die Giraffen, Elefanten und natürlich Paviane angeschaut.



Allen Wetterprognosen zum Trotz war es noch ein sonniger Tag geworden und wir hatten viel Spaß und danken der Rundschau-Altenhilfe für diesen schönen Tag.



Mitsing-nachmittag

Donnerstag 08. Oktober
14.00 Uhr

Paul-Schwellenbach-Haus
Weimarer Str. 15

Eintritt und Teilnahme frei
Kaffee & Kuchen gegen
Unkostenbeitrag

Bitte anmelden unter:
0221-872110

mit freundlicher Unterstützung
gesponsert durch:

Förderverein
Höhenberg

GAG
Immobilien AG

Ein Schiff wird kommen!

von Sylvia Oferath

Als „alte Kreuzfahrthasen“ haben wir schon einige Kreuzfahrtschiffe verschiedener Reedereien kennengelernt.

So waren wir schon mit der Royal Caribbean, MSC, Norwegian Cruise Line, Holland American Line, Hurtigruten, Phoenix und Tui Cruises unterwegs.

Vieles hat sich in den Jahren auf den Kreuzfahrtschiffen geändert, vor allem natürlich die Größe. So haben wir letztes Jahr erfahren, dass Mein Schiff zwei neue große Kreuzfahrtschiffe gebaut hat: die Relax und die Flow.

Das wollten wir uns doch mal ansehen, wie so die neue Generation gebaut ist. Kurz entschlossen haben wir eine 9tägige Kreuzfahrt mit den Höhepunkten des westlichen Mittelmeeres auf der Flow gebucht.



Das Schiff wurde im Juni 2026 in Dienst gestellt.

Die Reise ging von Palma nach Palma. Schon im Landeanflug konnte man das Schiff erkennen.

Mit diesem Artikel möchte ich mal mehr zum Schiff als zu den Ausflugszielen auf dieser Reise berichten (der Reisebericht erscheint in der nächsten Wat läuf!). Das Riesenschiff hat uns von Anfang an fasziniert.

Es waren über 3900 Passagiere an Bord und die Besatzung bestand aus 1400 Mitgliedern.

Unsere Kabine war auf Deck 14 und wir waren sehr überrascht, wie groß sie war.



Wir hatten einen kleinen Balkon, ein schönes Bad und auch Schrank und Kommoden waren ausreichend vorhanden. Wenn ich da noch an die ersten Kabinen auf unseren Reisen vor fast 50 Jahren denke!

Der Kapitän des Schiffes (44 Jahre) war ein Kind der Ostsee und schon Vater und Großvater waren zu See gefahren. Seine Ausbildung erhielt er u.a. auf Container-, Frachtschiffen sowie Autofähren und hat alle Weltmeere bereist. Seit 8 Jahren ist er Kreuzfahrtskapitän.

Er ist ein Kapitän zum Anfassen und hat uns mit seinen täglichen Informationen über das Schiff, die Reiseroute, die Wetterverhältnisse und vieles mehr immer sehr ausführlich informiert.



Die Besatzung des Schiffes vereint 149 Nationen und wir erlebten eine entspannte Mannschaft, die sich auch untereinander wohl bestens verstand.

Die nautischen Offiziere (bis auf den Chief Engineer) sowie Kreuzfahrtdirektor und Hoteldirektorin waren Deutsche. Mit dem Kabinenpersonal, den Barkeepern und den Kellnern konnte man sich durchaus auf Deutsch verständigen. Es werden für die Crew Deutschkurse angeboten, so dass eine Verständigung möglich ist. Ich finde das sehr positiv.

Die Organisation war beeindruckend. Man muss sich daran gewöhnen, dass es keine auf Papier ausgedruckten Tagesprogramme usw. mehr gibt. Alle Informationen erscheinen auf großen Bildschirmen im ganzen Schiff und auf der Kabine im Fernseher. Es ist kein Problem, denn Fernsehen kann jeder!

Die Ausstattung des Schiffes war modern und den neuesten Entwicklungen angepasst. Es gab 12 Restaurants an Bord.



Natürlich ein Selbstbedienungsrestaurant auf Deck 16 mit herrlichem Blick aufs Meer.

Zwei große Restaurants auf Deck 4 mit à la Carte Service. Ein griechisches Restaurant, ein französisches Restaurant, ein italienisches Restaurant und dazu Bistros auf verschiedenen Decks.

Trotz der großen Anzahl an Gästen hatte man nie das Gefühl keinen Platz mehr in einem der Restaurants zu bekommen. Es war alles sehr entspannt. Unzählige Bars waren auf dem ganzen Schiff verteilt und auch eine Eisbar auf dem Sonnendeck und im Selbstbedienungsrestaurant luden zum Schlemmen ein. Eine Bar und ein Bistro waren sogar 24 Stunden geöffnet.

Wir haben nicht überprüft, ob nachts dort auch noch Gäste anzutreffen waren.



Am ersten Seetag haben wir das Schiff erkundet. Es wurden auch Führungen angeboten, aber wir haben es auf eigene Faust gemacht und ich glaube, wir haben uns auch nur 1x verlaufen.

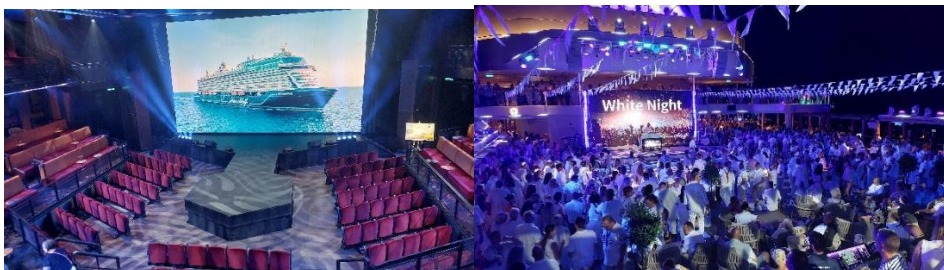
Auf den Decks 16 bis 19 waren ein großer Pool, mehrere Whirl-Pools und ein Infinity-Pool zu finden. Liegen und Sitzgelegenheiten waren ebenfalls in ausreichender Menge vorhanden, so dass man selbst an Seetagen nicht das Gefühl hatte, man muss frühzeitig reservieren.



Das wurde auch konsequent unterbunden. Wenn eine Liege länger als 30 min. nicht genutzt

war, wurde sie geräumt (auch wenn neben Handtüchern private Dinge auf der Liege zu finden waren). Es waren immer Mitglieder der Crew diesbezüglich unterwegs.

Auch für Sportfans war bestens gesorgt. Es gab eine große Turnhalle, einen Fitness-Raum mit tollen Geräten, eine Laufstrecke für die Jogger; morgens Aquagymnastik und noch vieles mehr. An Angeboten zum Zeitvertreib auf diesem Schiff mangelte es nicht.



Ein großes und ein kleines Theater sowie Veranstaltungen auf dem Sonnendeck sorgten jeden Abend mit Vorstellungen in verschiedenen Bereichen für Abwechslung. Auch ein kleines Casino war an Bord.

Wir haben viele Familien erlebt, die mit Kindern, Eltern, Großeltern unterwegs waren und für jeden gab es großartige Angebote an Bord.

Im Hafen von Barcelona wurde das Schiff neu betankt, und zwar mit Flüssiggas. Das hat mehrere Stunden gedauert und wir haben erfahren, dass die Betankung mal eben € 980.000 gekostet hat. Ist schon gigantisch.

Ich könnte über dieses Schiff, die Organisation, die Mannschaft, die Gäste noch so viel erzählen, aber vielleicht inspiriert es auch den einen oder anderen Leser, so ein Schiff mal auszuprobieren.

Wie bei allen Reisen, ob Bus, Bahn, Auto oder Schiff, muss man für sich selbst entscheiden, was man möchte. Man muss es ausprobieren.

Wir haben dieses Schiff und damit diese Reise sehr positiv erlebt und würden jederzeit wieder mitfahren. Auch die Größe hat uns nicht gestört. Also unser Rat, ausprobieren und dann entscheiden, ist es etwas für mich oder nicht.

Über die Reise mit den schönen Ausflugszielen im Mittelmeer berichte ich dann in der nächsten Wat läuf.



Das ist das zurzeit größte Kreuzfahrtschiff der Welt: die Legend of the Seas, ein Schiff der Reederei Royal Caribbean. Es lag mit uns im Hafen von Marseille.



Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Do	01.10	14.00 Uhr	Geburtstagscafé– bitte anmelden! ----- KölnTag im Museum ab 10.00 Uhr
Fr	02.10	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 h
Mo	05.10	09.30 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	06.10	09.30 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. 20h
Mi	07.10	12.00 Uhr 19.30 Uhr	Suppentag– bitte anmelden! Fidele Höhenberger
Do	08.10	14.00 Uhr 17.00 Uhr 19.30 Uhr	Mitsingnachmittag- Kaffee und Kuchen– bitte anmelden! Lernförderung mit Coach e.V. b. SPD Ortsverein – Vorstandssitzung
Fr	09.10	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 h
Mo	12.10	10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germania 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	13.10	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr 17.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden! DRK Seniorenberatung Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 h
Mi	14.10		
Do	15.10	17.00 Uhr	Lernförderung mit Coach e.V. b. 20 h
Fr	16.10	14.00 Uhr 16.00 Uhr	Deutschkurs mit Coach e.V. b. 16 Uhr Lernförderung mit Coach e.V. b. 19 h
So	18.10	14.00 Uhr	Sonntagscafé – bitte anmelden! Museumswohnung auf Anfrage

Monatsprogramm des Paul-Schwellenbach-Hauses

Mo	19.10	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germania 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39
Di	20.10	09.30 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden!
Mi	21.10	09.45 Uhr	Team
Do	22.10	14.00 Uhr	Klaafen und Klönen.– bitte anmelden!
Fr	23.10		
Mo	26.09	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germania 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39
Di	27.10	09.30 Uhr 14.00 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden! DRK Seniorenberatung
Mi	28.10	09.00 Uhr 18.00 Uhr	Stadtteilfrühstück– bitte anmelden! Stammtisch Bürgerverein Höhenberg
Do	29.10	14.00 Uhr	Filmcafé– bitte anmelden!

In der Nacht vom 24. Oktober auf den 25. Oktober werden die Uhren um 1 Stunde zurückgestellt!

Vorschau November 2026

Mo	02.11	09.30 Uhr 10.00 Uhr 11.00 Uhr 12.00 Uhr 17.00 Uhr	Kreativkreis Kurs I Sitzgym, Germaniastr. 96 Kurs II Funktionsgym, Germania 96 Kurs III Funktionsgym, Nürnbn. Str. 39 Coach e.V. „Gruppenprojekte“
Di	03.11	09.30 Uhr 14.00 Uhr	Gedächtnistraining - in eigener Regie! Rummykub – bitte anmelden!
Mi	04.11	09.45 Uhr	Team
Do	05.11	14.00 Uhr	Geburtstagscafé
Sa	28.11	11.30 Uhr	Adventszauber

**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** 

Vorankündigung

Donnerstag, 25. November 2026

12.00 Uhr



Döppekooche

Bitte beachten Sie die Aushänge im PSH!!



Vorankündigung:

WEIHNACHTSFEIER

des Fördervereins Köln-Höhenberg

2. Dezember 2026

“Karneo”

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

Beginn: 13.00 Uhr

Anmeldungen sind ab Ende Oktober möglich.

Bitte beachten Sie auch die Aushänge im PSH!!!



Kunst im Paul-Schwellenbach-Haus

Wir hatten wieder eine Vernissage mit Bildern einer Höhenbergerin, die sich hier selbst kurz vorstellt. Das Thema in Ihren Bildern ist immer „Köln“.



Mein Name ist Ingeborg Petr, seit 3 Jahren im Ruhestand.

Nun hatte ich genug Zeit, meine eigene Kreativität zu verwirklichen.

Bei Streifzügen durch meine Heimatstadt Köln fotografierte ich viele Motive, schöne, hässliche, typische und auch versteckte Details. Diese ließ ich drucken und schnitt sie in

entsprechende Teile und Ausschnitte, fügte sie auf einer Forexplatte zusammen und fixierte sie.

Dazu verwendete ich auch Folien, Strass, Farben und zum Schluss eine schützende Lackschicht.

Meine Werke bekamen noch einen alten unrestaurierten Vintage Rahmen.

Ich war mein Leben lang kreativ und werde es weiter sein und es macht mir sehr viel Freude



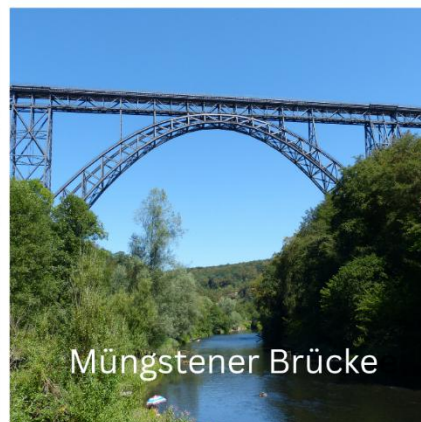
Fotografiert von Otto Müller

Tagesfahrt
2026

Restaurant Haus Müngsten



Frühstück



Müngstener Brücke

Das kleine Brückenrätsel

Land _____ Lauf
 Abend _____ Taler
 Regen _____ Pfütze
 Schiff _____ Wind
 Oktober _____ Zelt
 Meister _____ Stahl
 Feier _____ Stern



Der Bürgerverein Köln Höhenberg besteht seit über 100 Jahren, hatte aber doch über einen längeren Zeitraum keine wahrnehmbaren Aktivitäten mehr gezeigt, spätestens seit Corona, die Erreichbarkeit war nicht gerade gut. In Höhenberg gibt es aber unbestreitbar genügend Probleme, derer sich gerade Bürgervereine meist annehmen, und das auch durchaus mit beachtlichen Erfolgen. Zu meiner großen Freude bin ich durch Zufall mit einem langjährigen Mitglied, Höhenbergerin schon in der fünften Generation, in Kontakt gekommen, und wir haben gemeinsam alle Hebel in Bewegung gesetzt, um dem Verein wieder Leben einhauchen zu können.

So gab es dann am 24.6.2026 ein erstes Treffen des Vereinsvorstandes und Mitgliedern mit Menschen aus Höhenberg, die sich gerne für Verbesserungen in unserem Veedel einsetzen wollen. Pfarrer Meurer ließ es sich nicht nehmen, trotz weiterer Termine, zum Treffen zu erscheinen, und uns sehr aufmunternde Worte zum Thema Engagement vor Ort mitzugeben, das er wie nur wenige selbst immer gelebt hat, wodurch er sich auch über die Grenzen von Köln hinaus sehr viel Achtung erworben hat. Am 31.7.26 hat er zu unserer großen Freude auf WDR 2 und WDR 4 das Treffen als ein schönes Erlebnis beschrieben, weil so viele Interessierte kamen, und viele davon auch gleich Mitglieder im Verein wurden, um gemeinsam mit anderen Lück aus dem Veedel etwas für unser Höhenberg zu tun.

Es wurden viele Ideen und Anregungen gesammelt, die wir erst einmal sichten und bewerten mußten, denn mit nur sehr wenigen Händen und Köpfen, die ihre Kraft und Zeit ja auch noch für andere Verpflichtungen wie Beruf und Familie benötigen, geht das leider nicht ganz so schnell wie wir uns wünschen.

Deshalb appellieren wir auch an Sie, die Seniorinnen und Senioren, kommen Sie zu uns, machen Sie mit so wie Sie können, Ideen oder Wünschen für ein lebenswerteres Höhenberg haben Sie ganz bestimmt. Ein Thema, das wir vorbereiten, ist mehr Bänke zum Ausruhen an möglichst an kühlen Orten aufzustellen, um auch in der Sommerhitze frische Luft genießen und ausruhen oder auch mal ein Schwätzchen halten zu können.

Uns ist jeder Mensch aus Höhenberg willkommen, Alter, Religion, politische Überzeugung, Herkunft, Bildung usw. sind uns egal, wir sind alle zuerst einfach Menschen, denen eine lebenswerte Umgebung für alle wichtig ist, und dazu kann jeder etwas beitragen. Gemeinsam schaffen wir viel mehr als alleine! Deshalb zählen wir auch auf Sie.

Mit herzlichen Grüßen

Bürger-Verein Köln-Höhenberg

Nächstes Treffen am Mittwoch 28.10.2026 um 18.00 Uhr im Paul-Schwellenbach-Haus. Sie sind herzlich eingeladen



**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
Oktober 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: Vingster Treff - 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 Oktober 2026**

Name	Datum	Alter
Maria Diederichs	04.10.1935	91
Inge Gronau	12.10.1943	83
Ilse Bosbach	29.10.1938	88

**Die Geburtstagsfeier für die im Oktober-Geborenen findet
am 05.11.2026 um 14.00 Uhr statt. (bitte anmelden!)**



Beim Tag des offenen Denkmals

Rätselaufklärung Wat läuf September 2026

- | | | | |
|----------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|
| 1. Hörgerät | 2. Eis | 3. Sahne | 4. Sims |
| 5. zuviel | 6. Tombola | 7. Wein | 8. Libelle |
| 9. Rollator | 10. Boe | 11. Laube | 12. Milchkanne |
| 13. Henkelmann | 14. Hallig | 15. Leer | 16. Kaffeemühle |
| 17. Hitzewelle | 18. Kuchen | 19. Schwarzwald | |
| 20. Karneval | Lösungswort: SOMMERTAG | | |



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



Ostmerheimer Straße 272 | 51109 Köln
0221 – 98 93 180 | www.krampsmiddendorf.de