Förderverein Höhenberg

Verein zur Förderung paritätischer Altenhilfe und Gemeinwesenarbeit Köln-Höhenberg e.V.




**TEAM:**

**Mittwoch, 04.11.2026 – 09.45 Uhr**
**Mittwoch, 18.11.2026 – 09.45 Uhr**

DER PARITÄTISCHE PARISOZIAL KÖLN

***Redaktionsschluss für die September -Ausgabe: 10.11.2026***

**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, Zita, Bogunia, Andrea Skroch
Druck: Glock-Druck, Köln

Senioren Netzwerk Höhenberg

Köln – Höhenberg

# Wat läuf..?

**November 2026 (Nr. 530)**
**€ 1,50**








## In eigener Sache:



Liebe Lesende der „Wat läuf?“,

Jetzt geht es mit großen Schritten auf das neue Jahr zu. Doch bevor wir es begrüßen, lädt das Paul-Schwellenbach-Haus noch zu schönen adventlichen Veranstaltungen ein. Freuen Sie sich auf das Weihnachtsbasteln, Döppekooche, den Adventszauber und einiges mehr. Ein abwechslungsreiches Programm in gemütlicher Atmosphäre, mit Musik und gemeinsamen Beisammensein. Wir freuen uns darauf, Sie bei unseren Veranstaltungen willkommen zu heißen.
Bitte melden Sie sich zu den Veranstaltungen während der angegebenen Bürozeiten an oder kommen bei Veranstaltungen selbst auf uns zu. Genauso wichtig ist es, sich rechtzeitig wieder abzumelden, denn so manch eine von der Warteliste freut sich. Es gibt einen Anrufbeantworter der regelmäßig abgehört wird, wenn Sie telefonisch niemanden erreicht haben. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei einer fehlenden Abmeldung die Kosten für den Kuchen (oder Ähnliches) dennoch von Ihnen getragen werden müssen.

Mit herzlichen Grüßen, Ihre
Andrea Skroch

## Im Krewelshof

*Zita Bogunia*



Jedes Jahr lädt der Krewelshof in der Eifel zu der größten Ausstellung der Kürbisse in NRW ein, unter einem wechselnden Motto. Dieses Jahr im Herbst steht die Ausstellung unter dem Motto „Dschungel." Es ist eine sehr gute Gelegenheit und ein schönes Ziel zum Tagesausflug.



Am Eingang begrüßt ein Bogen aus Kürbissen mit der Aufschrift: „XX L Kürbis Paradies ".

Beim Rundgang um einen kleinen See, geht man an vielen Skulpturen aus Kürbissen vorbei. 150.000 Kürbisse wurden benötigt zur Erschaffung dieser einzigartigen Kunstaus-stellung. Die Wege sind gesäumt mit Kürbissen aller Größen und Sorten. Die Figuren wurden mit viel Kreativität und komplett aus Kürbissen aufgebaut. Einige von ihnen sind sehr groß. Jede paar Meter gibt es Neues zu entdecken. Am Anfang steht eine riesengroße, aus Kürbissen aufgebaute Pyramide, danach begegnen uns viele Skulpturen in (von) Gestalten, die im Dschungel wohnen: Wächter und allerlei Tiere. Man sieht einen Affen, einen bunten Papagei, einen mächtigen Elefanten, Krokodil mit aufgerissenem Maul,





einen Skorpion mit hoch aufgerichtetem Stachel und auch einen Schmetterling und eine Tarantel, die an einer Kürbiswand hängt. Es sind Erzählungen wie aus dem Regenwald.



Für diejenigen, die auf dem langen Weg sich ausruhen möchten, stehen dekorative Tische und Stühle bereit, schöne kleine Hütten geschmückt mit Blumen und Kürbissen, in denen man sich auch setzen kann. Sie bieten schöne Fotomotive. Es ist, als würde man wie durch einen Dschungel laufen. Ein beeindruckender Spaziergang. Neben der Ausstellung ist ein Hofladen wo man Kürbis Gestecke, Alkohol, hausgemachte Marmeladen, allerlei Tees, Deko, frisches Gemüse und Obst aus eigenem Anbau kaufen kann. In einer hauseigenen Bäckerei kann man auch verschiedene Sorten Brot und kleines Gebäck kaufen. Ein riesiges Restaurant mit einem Biergarten bietet leckeres Essen, Kaffee und Kuchen an. Für alle, die ein Abenteuer erleben möchten gibt es ein Highlight, das Mais Labyrinth.

Ich war begeistert von der Ausstellung, sie ist interessant und sehenswert. Diese kann bis 03.November 2026 besucht werden.

## Von Palma nach Palma

von Sylvia Oferath

Wie versprochen, in diesem Monat der Reisebericht über die Mittelmeerkreuzfahrt „Westliches Mittelmeer" mit der Mein Schiff Flow.
Die Reise startete am 26. August im Hafen von Palma de Mallorca. Schon im Landeanflug war das Schiff aufgrund seiner Größe gut zu erkennen. Es war schon am Tag vorher dort angekommen und die ersten Gäste waren auch schon an Bord.



Noch am selben Abend haben wir Palma verlassen und Kurs auf Korsika genommen.

Der erste Tag war ein Seetag und wir konnten in aller Ruhe das Schiff erkunden und uns mit den Gegebenheiten vertraut machen. Es war ungewöhnlich heiß und sehr schwül. Aber am Pool und im Schatten ließ es sich gut aushalten.
Am folgenden Tag waren wir früh im Hafen von Ajaccio auf Korsika angekommen. Auch dort waren die Temperaturen schon am Morgen sehr hoch und ungewöhnlich für die Jahreszeit. Trotzdem haben wir einen 2½-stündigen Spaziergang durch die Stadt gemacht und waren anschließend nass geschwitzt.









Natürlich kommt man nicht an Napoleon, der auf Korsika geboren wurde, vorbei!

Den Nachmittag konnte man nur noch auf dem Sonnendeck im Schatten genießen. Die Luftfeuchtigkeit war immer noch sehr hoch.
Und abends konnte man gemütlich in einer der zahlreichen



Bars im gut klimatisierten Schiff den Tag ausklingen lassen.

Ein Abendspaziergang war schon der Weg zu unserer Kabine auf Deck 14,
wo wir jeden Abend von einem anderen vom Kabinenstewart kreierten Tier empfangen wurden.





Der nächste Tag stand ganz im Zeichen der Stadt Rom. Das Schiff legte in Civitavecchia an und wir hatten eine Fahrt nach Rom einschließlich Panoramafahrt gebucht, da der Weg nach Rom doch über eine Stunde Busfahrt in Anspruch nahm.





Unsere Reiseleiterin hat uns auf dem Weg nach Rom sehr viel über die Geschichte Roms erzählt und in Rom haben wir dann bei der Panoramafahrt einige Sehenswürdigkeiten besucht. So z.B. das Kolosseum, die Engelsburg und natürlich den Petersdom.

Auf dem Petersplatz hatten wir 1 Stunde Aufenthalt und da verhältnismäßig wenig Touristen unterwegs waren, haben wir die Zeit genutzt gemütlich über den Petersplatz zu schlendern. Eine Menschenschlange bildete sich nur vor dem Eingang zum Petersdom, aber wir hatten den Petersdom bei früheren Aufenthalten schon 2x besucht und da es immer noch sehr heiß in Rom war, haben wir uns das Anstehen gespart.







Weiter ging die Reise und wir erreichten am nächsten Morgen die Stadt La Spezia, das Tor zur Toskana. Es waren viele Ausflüge angeboten worden und wir hatten uns für eine Fahrt in ein altes mittelalterliches Dorf und zu einer Winzerfamilie in den Bergen entschieden.

Ein traumhafter Tag mit erträglichen Temperaturen erwartete uns und wir genossen die Fahrt durch die Hinterlandschaft von La Spezia bis zu einem kleinen Ort mit Namen Pontremoli.





Nach einer kleinen Führung durch den Ort hatten wir Freizeit und genossen die kleinen verwinkelten Gassen ohne große Touristenströme. Es war wunderschön und der Abschluss bildet ein Besuch in einem kleinen Café mitten auf dem Marktplatz. Der leckere Cappuccino kostete dann auch nur € 1,50, was uns sehr überraschte.

Im weiteren Verlauf erreichten wir das kleine Winzergut mitten in den Bergen.





Wir wurden herzlich von der Familie empfangen und ein liebevoll gedeckter Tisch mit Spezialitäten der Toskana erwartete uns. Dazu durften wir einen Weißwein und drei wirklich köstliche Rotweine probieren.





Der Blick von der Terrasse auf das Appenin-Gebirge war traumhaft schön und wir verbrachten ein paar schöne Stunden dort. Zum Schluss führte uns der Winzer noch in seine kleinen Weinberge. Es war ein sehr schöner Tag.



Der nächste Seetag begann diesmal mit einem leckeren Kaviar-Frühstück.



Es war ein entspannter Tag, wenn auch 2x unterbrochen von Notfalleinsätzen. 2 Passagiere mussten mit dem Rettungshubschrauber an Land geflogen werden. Gut, dass es diese Möglichkeit gibt, damit eine Notfallversorgung immer gewährleistet ist.




Wir verbrachten den Tag meist auf Deck und gönnten uns am Nachmittag an der Eisbar einen leckeren Eisbecher.



Im Morgengrauen erreichten wir am nächsten Tag den Hafen von Marseille.

Marseille ist die zweitgrößte Stadt Frankreichs, aber flächenmäßig die größte Stadt. Wir hatten



uns für eine kleine Stadtrundfahrt mit einer Bimmel- bahn entschieden. Diese fuhr auch hinauf zu einem atemberau-benden Aussichtspunkt an der Kirche Notre Dame de la Garde.



Sie wurde an der Stelle einer mittelalterlichen Wallfahrts-kapelle erbaut und befindet sich auf einem 147 hohen Kalkfelsen. Sie ist ein Wahrzeichen der Stadt Marseille und von dort hat man den großartigen Ausblick auf die Stadt.






Stark durch Erfahrung
Wahl 2026
Seniorenvertretung der Stadt Köln

## Wählen Sie Ihre Seniorenvertretung!

Alle Kölner und Kölnerinnen ab 60 Jahre können bis zum Montag, 23. November die Seniorenvertretung der Stadt Köln wählen. Die Wahl findet als reine Briefwahl statt. Alle Wahlberechtigten erhalten zwischen dem Donnerstag, 29. Oktober und Freitag, 13. November 2026 per Post ihre Briefwahlunterlagen. Die Wahl findet alle 5 Jahre statt.
Bezirkliche Wahl - jeder der neun Kölner Stadtbezirke bildet einen Wahlkreis, in dem jeweils fünf Seniorenvertreter und Seniorenvertreterinnen gewählt werden. Möchten Sie die Kandidat*innen für den Bezirk Kalk kennenlernen? Hier die Termine:

**Dienstag, 3.11.26, 15 Uhr**
Bezirksrathaus, Kalker Hauptstraße 247, 51103 Köln
Zimmer 912

**Donnerstag, 12.11.26, 15 Uhr**
Paula-Dürre-Haus, Heppenheimer Straße 7, 51107 Köln
Tel: 0221 221 – 983 05

## Monatsprogramm Paul-Schwellenbach-Haus

| | | | |
|---|---|---|---|
| Mo | 02.11 | 09.30 Uhr | Kreativkreis |
| | | 10.00 Uhr | Kurs I Sitzgym., Germaniastr. 96 |
| | | 11.00 Uhr | Kurs II Funktionsgym., Germaniastr. 96 |
| | | 12.00 Uhr | Kurs III Funktionsgym., Nürnb. Str. 39 |
| | | 17.00 Uhr | Coach e. V. „Gruppenprojekte“ |
| Di | 03.11 | 09.30 Uhr | Gedächtnistraining |
| | | 14.00 Uhr | Rummykub – *bitte anmelden!* |
| | | 17.00 Uhr | Coach e. V. Lernförderung b. 20.00 Uhr |
| Mi | 04.11 | 09.45 Uhr | TEAM |
| | | 19.30 Uhr | Fidele Höhenberger |
| Do | 05.11 | 14.00 Uhr | Geburtstagscafé - *bitte anmelden!* |
| | | 17.00 Uhr | Coach e. V. Lernförderung b. 20.00 Uhr |
| Fr | 06.11 | 14.00 Uhr | Deutschkurs mit Coach e. V |
| | | 17.00 Uhr | Lernförderung mit Coach e. V. b. 19.00h |
| Sa 07. und So 08.11 | | | Nähtermine Fidele Höhenberger |
| Mo | 09.11 | 09.30 Uhr | Kreativkreis |
| | | 10.00 Uhr | Kurs I Sitzgym., Germaniastr. 96 |
| | | 11.00 Uhr | Kurs II Funktionsgym., Germaniastr. 96 |
| | | 12.00 Uhr | Kurs III Funktionsgym., Nürnb. Str. 39 |
| | | 17.00 Uhr | Coach e. V. „Gruppenprojekte“ |
| Di | 10.11 | 09.30 Uhr | Gedächtnistraining |
| | | 14.00 Uhr | Rummykub – *bitte anmelden!* |
| | | 14.00 Uhr | DRK Seniorenberatung |
| | | 17.00 Uhr | Coach e. V. Lernförderung b. 20.00 Uhr |
| Mi | 11.11 | | Siehe Aushang |
| Do | 12.11 | 13.30 Uhr | Weihnachtsbasteln - *bitte anmelden!* |
| | | 17.00 Uhr | Coach e. V. Lernförderung b. 19.30 Uhr |
| | | 19.30 Uhr | SPD Ortsverein - Vorstandssitzung |
| Fr | 13.11 | 14.00 Uhr | Deutschkurs mit Coach e. V |
| | | 17.00 Uhr | Lernförderung mit Coach e. V. b. 19.00h |
| So | 15.11 | 14.00 Uhr | Sonntagscafé - *bitte anmelden!* |
| Mo | 16.11 | 09.30 Uhr | Kreativkreis |
| | | 10.00 Uhr | Kurs I Sitzgym., Germaniastr. 96 |
| | | 11.00 Uhr | Kurs II Funktionsgym., Germaniastr. 96 |
| | | 12.00 Uhr | Kurs III Funktionsgym., Nürnb. Str. 39 |
| | | 17.00 Uhr | Coach e. V. „Gruppenprojekte“ |
| Di | 17.11 | 09.30 Uhr | Gedächtnistraining |
| | | 14.00 Uhr | Rummykub – *bitte anmelden!* |
| | | 17.00 Uhr | Coach e. V. Lernförderung b. 20.00 Uhr |



## Monatsprogramm Paul-Schwellenbach-Haus

| | | | |
|---|---|---|---|
| Mi | 18.11 | 09.45 Uhr | TEAM |
| | | 14.00 Uhr | Vorstandssitzung |
| Do | 19.11 | 14.00 Uhr | Klaafen und Klönen - *bitte anmelden!* |
| | | 17.00 Uhr | Coach e. V. Lernförderung b. 20.00 Uhr |
| Fr | 20.11 | 14.00 Uhr | Deutschkurs mit Coach e. V |
| | | 17.00 Uhr | Coach e. V. Lernförderung b. 19.00h |
| Sa 21. und So 22.11 | | | Nähtermine Fidele Höhenberger |
| Mo | 23.11 | 09.30 Uhr | Kreativkreis |
| | | 10.00 Uhr | Kurs I Sitzgym., Germaniastr. 96 |
| | | 11.00 Uhr | Kurs II Funktionsgym., Germaniastr. 96 |
| | | 12.00 Uhr | Kurs III Funktionsgym., Nürnb. Str. 39 |
| | | 17.00 Uhr | Coach e. V. „Gruppenprojekte“ |
| Di | 24.11 | 09.30 Uhr | Gedächtnistraining |
| | | 14.00 Uhr | Rummykub – *bitte anmelden!* |
| | | 14.00 Uhr | DRK Seniorenberatung |
| | | 17.00 Uhr | Coach e. V. Lernförderung b. 20.00 Uhr |
| Mi | 25.11 | 12.00 Uhr | Suppentag - *bitte anmelden!* |
| | | 18.00 Uhr | Stammtisch Bürgerverein Höhenberg |
| Do | 26.11 | 17.00 Uhr | Coach e. V. Lernförderung b. 20.00 Uhr |
| Fr | 27.11 | 14.00 Uhr | Deutschkurs mit Coach e. V |
| | | 17.00 Uhr | Coach e. V. Lernförderung b. 19.00h |
| Sa | 28.11 | 11.00 Uhr | Adventszauber |
| Mo | 30.11 | 09.30 Uhr | Kreativkreis |
| | | 10.00 Uhr | Kurs I Sitzgym., Germaniastr. 96 |
| | | 11.00 Uhr | Kurs II Funktionsgym., Germaniastr. 96 |
| | | 12.00 Uhr | Kurs III Funktionsgym., Nürnb. Str. 39 |
| | | 17.00 Uhr | Coach e. V. „Gruppenprojekte“ |



| Vorschau Dezember 2026 | | | |
|---|---|---|---|
| Mi | 02.12 | 13.00 Uhr | Weihnachtsfeier des Förderverein Höhenberg – *bitte anmelden!* |
| Do | 10.12 | 14.00 Uhr | Geburtstagscafé – *bitte anmelden!* |
| So | 13.12 | 14.00 Uhr | Benefizcafé - *bitte anmelden!* |
| Mi | 16.12 | 09.00 Uhr | Stadtteilfrühstück - *bitte anmelden!* |

vital apotheke

**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.

HB 51

*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 0221/2210**
- **Schwerbehindertenanträge Tel.: 0221/221-307-02 o. -03**
- **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 Straßen- 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 (kostenfrei)** **0800/111 0 111** evangelisch **0800/111 0 222** katholisch
- **Häusliche Gewalt** **0800/116 016** (kostenfrei)

**Feuerwehr- und Notfall: Ruf 112**
**(Schlaganfall ist ein Notfall)**
**Hinsehen – Handeln - Hilfe holen!**
**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**



Bei unserer Freizeit im alten Hafen von Marseille gönnten wir uns noch eine leckere Crêpe. Es war wieder ein schöner, erlebnisreicher Tag.
Wir freuten uns schon sehr auf den nächsten Tag, denn Barcelona war der nächste Hafen auf dieser Reise. Barcelona war uns von früheren Besuchen schon bekannt und wir wollten natürlich die La Rambla und die weltberühmte Markthalle besuchen.



Das neue World Trade Center am Hafen war fertig gebaut, aber dafür war die La Rambla komplette Baustelle und wir waren enttäuscht.



Die Markthalle haben wir trotzdem besucht und sind vom großen Platz La Catalunya mit dem Hop on Hop off Bus in einer 2½-stündigen Rundfahrt zu vielen Sehenswürdigkeiten gefahren. So haben wir auch die jetzt fertig gestellte Sagrada Familia besucht.



Dort muss man inzwischen online Tickets bestellen, um überhaupt hineinzukommen. Wir waren vor vielen Jahren dort, als sie noch nicht fertiggestellt war, und da konnte man noch kostenfrei in die Kirche. Es waren Menschenmassen unterwegs und wir schauten uns die fertig gestellte Kathedrale lieber von außen an.



Wir haben dann noch einige Zeit in Barcelona verbracht und sind zu Fuß durch die kleinen Gassen und auch nochmal über die „Baustelle" La Rambla gebummelt. Es war sicher nicht unser letzter Besuch in Barcelona.

Ja und dann waren wir am nächsten Tag wieder in Palma de Mallorca. Wir hatten noch einen Tag und 1 Nacht, bevor unsere Rückreise anstand.



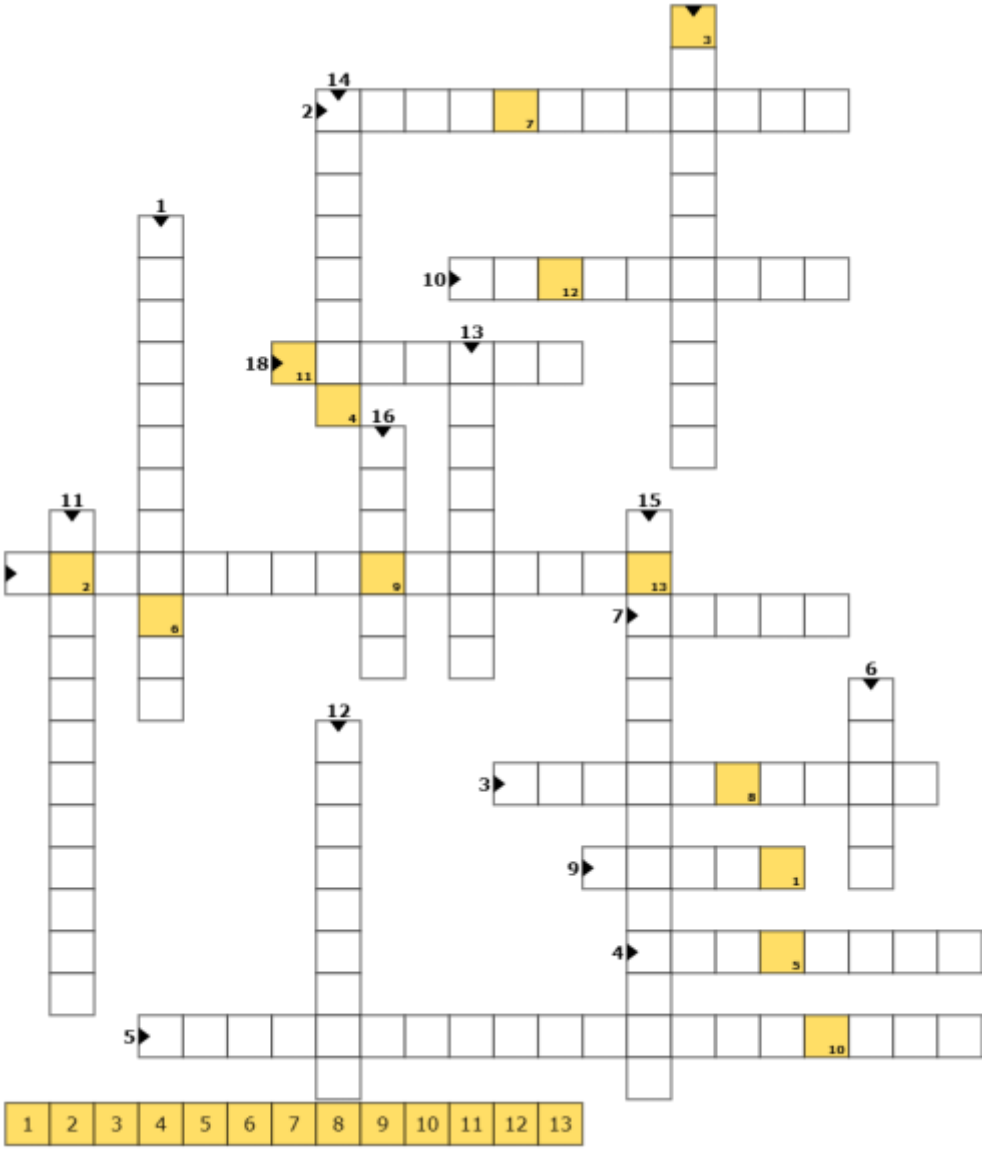
Mit dem Shuttle Bus ging es zum Platz vor der Kathedrale und von dort haben wir uns zu Fuß auf den Weg gemacht und sind kreuz und quer durch die Stadt gelaufen. Natürlich waren außer uns viele andere Touristen unterwegs, aber wir haben die Zeit in Palma trotzdem sehr genossen.

Auf Wiedersehen Mein Schiff „Flow"



Am nächsten Tag ging es dann wieder heimwärts. Wir hatten einen großartigen Flug und beste Sicht, so dass auf dem Flug der Mont Blanc, das Matterhorn und sogar die Fontäne von Genf am Genfer See zu sehen war.

# Das Wat läuf Kreuzworträtsel






Die Umlaute in diesem Kreuzworträtsel bitte ausschreiben, z. B. statt *ä* dann *ae* verwenden. Die gelben Felder ergeben das Lösungswort.



Viel Spaß!

1. Was leuchtet am Tannenbaum?
2. Pfirsich (auf kölsch)
3. Wo nach duftet es in der Weihnachtszeit?
4. Heimlich beobachten (auf kölsch)
5. Glänzend runder „Ball" zum Dekorieren?
6. Suchen (auf kölsch)
7. Zwischenwesen, die Botschaften überbringen
8. Kleine Geschäfte (auf kölsch)
9. Was trägt der Nikolaus auf dem Kopf?
10. Kölnisch Wasser (auf kölsch)
11. Was benötigt 4 Kerzen?
12. Pellkartoffel (auf kölsch)
13. Schön verpackt mit Schleife
14. Regenschirm (auf kölsch)
15. Was wird am 6. Januar gefeiert?
16. Moment (auf kölsch)
17. Tägliches Brauchtum in der Vorweihnachtszeit
18. Beutel (auf kölsch)

Lösungen „das kleine Brückenrätsel" in der *Wat läuf* Ausgabe vom Oktober:

Kreis – Stern – Wasser – Fahrt – Fest – Dieb – Abend







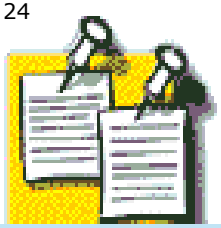



***Museumswohnung***
***im Paul-Schwellenbach-Haus***
***Weimarer Str. 15, 51103 Köln-Höhenberg***
***Tel.: 0221 / 87 2 110 - E-Mail: psh@fvh.koeln***

**Öffnungszeiten:**
**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/

GAG Immobilien AG

**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 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-neubrueck-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 Saarbrücker Str. 19a, 51107 Köln**

⊡ 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 Wiegelmann – Tel. 0221/26 18 34 95
sabine.wiegelmann@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 (Donnerstag nach Terminvereinbarung) E-Mail: koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw



***Wir gratulieren den Geburtstagskindern des Fördervereins im Monat November 2026***

| Name | Datum | Alter |
|---|---|---|
| Peter Erkelenz | 02.11.1937 | 89 |
| Katharina Sonntag | 02.11.1938 | 88 |
| Monika Machulla | 17.11.1947 | 79 |
| Gisela Hocke | 18.11.1954 | 72 |
| Ingrid Heuser | 21.11.1928 | 98 |
| Erika Knäpper | 22.11.1941 | 85 |
| | | |
| | | |

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





