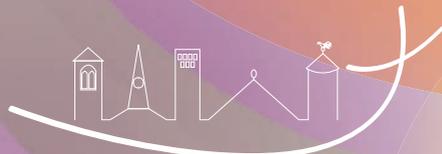


55+

aktiv in Dünwald
und Höhenhaus

55+



Katholische Kirchengemeinde Heilige Familie

Inhalt:

VORWORT

8

FREIZEIT

Engagement

10

Sport

TV Höhenhaus	12
Waldbad Dünnwald	12
Dünnwalder Turnverein	13
Dünnwalder SC	12
FC Kleen Eck	14
Schützenbruderschaften	14
Pétanque Club de Cologne (Boule)	15

Geselligkeit, Treffpunkte und Vereinsleben

CAFE mittendrin	16
Dünnwalder Bürgerverein	17
Kolpingsfamilie Höhenhaus	17
Naturfreunde Höhenhaus	18
Förderverein Dünnwalder Wald und Wildpark e.V.	18
Karneval	19

Seniorentreffs

SeniorenNetzwerk Höhenhaus	20
Stadtteilfrühstück	20
Mittagstisch – eine starke Sache	21
Frühstück im Veedel	22

Spieletreff	22
Stricken, Häkeln, Sticken	23
PC-Treff „Ran an die Maus“	23
Höhenhauser erzählen: Höhenhaus früher und jetzt	24
Ganzheitliches Gedächtnistraining	24
SeniorenNetzwerk Dünnwald	25
Stadtteilfrühstück	26
Sport und Spaß	26
Sprachkurse	26
Kulinarische Fußgängerreisen	26
Amselschau	27
Mittagstisch im Bürgerladen	27
AWO Ortsverein Dünnwald und Höhenhaus	28
Musik in den Kirchengemeinden	
Chor 60plus: Pfarr-Cäcilien-Verein	29
ChorImTakt	30
Erwachsenenchor 2gether	30
Gospel Voices	30
JoBaHe-Chor	30
Kirchenchor „Zur Heiligen Familie“	31
Ökumenischer Gospelchor „Mind the Gap“	31
Instrumentalgruppe Flötenkonsortium Sine Nomine	31
Instrumentalkreis	32
Posaunenchor	32

Lesen			
Bücherei Zur Heiligen Familie	33	Katholische Frauengemeinschaft (kfd)	44
Bücherei St. Nikolaus	33	Meditation des Tanzes	44
Essen in der Gemeinschaft		Seniorenturnen	45
Frühstück im Veedel	34	Seniorentreffs	46
Mittagstisch der Willy-Brandt-Schule	34	Seniengottesdienste	48
Mittagstisch (SeniorenNetzwerk und ASG)	34	Alten- und Krankenmesse	49
Café Höhenhaus	35	Demenzsensible Gemeinde	50
Stadtteilfrühstück (SeniorenNetzwerk)	36	Bürgerstiftung	51
Mittagstisch im Herz-Jesu-Stift	36	Fördervereine	51
Mittagstisch der Schule Berliner Straße	37	Evangelische Kirchengemeinde in Höhenhaus	52
Reisen		Frauencafé	52
Caritas-Seniorenreisen	38	Seniorenfrühstück	53
		Stricken für Trostteddy e.V.	53
		Senioren-Club	54
		Senioren-Club 80+	54
LEBEN IN DEN KIRCHENGEMEINDEN		Evangelische Kirchengemeinde in Dünnewald	55
Katholische Kirchengemeinde Heilige Familie		Seniorentreffen Offene Tür Kirchentreff (OTK)	55
Kirche in der Nachbarschaft	39	Senioren-Frühstück	56
Bibel teilen	40	Kreativkreis	56
Kochen für Männer	40	Frauenhilfe	56
Offene Kirchen	41	Bibelgesprächskreis	56
Gesprächskreis „Zur Heiligen Familie“	42	Kaffeetrinken – Handarbeiten – Spiele spielen	56
Café Regenbogen	42		
Frauengesprächskreis	43		

UNTERSTÜTZUNG, BERATUNG, PFLEGE

Unterstützung im Alltag

Nachbarschaftshilfe Kölsch Hätz	57
Wohnen für Hilfe	58
Fahrdienst „BringMich“ – das Gemeindemobil	59
Thymianengel	60
Wallraf-Shuttle	60
Kleiderkammer	61

Beratung

Caritas-Seniorenberatung	62
Beratung für demenziell oder psychisch erkrankte Senioren	63
Arbeitslosen-Bürger-Centrum (ABC)	64
Sozialverband VdK Höhenhaus	64

Ambulante Pflege und Hilfe

Caritas-Sozialstation Dünwald	65
Hausnotruf	66
Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung	67
Hospizverein Köln-Mülheim	68

Unterstützung für pflegebedürftige und demenziell erkrankte Menschen und deren Angehörige

CarUSO – Caritas Unterstützungs-Service Ost	69
Tagespflege	70
Hilfe für hilflose Personen	70

Hilfe und Selbsthilfe für Trauernde

Erinnern – Leben – Fühlen: Selbsthilfegruppe für Verwitwete	71
---	----

WOHNEN IM ALTER

Wohnberatung

Neues Wohnen im Alter	72
wohn mobil – Beratungsstelle für Wohnraumanpassung	73

Pflegeheime und -WG, Betreutes Wohnen & Kurzzeitpflege

Herz-Jesu-Stift Dünwald	75
Johanniter-Stift Höhenhaus	76
Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz	77

Seniorenwohnungen

Seniorenwohnungen „Von-Diergardt-Straße“	78
Seniorenwohnungen der Antoniter Siedlungsgesellschaft	78

IMPRESSUM

Katholische Kirchengemeinde Heilige Familie

Am Rosenmaar 1, 51061 Köln

Tel.: 0221 - 16 80 87 80

E-Mail: pastoralbuero@heilige-familie-koeln.de

www.heilige-familie-koeln.de

Redaktion: Monika Cuypers, Anita Otten, Hildegard Schlossmacher, Georg Schmitz, Sybille Dieckershoff, Frank Schwalm, Christiane Geiter

Ein besonderer Dank des Redaktionsteams geht an das SeniorenNetzwerk Höhenhaus.

Gestaltung: Angela Eiling

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

in den Händen halten Sie die erste Ausgabe der Broschüre „55+“. Die Katholische Kirchengemeinde Heilige Familie hat darin Angebote und Veranstaltungen zusammengetragen, die für Menschen ab 55 Jahren interessant sein könnten. Was kann ich in Dünnwald und Höhenhaus mit anderen und für andere tun? Wo und wie kann ich mich sportlich betätigen? Welche Chöre gibt es, und wann proben sie? Wo kann ich Gottesdienste feiern, in Gesprächskreisen über meinen Glauben, meine Suche nach Gott und den Sinn des Lebens sprechen? Wohin wende ich mich, wenn ich Beratung und Unterstützung brauche – für mich selbst oder für älter werdende Angehörige? Wir haben uns bemüht, auf diese und viele andere Fragen einige Antworten zu geben und sowohl altersübergreifende Möglichkeiten als auch spezielle Angebote für die etwas Älteren zusammenzustellen.

Viele Menschen über 55 möchten sich stärker ehrenamtlich engagieren. Auch hierzu finden Sie in der Broschüre eine Fülle von Möglichkeiten. Wer aktiv werden möchte, aber in dieser Broschüre noch nichts Passendes gefunden hat, kann sich gern im Ehrenamtsbüro (S. 10) zum unverbindlichen Gespräch melden.

Wir haben uns, z.B. im Pflegebereich, vor allem auf gemeinnützige Organisationen und Vereine in Dünnwald und Höhenhaus konzentriert. Mit der Auswahl an Angeboten der katholischen und evangelischen Kirchengemeinden, Netzwerkpartner und Vereine erheben wir keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Vorschläge für weitere Ergänzungen nimmt das Redaktionsteam gern entgegen:
55+@heilige-familie-koeln.de.

Gehen Sie auf Entdeckungsreise! Sicher finden Sie bei der Vielzahl der Angebote auch etwas Passendes für sich.

Pater Gisbert Lordieck
Pfarrvikar

Monika Cuypers
Pfarrgemeinderat



Engagement



Jeder Mensch hat eine Fülle von Gaben und Talenten. Und wer sie für andere einsetzt, gewinnt selbst am meisten: neue Kontakte zu anderen Menschen – die Möglichkeit, kreativ zu werden und mitzugestalten – das Gefühl, gebraucht zu werden.

Studien zeigen, dass Menschen über 55 besonders engagiert sind: Die Kinder sind erwachsen, und beruflich geht es gelassener zu – vielfach hat auch die Altersteilzeit begonnen oder man genießt die Rente. Zeit, sich neu zu orientieren und möglicherweise auch die Freizeit anders zu gestalten. Viele treffen dabei für sich die Entscheidung, einen Teil ihrer Zeit für andere Menschen einzusetzen. In dieser Broschüre finden Sie eine Vielzahl von ehrenamtlichen Engagementmöglichkeiten, z. B.

- in den Kirchengemeinden (S. 39)
- im CAFE mittendrin (S. 16)
- bei den SeniorenNetzwerken Höhenhaus (S. 20) und Dünnwald (S. 25)
- bei der Nachbarschaftshilfe Kölsch Hätz (S. 57)
- beim Fahrdienst BringMich (S. 59)
- in den Büchereien (S. 33)
- bei der Bürgerstiftung Dünnwald-Höhenhaus (S. 51)
- oder in den verschiedenen Fördervereinen (S.18 + 51)

Darüber hinaus gibt es noch viele weitere Möglichkeiten, für andere aktiv zu werden, angefangen von Aktionen mit Kindern und Jugendlichen, über die Bildungsarbeit im „Stadtteilgespräch“, bis hin zur Öffentlichkeitsarbeit.

Vielleicht haben Sie aber auch Ihre ganz eigenen Ideen und Talente, die Sie gern einbringen möchten? Dann sprechen Sie uns einfach an, wir freuen uns auf ein unverbindliches Gespräch mit Ihnen. Willkommen sind Ehrenamtler jeden Alters und jeder religiösen Ausrichtung.

Ehrenamtsbüro Heilige Familie,
Tel.: 16 80 87 8 – 24
E-Mail: ehrenamt@heilige-familie-koeln.de
www.heilige-familie-koeln.de/ehrenamt



Sport

TV Höhenhaus

Der Turnverein Höhenhaus ist ein Breitensportverein mit derzeit etwa 1.100 Mitgliedern. Besondere Schwerpunkte liegen im Kinderbereich und im Seniorensport. Weiterhin pflegt der Verein den Gesundheits- und Fitnessbereich. Aber auch allgemeine Gymnastik, Tanz und asiatische Kampfsportarten kommen nicht zu kurz.

Kontakt: Tel.: 63 63 67,
E-Mail: tvhoehenhaus@netcologne.de
Ort: Thymianweg 15, 51061 Köln
www.tv-hoehenhaus.de



Waldbad Dünwald

Das Waldbad Dünwald liegt mitten im Wald direkt neben dem Wildpark, einer Minigolfanlage und einem Bouleplatz. Es bietet ein Schwimmerbecken, zwei Nichtschwimmer-Bereiche, eine große und eine kleine Wasserrutsche, ein Kinderbecken und sehr schöne Liegewiesen. 2012 wurde das Angebot um einen Beachvolleyball- und Beachsoccerplatz erweitert.

www.waldbad-camping.de

Dünnwalder Turnverein

Der Turnverein bietet eine Vielzahl von sportlichen Aktivitäten an. Sportlicher Ehrgeiz, Teamgeist und der Gemeinschaftsgedanke sind im Verein gleichermaßen wichtig. Jeder ist herzlich willkommen – egal, ob mit sportlichem Hintergrund oder als Mitglied ohne feste Zugehörigkeit in einer Sport-Abteilung. Für sportlich Begeisterte mit gesundheitlicher Einschränkung bietet der Turnverein eine Reihe von interessanten sportlichen Aktivitäten, die teilweise mit ärztlicher Betreuung stattfinden. Drei Bouleplätze laden zum Spiel ein, Kugeln können ausgeliehen werden.

Kontakt: Geschäftsstelle, Tel.: 63 85 66,
E-Mail: geschaeftsstelle@duennwalder-tv.de
www.duennwalder-tv.de



Dünnwalder SC

Der Dünnwalder SC ist ein Fußballverein, der auch Senioren die Möglichkeit bietet, sich am runden Leder sportlich zu betätigen. Nach dem Training oder einem Spiel wird die Erholung im Vereinsheim groß geschrieben. Dort werden auch alle Bundesliga-Spiele auf Großbildschirm übertragen.

Kontakt: Petra Menke, Tel.: 600 18 70,
E-Mail: dieter.menke@t-online.de

FC Kleen Eck

Der FC Kleen Eck sind die „Alten Herren“ des Dünnwalder TV. Sie spielen regelmäßig samstags und nach Absprache ebenfalls montags oder mittwochs. Auch Quereinsteiger 55+ sind herzlich willkommen.
www.kleen-eck.de

Schützenbruderschaften

Bei der St. Sebastianus Schützenbruderschaft (Dünnwald) und der St. Hubertus Schützenbruderschaft (Höhenhaus) kann man den Schießsport unter fachkundiger Anleitung erlernen. Es gibt vielfältige Möglichkeiten des Trainings, bis hin zur lasergesteuerten Schießanlage. Die Schützenbruderschaften pflegen auch alte Traditionen. Die Schützenfeste, das Ermitteln der Schützenkönige, die Teilnahme an Schützenfesten befreundeter Schützenvereine und die Beteiligung am Pfarrleben gehören selbstverständlich dazu.

Kontakt St. Sebastianus Schützenbruderschaft, Dünnwald:

Peter Esser, Tel.: 60 65 20,
E-Mail: peures@online.de

Kontakt St. Hubertus Schützenbruderschaft, Höhenhaus:

Karl-Heinz Mörs, Tel.: 63 00 38,
E-Mail: karl.heinz-moers@t-online.de

Pétanque Club de Cologne (Boule)

Der Pétanque Club de Cologne widmet sich dem französischen Kugelsport, bekannt unter dem Namen „Boule“. Boule ist eine Möglichkeit, sich bis ins hohe Alter fit zu halten.

Die Clubmitglieder treffen sich zweimal wöchentlich zum offenen Training. Kugeln können kostenlos geliehen werden, und Getränke gibt es zu moderaten Preisen.

Termine: Montag und Mittwoch, ab 14.30 Uhr

Ort: Pétanque-Sportanlage im Thuleweg, 51061 Köln-Höhenhaus. Der Eingang befindet sich auf dem großen Parkplatz rechts neben dem Schützenhaus.

www.pcckoeln.de

- ➔ Meditation des Tanzes (S. 44)
- ➔ Seniorenturnen (S. 45)
- ➔ Sport und Spaß im SeniorenNetzwerk Dünnwald (S. 26)

Geselligkeit, Treffpunkte und Vereinsleben

CAFE mittendrin

„Butterbrote und Begegnung“ gibt es im CAFE mittendrin. Das Café ist ein Stadtteilprojekt, das von der evangelischen und katholischen Kirchengemeinde sowie verschiedenen Netzwerkpartnern getragen wird. Die Ehrenamtler sorgen dafür, dass sich die Besucher wohlfühlen und servieren Kaffee, Butterbrote oder auch mal eine warme Suppe.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 9-18 Uhr, in den Ferien nur vormittags von 9-13 Uhr

Ort: Berliner Straße 944, 51069 Köln-Dünnwald

Kontakt: Tel.: 22 21 97-0,
E-Mail: info@cafe-mittendrin.de
www.cafe-mittendrin.de



Fotos: Michael Müller-Münker

Dünnwalder Bürgerverein

Der Verein hat die Aufgabe, die Entwicklung von Dünnwald im Interesse der Bürger und Vereine zu fördern und das Ortsleben mitzugestalten. Er setzt sich besonders für die Brauchtumpflege ein, fördert kulturelle Veranstaltungen und gestaltet Ortsfeiern sowie Jubiläen mit. Zudem vertritt der Bürgerverein die Anliegen der Dünnwalder Bürger gegenüber Behörden und Gremien.

Kontakt: Inge Schäfer-Möhrmann,
E-Mail: info@duennwalder.de
www.duennwalder.de

Kolpingsfamilie Höhenhaus

Die Kolpingsfamilie wurde als katholischer Gesellenverein gegründet und versteht sich als familiäre Gemeinschaft, die im Sinne Adolph Kolpings das Bewusstsein für verantwortliches Leben und solidarisches Handeln fördert. Die Kolpingsfamilie Höhenhaus bietet Interessierten jeden Alters ein vielfältiges Programm mit Vorträgen, Ausflügen und vielem mehr. Nichtmitglieder sind ebenfalls herzlich willkommen.

Kontakt: Helmut Hoffmann, Tel.: 63 72 19,
E-Mail: hepeho@gmx.de
www.kolping-hoehenhaus.de

Naturfreunde Höhenhaus

Die Naturfreunde sind eine internationale Umwelt-, Kultur- und Freizeitorganisation. Sie wurde vor über 100 Jahren als Teil der Arbeiterbewegung gegründet und setzt sich u. a. für Umwelt- und Naturschutz ein. Die Naturfreunde in Höhenhaus sind unternehmungslustig: Tageswanderungen und Fahrradtouren stehen ebenso auf dem Programm wie Diavorträge, Lesungen, Filmvorführungen und vieles mehr. Gäste jeden Alters sind herzlich willkommen.

Kontakt: Uta Wischeropp, Tel: 68 22 77,

E-Mail: nc-wischeut@netcologne.de

Termin: Mittwoch, 19.30 Uhr (bitte vorab anfragen),
Wanderungen und Veranstaltungen ebenfalls auf Anfrage

Ort: Honschaftsstraße 330, 51061 Köln-Höhenhaus
www.naturfreunde-koeln.de/haus_hoehenhaus

Förderverein Dünnwalder Wald und Wildpark

Der Förderverein hat sich vielfältige Aufgaben zum Ziel gesetzt: Förderung der Wald- und Umweltpädagogik, Erhalt und Sicherung des Wildparks, Koordination des Ehrenamtes und die Pflege von Erholungswaldanlagen gehören ebenso dazu wie die Kooperation mit Behörden und Vereinen. Er unterstützt den Förster und sein Team auch bei Führungen. Ebenfalls veranstaltet der Verein regelmäßig Helfertage, bei denen jeder mit anpacken kann. Natürlich wird auch gefeiert.

Kontakt: Brigitte Czernik, Tel.: 16 94 97 64,

E-Mail: Brigitte.Czernik@wildpark-duennwald.de

www.wildpark-duennwald.de



NaturFreunde Köln e.V.
www.naturfreunde-koeln.de



Karneval

„Jede Jeck ess anders“, heißt es in den Karnevalsvereinen von Dünnwald und Höhenhaus, die in der „fünften Jahreszeit“ für Spaß und Freud' sorgen.

KG Naaksühle 1949 e.V. (Höhenhaus)

Kontakt: Peter Monschau , Tel.: 63 04 00,

E-Mail: praesident@naaksuehle.de

www.naaksuehle.de

KG Löstige Höhenhuuser

Kontakt: Thomas Berendt, Tel.: 60 23 74,

E-Mail: nc-berendth@netcologne.de

www.loestige-hoehenhuuser.de

Große Dünnwalder KG 1927 e.V. „Fidele Jonge“

Kontakt: Hans-Jo Fichna, Tel.: 60 21 31,

E-Mail: grosse-duennwalder-kg@web.de

www.fidele-jonge.de

KAJUJA St. Johann Baptist von 1977

Präsident: Michael Kemp

www.kajuja.org

IG Hornpott us Köln-Dünnwald

Kontakt: Lutz Nietgen, Tel: 63 84 24,

E-Mail: nietgen@ig-hornpott.de

www.ig-hornpott.de

Seniorentreffs

SeniorenNetzwerk Höhenhaus

Menschen treffen aufeinander, lernen sich kennen, bringen ihre Ideen mit, tauschen sich aus, organisieren gemeinsam Aktivitäten im Veedel, engagieren sich, gründen Gruppen, stoßen Projekte an oder beteiligen sich ganz einfach bei den verschiedenen Angeboten und Aktionen im Netzwerk. Bei uns gibt's Literaturkreise, PC-Treffs, Spiel-nachmittage, gemeinsame Frühstücke, Englischkurse und vieles mehr.

Kontakt: Inge Ullendahl, Tel.: 630 90 38,

E-Mail: snw-hoehenhaus@gmx.de

Sprechzeiten: Montag, 11-15 Uhr; Donnerstag, 15-17 Uhr;

Freitag, 10-12 Uhr

www.seniorennetzwerk-hoehenhaus.de

Stadtteilfrühstück im SeniorenNetzwerk Höhenhaus

Hier treffen sich Menschen aus dem Veedel, die gern in geselliger Runde frühstücken. Das Stadtteilfrühstück ist eine Plattform für Ehrenamtler aus dem Netzwerk, soziale Akteure, hauptamtliche Kollegen aus den verschiedenen Einrichtungen sowie Bürgerinnen und Bürger, die sich für das Netzwerk interessieren.



Kontakt und weitere Informationen: Netzeckbüro (s.o.)

Ort: Jugend- und Gemeinschaftshaus Salamander, Johannesweg 5c, 51061 Köln-Höhenhaus

Mittagstisch – eine starke Sache

Der „Mittagstisch von und für Senior/innen“ ist ein gemeinsames Projekt der Antoniter-Siedlungsgesellschaft (ASG) und des Senioren-Netzwerkes Höhenhaus. Das ehrenamtliche Koch-Team lädt herzlich ein.

Kontakt und weitere Informationen: Netzeckbüro (s.o.)

Teilnahmebeitrag: 3 Euro

Termin: Jeder 3. Mittwoch im Monat

Ort: Gemeinschaftsraum der ASG, Dreisamweg 12, 51061 Köln-Höhenhaus

Frühstück im Veedel

Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ lädt das ehrenamtliche Team zu einem leckeren Frühstücks-Buffer ein. Falls Sie weitere Unterstützung benötigen, z. B. Wegbegleitung: Wir helfen gerne.

Kontakt und weitere Informationen: Netzbüro (s.o.)

Ort: Gemeinschaftsraum der ASG, Dreisamweg 12, 51061 Köln-Höhenhaus

Spieletreff

Beim Spieletreff wird gemeinsam gespielt, gerätselt und „verzählt“. Das alles auch mit Kaffee, Tee und Eierlikör. Machen Sie mit bei Rommé, Skip-Bo oder „Mensch ärgere Dich nicht“.

Kontakt und weitere Informationen: Netzbüro (s.o.)

Termine: Jeder 1. und 3. Donnerstag im Monat
Ort: Gemeinschaftsraum der ASG, Dreisamweg 12, 51061 Köln-Höhenhaus

Stricken, Häkeln, Sticken

Ob Socken, Pullover, Tischdecken anfertigen - in der Gruppe macht es viel mehr Spaß.

Kontakt und weitere Informationen: Netzbüro (s.o.)

Ort: Jugend- und Gemeinschaftshaus Salamander, Johannesweg 5c, 51061 Köln-Höhenhaus

PC-Treff „Ran an die Maus“

Im offenen PC-Treff helfen Ihnen kundige Ehrenamtler bei allen Fragen rund um PC, Internet, E-Mail, Handy und digitale Fotografie.

Kontakt und weitere Informationen: Netzbüro (s.o.)

Ort: Jugend- und Gemeinschaftshaus Salamander, Johannesweg 5c, 51061 Köln-Höhenhaus



Höhenhauser erzählen: Höhenhaus früher und jetzt!

Durch persönliche und individuelle Erinnerungen, berührende Fragen und Fotos von früher nähern wir uns der Geschichte des Stadtteils und den ganz persönlichen Geschichten.

Kontakt und weitere Informationen: Netzwerkbüro (s.o.)

Ort: Jugend- und Gemeinschaftshaus Salamander, Johannesweg 5c, 51061 Köln-Höhenhaus

Ganzheitliches Gedächtnistraining

„Wer rastet, der rostet“ – was für den Körper gilt, gilt auch für das Gehirn. Durch ganzheitliches Gedächtnistraining können Sie auf spielerische Art und Weise Ihre „grauen Zellen“ in Schwung bringen.

Kontakt und weitere Informationen: Netzwerkbüro (s.o.)

Termin: Donnerstag, 10-11.30 Uhr (außer in den Ferien)

Ort: Jugend- und Gemeinschaftshaus Salamander, Johannesweg 5c, 51061 Köln-Höhenhaus

**SeniorenNetzwerk Dünnwald**

In Dünnwald ist ein lebendiges Netzwerk gewachsen – und es kommen immer wieder neue Menschen mit neuen Ideen hinzu. Im Netzwerk können Sie Kontakte knüpfen und lernen Gleichgesinnte aus Ihrem Stadtteil kennen, mit denen Sie etwas unternehmen können. Machen Sie mit – beim Boulespielen, dem Stadtteilfrühstück, dem Mittagstisch, den Sprachkursen, der kulinarischen Fußgängerreise oder der Filmreihe „Amselschau“.

Kontakt: Katharina Nüdling, Tel: 647 09 59 oder 0157 - 57 05 4978

E-Mail: snw-duennwald@web.de

Sprechzeiten und Orte:

Montag und Freitag, 9.30-11.30 Uhr,
Bürgerladen (Auguste-Kowalski-Str. 3, 51069 Köln-Dünnwald)

Jeder 1., 3. und 4. Dienstag im Monat, 10-12 Uhr, CAFE mittendrin (Berliner Straße 944, 51069 Köln-Dünnwald) und nach Vereinbarung
www.seniorennetzwerke-koeln.de

Stadtteilfrühstück

Gemeinsam frühstücken – Vorträge – Termine – Ideen – Vorschläge – Wünsche. Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Kontakt: Netzworkbüro (s.o.)

Teilnahmebeitrag: 3,50 Euro

Termin: Jeder 2. Dienstag im Monat, 9.30 - 11.30 Uhr

Ort: Gemeindehaus der Ev. Gemeinde Dünnwald, Amselstraße 22, 51069 Köln-Dünnwald

Sport und Spaß

Alle, die Freude an Sport und Spaß haben, treffen sich regelmäßig auf dem Bouleplatz am Waldbad.

Termine: Dienstag, Donnerstag und Sonntag, ab 14 Uhr

Ort: Bouleplatz am Waldbad

Sprachkurse

Englisch und Französisch lernen: Gemeinsam geht's leichter. Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene.

Kontakt: Monika Friesinger, Tel.: 76 61 49 oder 0176–76 10 09 86

Kulinarische Fußgängerreisen

Mit den „Kulinarischen Fußgängerreisen“ erkunden wir wechselnde Restaurants in Köln.

Kontakt und weitere Informationen: Netzworkbüro (s.o.)

Amselschau

Gemeinsame Filmabende im Evangelischen Gemeindehaus.

Teilnahmebeitrag: 3,50 Euro

Ort: Amselstraße 22, 51069 Köln-Dünnwald

Weitere Informationen erhalten Sie im Netzworkbüro (s.o.).

Mittagstisch im Bürgerladen

Gemeinsames Essen für Senioren und Alleinstehende.

Kontakt: Netzworkbüro (s.o.)

Teilnahmebeitrag: 2,50 Euro

Termin: Dienstag und Freitag, 12.30 Uhr

Ort: „Bürgerladen“, Auguste-Kowalski-Str. 3

- ➔ **Seniorentreffs der Kath. Kirchengemeinde Heilige Familie (S. 46)**
- ➔ **Seniorentreffs der Ev. Kirchengemeinde Höhenhaus (S. 52)**
- ➔ **Seniorentreffs der Ev. Kirchengemeinde Dünnwald (S. 55)**

AWO Ortsverein Dünnwald und Höhenhaus

Die AWO Dünnwald/Höhenhaus bietet die Möglichkeit, aktiv und fördernd am sozialen Leben teilzuhaben. Wir vermitteln Seniorenreisen mit den Schwerpunkten Erholung und Geselligkeit, Kuren und Aktivurlaub. Hier vor Ort bieten wir Busfahrten zu interessanten Zielen – darüber hinaus Feste, Spiel und Spannung im Seniorenclub. Gäste sind willkommen!

Kontakt: Egbert Meiers (1. Vors.) Tel.: 60 74 95 oder
Anni Klinke (2. Vors.) Tel.: 60 76 60.

Termin Seniorenclub: Dienstag, 14-17 Uhr, Ort auf Anfrage

Musik in den Kirchengemeinden

Ob Gospel- oder Kammerchor, ob Jung oder Alt: Die Kirchenmusik der katholischen und evangelischen Kirchen in Dünnwald und Höhenhaus hat für jeden etwas zu bieten. Wenn auch Sie gemeinsam mit netten Leuten singen oder musizieren möchten, schauen Sie doch einmal vorbei.

www.heilige-familie-koeln.de/kirchenmusik

www.duennwald.kirche-koeln.de

www.kirche-hoehenhaus.de

Chor 60plus: Pfarr-Cäcilien-Verein

Der Chor steht allen sangesfreudigen Männern ab 60 Jahren offen. Der Spaß am Singen in der Gemeinschaft steht im Vordergrund, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Programm des Chores gibt es neben kirchlichen Liedern auch weltliche Songs. Wer mitmachen oder einmal unverbindlich hereinschnuppern will, meldet sich bitte vorher an.

Kontakt: Karl-Heinz Breedveld, Tel.: 60 67 14,

E-Mail: karl-heinz.breedveld@web.de

Proben: Donnerstag, 19.30-21.30 Uhr

Ort: Kapelle St. Hermann-Joseph, Von-Diergardt-Str. 40,
51069 Köln-Dünnwald

ChorImTakt

Kontakt: Ute Clevermann, Tel.: 740 06 88

Proben: Donnerstag, 20-21.30 Uhr,

Ort: Pauluskirche, Dreisamweg 9, 51061 Köln-Höhenhaus

Erwachsenenchor 2gether

Kontakt: Dagmar Signon, Tel.: 0173-529 49 81,

E-Mail: pendolino2002@aol.com

Proben: Montag, 20-21.15 Uhr

Ort: Kapelle St. Hermann-Joseph, Von-Diergardt-Str. 40,
51069 Köln-Dünnwald

Gospel Voices

Kontakt: Ulrich Horst, Tel.: 64 64 09

Proben: Montag, 18-19.30 Uhr

Ort: Kapelle St. Johann Baptist, Honschaftsstr. 339,
51061 Köln-Höhenhaus

JoBaHe-Chor

Kontakt: Angelika Hoffmann, Tel.: 63 99 13,

E-Mail: s-a.hoffmann@netcologne.de

Proben: Donnerstag, 19.30-21 Uhr

Ort: Pfarrsaal St. Johann Baptist, Im Weidenbruch 117,
51061 Köln-Höhenhaus

Kirchenchor „Zur Heiligen Familie“

Kontakt: Thomas Nussbaum, Tel.: 297 42 33,

E-Mail: thomas.nussbaum@bghm.de

Proben: Montag, 20.15-22.15 Uhr

Ort: Pfarrsaal „Zur Heiligen Familie“, Lippeweg 29,
51061 Köln-Höhenhaus

Ökumenischer Gospelchor „Mind the Gap“

Kontakt: Monika Höfer, Tel.: 63 82 18,

E-Mail: monika.hoefer@koeln.de

Proben: Mittwoch, 20-21.30 Uhr

Ort: Gemeindehaus Tersteegenkirche, Amselstraße 22,
51069 Köln-Dünnwald

Instrumentalgruppe Flötenkonsortium Sine Nomine

Kontakt: Maria Schmitz, Tel.: 63 35 68,

E-Mail: maria.schmitz@netcologne.de

Proben: Mittwoch, 19.30-21 Uhr

Ort: Kapelle St. Hermann-Joseph, Von-Diergardt-Str. 40,
51069 Köln-Dünnwald

Instrumentalkreis

Kontakt: Martin Hermanns, Tel.: 63 56 21,
E-Mail: martyhermanns@t-online.de

Proben: Jeweils eine halbe Stunde vor Beginn der Messe

Posaunenchor ev. Gemeinde Höhenhaus

Kontakt: Doris Jacobs, Tel.: 63 79 87,
E-Mail: do_jacobs@web.de

Termin: Donnerstag, 20-21.30 Uhr

Ort: Gemeindsaal Pauluskirche, Dreisamweg 9,
51061 Köln-Höhenhaus



Lesen

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen zum Lesevergnügen in unseren Büchereien Zur Heiligen Familie (Höhenhaus) und St. Nikolaus (Dünnwald). Dort finden Sie Romane, Krimis, Bilderbücher, Kinder- und Jugendschmöker, Comics, Sachbücher für Kinder und vieles mehr. Außerdem viele schöne Spiele, Hörbücher, CDs und DVDs.

Bücherei Zur Heiligen Familie, Am Rosenmaar 1 (Ecke Lippeweg), 51061 Köln-Höhenhaus

Öffnungszeiten: Dienstag, 17-19 Uhr (außer an Ferien- und Feiertagen), Sonntag, 10.30-12.30 Uhr (außer an Feiertagen)

Kontakt: Bärbel Pohl, Tel.: 600 20 03

Bücherei St. Nikolaus, Prämonstratenserstr. 74b, 51069 Dünnwald

Öffnungszeiten: Mo., Di., Mi., Fr.: 18-19 Uhr; Do.: 18-20 Uhr, Sa.: 16.30-18.30 Uhr (außer an Feiertagen)

Kontakt: Maria Flach, Tel.: 60 50 74

Essen in der Gemeinschaft

Höhenhaus:

Frühstück im Veedel

Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ lädt das ehrenamtliche Team zu einem leckeren Frühstücks-Buffer ein. Falls Sie weitere Unterstützung benötigen, z. B. Wegbegleitung: Wir helfen gerne.

Kontakt: Inge Ullendahl, Tel.: 630 90 38,

E-Mail: snw-hoehenhaus@gmx.de

Ort: Gemeinschaftsraum der ASG, Dreisamweg 12, 51061 Köln-Höhenhaus

Mittagstisch der Willy-Brandt-Schule

Die Höhenhauser Seniorinnen und Senioren sind zweimal im Monat herzlich zum Mittagessen in der Willy-Brandt-Schule eingeladen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, es sei denn, es kommt eine größere Gruppe.

Termine: Jeder 1. und 3. Montag im Monat (nicht in den Ferien und an Feiertagen), ab 12 Uhr

Teilnahmebeitrag: 2,50 Euro

Ort: Mensa der Willy-Brandt-Gesamtschule, Im Weidenbruch 214, 51061 Köln-Höhenhaus, Eingang Am Flachsacker

Mittagstisch (SeniorenNetzwerk und ASG)

Der „Mittagstisch von und für Senioren“ ist ein gemeinsames Projekt der Antoniter-Siedlungsgesellschaft (ASG) und des Senioren-Netzwerks Höhenhaus. Das ehrenamtliche Koch-Team lädt herzlich ein.

Kontakt: Inge Ullendahl, Tel.: 630 90 38,

E-Mail: snw-hoehenhaus@gmx.de

Termin: Jeder 3. Mittwoch im Monat

Teilnahmebeitrag: 3 Euro

Ort: Gemeinschaftsraum der ASG, Dreisamweg 12, 51061 Köln-Höhenhaus

Café Höhenhaus

Das „Café Höhenhaus“ des Johanniter-Stifts lädt die Veedelsbewohner jeden Tag von 14-17 Uhr zu Kaffee, Kuchen und anderen Leckereien ein.

Kontakt: Marion Mießen (Leiterin Sozialer Dienst), Tel.: 89 00 97 10,

E-Mail: marion.miessen@johanniter-stift.de

Ort: Sigwinstr. 35, 51061 Köln-Höhenhaus

➔ **Seniorenfrühstück ev. Gemeinde (S. 53)**

Dünnwald:

Stadtteilfrühstück (SeniorenNetzwerk)

Gemeinsam frühstücken – Vorträge – Termine – Ideen – Vorschläge – Wünsche

Termin: Jeder 2. Dienstag im Monat, 9.30-11.30 Uhr

Teilnahmebeitrag: 3 Euro, Anmeldung im Netzworkbüro (s.o.)

Ort: Gemeindehaus der ev. Gemeinde Dünnwald, Amselstraße 22, 51069 Köln

Mittagstisch im Herz-Jesu-Stift

Für Senioren aus der Nachbarschaft besteht die Möglichkeit, im Café des Herz-Jesu-Stifts zu Mittag zu essen.

Kontakt: Doris Maas,

E-Mail: d.maas@vinzenterinnen.de

Information und Anmeldung: Tel.: 966 49-0



Mittagstisch der Schule Berliner Straße

Die Förderschule Berliner Straße lädt herzlich ein zum leckeren „Freitagessen“. Das Motto des Mittagstisches: Schüler und Lehrer treffen Menschen aus Dünnwald. Es wird gemeinsam gegessen, und man kann sich kennenlernen.

Termin: Freitag, ab 12 Uhr (außer in den Schulferien)

Ort: Aula der Förderschule in der Berliner Straße 975, 51069 Köln-Dünnwald

Anmeldung: Schulsekretariat: Tel.: 222 52 88-0 oder -10

Teilnahmebeitrag: 3 Euro

Ansprechpartnerinnen für weitere Informationen:

Ulrike Biermann oder Ingrid Käsch

- ➔ Mittagstisch im Bürgerladen (S. 27)
- ➔ Seniorenfrühstück der ev. Gemeinde (S. 55)

schkochfürdisch

Freizeit

Reisen

Caritas-Seniorenreisen

Zusammen reisen – gemeinsam erholen. Sie möchten sich in der Gesellschaft netter Mitreisender erholen? Wir bieten Ihnen gut organisierte Aufenthalte in seniorengerechten Hotels und Kurpensionen. Wir reisen in überschaubaren Gruppengrößen, so dass jeder schnell Anschluss findet.

Kontakt: Caritasverband Köln, Andrea Pogoda, Tel.: 955 70-227.
E-Mail: andrea.pogoda@caritas-koeln.de

 **AWO-Seniorenreisen (S. 28)**

Katholische Kirchengemeinde Heilige Familie

www.heilige-familie-koeln.de

Pfarrer: Pater Ralf Winterberg
Pastoralbüro: Am Rosenmaar 1 (Ecke Lippeweg),
51061 Köln-Höhenhaus, Tel.: 16 80 87 80

Kirche in der Nachbarschaft

Mit dem Projekt „Kirche in der Nachbarschaft“ möchten wir als Gemeinde möglichst vielen Menschen in Dünwald und Höhenhaus ein Ansprechpartner sein. Wir wollen auch in den Straßen Präsenz zeigen, denn Kirche lebt nicht nur in den Gebäuden, Kirche sind wir alle. Um das zu erreichen, suchen wir möglichst viele Mitmacher, die das Logo kenntlich an ihrer Wohnung oder ihrem Haus anbringen und somit genau das signalisieren: Ich kann Ihnen weiterhelfen. Für alle, die mitmachen, bedeutet das lediglich die Weitergabe von Informationen, im Minimalfall die Telefonnummer des Pastoralbüros.

Kontakt: Wolfgang Obermann, Tel.: 94 65 96 21 oder 297 22 09,
E-Mail: nachbarschaft@heilige-familie-koeln.de



Kirchengemeinden

Bibel-Teilen

Beim „Bibel-Teilen“ geht es nicht um eine wissenschaftliche Deutung der Bibel, sondern darum, die Worte auf sich wirken zu lassen und sich darüber auszutauschen. Jeder teilt seine Eindrücke und Gedanken zu den Texten mit und hört auch den anderen zu, wovon sich der Begriff „Bibel-Teilen“ ableitet. In spannender Runde hören alle zu, geben weiter und verstehen immer besser das Wort Gottes.

Kontakt: Wolfgang Obermann, Tel.: 94 65 96 21 oder 297 22 09,
E-Mail: wolfgang.obermann@heilige-familie-koeln.de

Termin: Jeder 1. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr

Ort: CAFE mittendrin, Berliner Straße 944, 51069 Köln-Dünnwald

Kochen für Männer

Hat „Mann“ Lust aufs Kochen? Dann haben wir genau das Richtige für Sie! Bis spätestens 20 Uhr muss Mann da sein! Ende voraussichtlich 21.30 Uhr nach dem Essen und Spülen. Die Kosten werden umgelegt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Männer jeden Alters sind herzlich willkommen!

Termine und Anmeldung: Pastoralbüro, Tel.: 16 80 87 80

Offene Kirchen

Innehalten, Momente der Stille genießen oder ein Gebet sprechen – viele Menschen wünschen sich, auch außerhalb der Gottesdienstzeiten spontan in die Kirche gehen zu können.

In den Kirchen St. Nikolaus und St. Johann Baptist ist das jetzt möglich. Die jeweiligen Öffnungszeiten finden Sie unter www.heilige-familie-koeln.de/ehrenamt, in den Schaukästen unserer Kirchen sowie in der Gemeinde-Info „Kirchturmspitzen“.

Kontakt St. Nikolaus: Wolfgang Obermann, Tel.: 94 65 96 21.

Kontakt St. Johann Baptist: Georg Schmitz, Tel.: 42 34 89 49 oder Wolfgang Obermann, Tel.: 94 65 96 21.

- ➔ Büchereien (S. 33)
- ➔ Fahrdienst „BringMich“ (S. 59)
- ➔ Kleiderkammer (S. 61)

Gesprächskreise

Gesprächskreis „Zur Heiligen Familie“

Von Glaubens Themen über aktuelle gesellschaftliche Fragen bis hin zur Literatur – die Palette beim Gesprächskreis ist weit gefächert. Ca. alle zwei Monate treffen sich die Mitglieder zu Austausch und Geselligkeit. Willkommen sind Interessierte jeden Alters.

Kontakt und weitere Informationen: Thomas Nussbaum,
Tel.: 297 42 33, E-Mail: thomas.nussbaum@bghm.de

Café Regenbogen

Das Café Regenbogen ist ein offenes ökumenisches Treffen für alle, die einen lieben Menschen verloren haben. Bei Kaffee und Kuchen kommen die Besucher untereinander ins Gespräch. Zudem gibt das Leitungsteam Impulse zum Thema „Trauer“ und bietet darüber hinaus ein vielfältiges Programm. Das Café leistet keine individuelle Trauerbegleitung, es ist aber immer möglich, einen Gesprächspartner zu finden.

Kontakt: Helga Mager und Adelheid Kreuzberg, Tel.: 63 54 84
Termin: Jeder 1. Dienstag im Monat, 15-17 Uhr (Dezember: 2. Dienstag)
Ort: Jugendheim St. Nikolaus, Prämonstratenserstr. 74b,
51069 Köln-Dünnwald

Frauengesprächskreis

Eine lange Tradition hat der Frauengesprächskreis am Kirchort „Zur Heiligen Familie“. Bei den monatlichen Treffen für Frauen jeden Alters geht es um Glaubens Themen, oder – wie eine Teilnehmerin es ausdrückte – „um Gott und die Welt“. Der Gesprächskreis wird von einem Seelsorger begleitet. Neue interessierte Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Gemeinde-Info „Kirchturmspitzen“ oder wenden Sie sich an das Pastoralbüro.

Kontakt: Pastoralbüro, Tel.: 16 80 87 80
Ort: Bücherei „Zur Heiligen Familie“, Am Rosenmaar 1
(Ecke Lippeweg), 51061 Köln-Höhenhaus



Kirchengemeinden

Katholische Frauengemeinschaft (kfd)

In der Gemeinde Heilige Familie gibt es gleich mehrere kfd-Gruppen. Für das Gemeindeleben ist die Frauengemeinschaft sehr wichtig. Deren Mitglieder sind in den Pfarrbesuchsdiensten und Caritaskreisen tätig, sie gestalten den Weltgebetstag der Frauen, Frauengottesdienste und Rosenkranzandachten. Zudem sind sie bei Gemeindefesten engagiert, unternehmen Fahrten und pflegen unter den kfd-Gruppen der einzelnen Kirchorte unserer Gemeinde ein gutes Miteinander. Interessierte Frauen jeden Alters sind bei der kfd herzlich willkommen.

Kontakt: Anita Otten (Gemeindereferentin), Tel.: 922 39 17

Meditation des Tanzes

Mit Bewegung und Tanz die eigene Mitte finden – darum geht es beim meditativen Tanz. Gemeinsam werden Stille und Lebendigkeit gleichermaßen gelebt. Ob beim Kreistanz oder der Gebärdenmeditation, die durch das Vortragen von passenden Gedichten oder Texten weitere Anregungen erhalten: Immer geht es auch darum, die eigene Wahrnehmung und Zentrierung zu vertiefen. Die Gruppe ist altersgemischt und freut sich über weitere Mittänzerinnen und Mittänzer.

Kontakt: Christiane Burk-Fink, E-Mail: chribufi@netcologne.de,
Tel.: 02204-30 03 10

Termin: Mittwoch (14-tägig), 19.30-21.30 Uhr

Ort: Pfarrsaal St. Nikolaus, Prämonstratenserstr. 74b,
51069 Köln Dünwald

Seniorenturnen

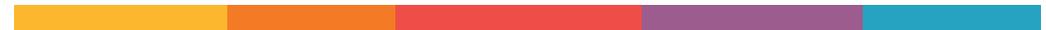
Jede Woche treffen sich die Senioren zur gemeinsamen Turnstunde mit einem Stuhl. Das Seniorenturnen ist offen für alle Interessierten.

Kontakt: Annemarie Schütz, Tel.: 60 49 63

Teilnahmebeitrag: 5 Euro monatlich

Termin: Dienstag, 10 Uhr

Ort: Pfarrheim Zur Heiligen Familie, Am Rosenmaar 1
(Ecke Lippeweg), 51061 Köln-Höhenhaus



Seniorentreffs

„Den Tagen mehr Leben geben“ – dieses Motto beherzigen die Seniorenkreise der katholischen Kirchengemeinde Heilige Familie. Sie treffen sich einmal in der Woche zum Kaffeetrinken, Spielen, Singen und Erzählen. Auch Gymnastik und Gedächtnistraining stehen auf dem Programm, ebenso Vorträge, Ausflüge und besondere Veranstaltungen, z. B. an Weihnachten und Karneval.

Seniorentreff St. Johann-Baptist und St. Hedwig

Kontakt: Ursula Eckerth, Tel.: 63 74 71

Termine: Mittwoch, 15-16 Uhr

Ort: Jugendheim St. Johann Baptist, Im Weidenbruch 117, 51061 Köln-Höhenhaus

Seniorentreff St. Nikolaus

Kontakt: Renate und Klaus Przybilla, Tel.: 60 73 75

Termine: Mittwoch, 14-15 Uhr: Skat und Blutdruck messen, ab 15 Uhr: Seniorentreff

Ort: Jugendheim St. Nikolaus, Prämonstratenserstr. 74b, 51069 Köln-Dünnwald

Seniorentreff St. Hermann-Joseph

Kontakt: Roswitha Baumerich; Tel. 60 44 40

Fahrten und Ausflüge: Anita Grimm, Tel.: 60 48 54

Termin: Montag, 14-15 Uhr: Gymnastik, ab 15 Uhr: Kaffeetrinken und gemütliches Beisammensein, manchmal mit Programm

Ort: Jugendheim St. Hermann-Joseph, Von-Diergardt-Str. 44-46, 51069 Köln-Dünnwald

Seniorentreff Kolpingsfamilie

Die Senioren der Kolpingsfamilie treffen sich einmal monatlich bei Kaffee und Kuchen. Das Programm umfasst seniorenrechtliches Turnen, Gehirnjogging, Spiele und Unterhaltung, Informationen über seniorenrechtliche Ernährung, Religionsgespräche und vieles mehr. Auch zur Teilnahme am allgemeinen Programm der Kolpingsfamilie wird herzlich eingeladen. Nichtmitglieder sind willkommen.

Kontakt: Helmut Hoffmann, Tel.: 63 72 19; E-Mail: hepeho@gmx.de

Termin: Jeder 1. Dienstag im Monat, 14.30 Uhr

Ort: Pfarrheim St. Johann Baptist, Im Weidenbruch 117, 51061 Köln-Höhenhaus

Offener Treff der Seniorenturner

Jeden zweiten Mittwoch im Monat treffen sich die Seniorenturner (S. 45) zum geselligen Beisammensein im CAFE mittendrin (Berliner Straße 944, Dünnwald). Hierbei sind auch Nicht-Turner herzlich willkommen.

Kontakt: Hildegard Schlossmacher, Tel: 60 47 07

Senioren-gottesdienste

Die Gottesdienste der Kirchengemeinde sind offen für alle Interessierten. Zu dem vielfältigen Angebot gehören auch Gottesdienste, die sich speziell an Senioren richten. Die Termine werden in der wöchentlichen Gemeinde-Info „Kirchturmspitzen“ veröffentlicht. In der Regel finden regelmäßig folgende Senioren-gottesdienste statt:

Herz-Jesu-Stift (Dünnwald)

Termine: Montag, Mittwoch, Samstag, 17 Uhr, Kapelle
Ort: Auguste-Kowalski-Str. 47, 51069 Köln-Dünnwald

Johanniter-Stift (Höhenhaus)

Termine: Jeder 1. Mittwoch im Monat: Evangelischer Gottesdienst
 Jeder 3. Mittwoch im Monat: Kath. Gottesdienst (Eucharistiefeier)
Ort: Sigwinstr. 35, 51061 Köln-Höhenhaus (Mehrzweckraum 3. Etage)

St. Nikolaus (Dünnwald)

Die Senioren-Gruppe im Jugendheim St. Nikolaus (gegenüber der Kirche) trifft sich mittwochs um 15 Uhr. Anlässlich der Geburtstage gibt es alle drei Monate um 14.30 Uhr eine Gottesdienstfeier mit anschließendem Kaffeetrinken.

Termine: siehe wöchentliche Gemeinde-Info „Kirchturmspitzen“
Ort: Prämonstratenserstr. 55, 51069 Köln-Dünnwald

Kapelle St. Johann-Baptist (Höhenhaus): Rosenkranzandacht

Termine: Mittwoch, 14.30 Uhr (danach Seniorentreffen im Jugendheim)
Ort: Honschaftsstr. 339 (Eingang auf dem Jungbornweg),
 51061 Köln-Höhenhaus

Alten- und Krankenmessen (mit Krankensalbung)

Diese Gottesdienste werden speziell für kranke oder durch das Alter gebrechliche Menschen angeboten. Jeder kann auf Wunsch Stärkung durch das Sakrament der Krankensalbung erfahren. Anschließend gibt es ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Die Gottesdienste finden immer im Herbst, zumeist im Oktober, statt. Sie werden in geraden Jahren in St. Johann Baptist (Höhenhaus) und in ungeraden Jahren in St. Nikolaus (Dünnwald) angeboten. Zu dieser Veranstaltung wird eine Fahrgelegenheit organisiert.

Kontakt und weitere Informationen: Pastoralbüro, Tel.: 16 80 87 80

Demenzsensible Kirchengemeinde

Im Juli 2013 hat sich die Katholische Kirchengemeinde mit dem Projekt „dabei und mittendrin“ auf den Weg gemacht, „demenzsensible Kirchengemeinde“ zu werden. Ziel ist es, Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu ermutigen, auch bei einer fortschreitenden Erkrankung am Gemeindeleben teilzuhaben. Seelsorger, ehrenamtliche Mitarbeiter, Gemeindeglieder und Angehörige werden durch Schulung und Erfahrungsaustausch noch stärker auf den Kontakt mit und den Dienst für Menschen mit Demenz vorbereitet und sensibilisiert. Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sollen erfahren, dass sie bei Gemeindeveranstaltungen willkommen sind und dazugehören. Des Weiteren werden besonders gestaltete Gottesdienste für Menschen mit und ohne Demenz angeboten.

Professionelle Begleitung und Unterstützung erhält die Gemeinde von der Initiatorin des Projekts, Antje Koehler vom Demenz-Servicezentrum Region Köln und das südliche Rheinland, sowie von Elmar Trapp und Josef Schäfers vom Stadtdekanat. Das Projekt wird von der Robert Bosch Stiftung gefördert.

Nähere Informationen erhalten Sie bei

Pater Gisbert Lordieck, Tel. 600 22 64,
E-Mail: gisbert.lordieck@heilige-familie-koeln.de
oder über das Pastoralbüro: Tel.: 16 80 87 80,
E-Mail: pastoralbuero@heilige-familie-koeln.de

Bürgerstiftung

Die Bürgerstiftung Dünnwald-Höhenhaus fördert soziale Projekte für Kinder und Jugendliche, Senioren, Menschen mit Behinderung u. a. ebenso wie Bildungs- und Kulturangebote, die Kirchenmusik, das pfarrliche Leben und den Erhalt der Kirchen- und Gemeindegebäude.

Kontakt: Pater Ralf Winterberg, Tel.: 16 80 87 80,
E-Mail: pfarrer@heilige-familie-koeln.de

Fördervereine

Der Förderkreis Kirchenmusik sowie die Pfarrvereine haben sich die Unterstützung der Kirchenmusik bzw. die Förderung des pfarrlichen Lebens in den verschiedenen Kirchorten zum Ziel gesetzt:

- Förderkreis Kirchenmusik
- Pfarrverein Zur Heiligen Familie
- Pfarrverein St. Johann Baptist
- Pfarrverein St. Hedwig
- Pfarrverein St. Nikolaus
- Förderverein Jugendheim St. Hermann-Joseph
(Kontakt: Manfred Grimm, E-Mail: manfred-josef.grimm@kaufhof.de)

Kontakt: Pater Ralf Winterberg, Tel.: 16 80 87 80,
E-Mail: pfarrer@heilige-familie-koeln.de

Evangelische Kirchengemeinde in Höhenhaus

www.kirche-hoehenhaus.de

PfarrerIn: Kerstin Herrenbrück

Kontakt: Gemeindebüro, Dreisamweg 11, 51061 Köln-Höhenhaus,
Tel.: 63 82 12, E-Mail: ga-hoehen@kirche-koeln.de

Seniorenbetreuung

Gabriele Dein, Tel. 0177 – 685 45 44, E-Mail: g.dein@gmx.de

Für die folgenden Termine kann auch ein Fahrdienst angeboten werden. Kontakt: Gabriele Dein. (s.o)

Frauencafé

Die Tür des Cafés steht allen interessierten Frauen und auch Männern jeden Alters offen. Zu Beginn unterhalten wir uns bei Kaffee und Kuchen. Nach einer halben Stunde befassen wir uns dann mit unterschiedlichen Themen – mal literarisch, mal welt- und frauenpolitisch. Wechselnde Referenten bringen uns die Themen nahe.

Kontakt und weitere Informationen: Ursula Schilder, Tel.: 64 66 24,
E-Mail: schilder.ursula@web.de

Seniorenfrühstück

Einmal im Monat treffen wir zu einem gemeinsamen Frühstück. Der Tisch ist reichhaltig gedeckt und es gibt immer auch etwas für die Seele.

Kontakt: Gabriele Dein, Tel. 0177 – 685 45 44,
E-Mail: g.dein@gmx.de

Teilnahmebeitrag: 3 Euro

Termin: Jeder 3. Donnerstag im Monat, 9.30-11 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Pauluskirche, Dreisamweg 9-11,
51061 Köln-Höhenhaus

Stricken für Trostteddy e.V.

Wir treffen uns einmal monatlich und stricken gemeinsam Teddys und Co., die an Hilfsorganisationen weitergegeben werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Material wird gestellt.

Kontakt: Gabriele Dein, Tel. 0177 – 685 45 44,
E-Mail: g.dein@gmx.de

Termin: Jeder 3. Donnerstag im Monat, 15-17 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Pauluskirche, Dreisamweg 9-11,
51061 Köln-Höhenhaus

Kirchengemeinden

Senioren-Club

Im Senioren-Club treffen wir uns zum gemütlichen Nachmittag mit Kaffee, Kuchen und netten Gesprächen. Mal wird gesungen, mal gespielt, mal gibt es ein Thema, über das gesprochen wird. Wir haben auf jeden Fall viel Spaß.

Kontakt: Gabriele Dein, Tel. 0177 – 685 45 44,
E-Mail: g.dein@gmx.de **Termin:** Donnerstag (außer am 3. Donnerstag im Monat), 15-16.30 Uhr

Teilnahmebeitrag: 2 Euro

Ort: Gemeindezentrum Pauluskirche, Dreisamweg 9-11,
51061 Köln-Höhenhaus

Senioren-Club 80+

Die Senioren 80+ treffen sich in lockerer Runde zu Kaffee und Waffeln mit Kirschen, Eis und Sahne. Wir verbringen zwei gemütliche Stunden miteinander. Eine Kollekte wird eingesammelt.

Kontakt: Gabriele Dein, Tel. 0177 – 685 45 44, E-Mail: g.dein@gmx.de
Termin: Jeder 1. Freitag in geraden Monaten, 15-17 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Pauluskirche, Dreisamweg 9-11,
51061 Köln-Höhenhaus

Evangelische Kirchengemeinde in Dünnwald

www.duennwald.kirche-koeln.de

Pfarrer: Torsten Krall

Kontakt: Gemeindebüro, Berliner Str. 944, 51069 Köln-Dünnwald,
Tel.: 22 21 97 13, E-Mail: ga-duennwald@kirche-koeln.de

Öffnungszeiten: Mittwoch, 14-18 Uhr, Freitag 8-13 Uhr

Seniorentreffen Offene Tür Kirchentreff (OTK)

Einmal im Monat treffen sich die Senioren unserer Gemeinde zu Ausflügen und Besichtigungen.

Kontakt: Informationen und Anmeldung bei Lutz Greulich,
Tel.: 60 74 62

Senioren-Frühstück

Kontakt: Anmeldung bis spätestens einen Tag vorher bei
Lutz Greulich, Tel.: 60 74 62

Termin: Dienstag, 9-10 Uhr

Ort: Seniorenwohnhaus, Am Portzenacker 1, 51069 Köln-Dünnwald

Kreativkreis

Kontakt: Astrid Krall-Packbier, Tel.: 60 10 78

Termin: Letzter Donnerstag im Monat, 20-22 Uhr

Ort: Amselstraße 22, 51069 Köln-Dünnwald

Frauenhilfe

Kontakt: Astrid Krall-Packbier, Tel.: 60 10 78

Termin: Jeder 1. Mittwoch im Monat, 15 Uhr

Ort: Amselstraße 22, 51069 Köln-Dünnwald

Bibelgesprächskreis

Termin: Donnerstag, 19.30 Uhr

Ort: Amselstraße 22, 51069 Köln-Dünnwald

Kaffeetrinken – Handarbeiten – Spiele spielen

Kontakt: Gertraud Kuhnke, Tel.: 60 46 27

Termin: Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 14.30-17 Uhr

Ort: Amselstraße 22, 51069 Köln-Dünnwald

Hilfe im Alltag

Nachbarschaftshilfe Kölsch Hätz

Kölsch Hätz fördert die Lebensqualität in den Stadtvierteln durch menschliche Bindungen und Begegnungen zwischen den Generationen. Nachbarn engagieren sich ehrenamtlich für Nachbarn - mit Besuchen, gemeinsamen Spaziergängen, Hilfe bei Einkäufen oder beim Vorlesen in Schulen und Kindergärten. Wenn Sie Kontakt suchen, Hilfe benötigen oder einfach nur etwas Gesellschaft haben möchten, erreichen Sie unsere Koordinatoren persönlich, telefonisch oder per E-Mail. Oder möchten Sie sich engagieren? Dann nehmen Sie sich ein Herz und machen Sie mit bei Kölsch Hätz.

Kontakt: Gerd Müller, Klaus Kohlhof und Helmut Knops,

Tel.: 22 21 97 10, E-Mail: info@koelschhaetz.de

Sprechzeiten: Montag 10-12 Uhr,

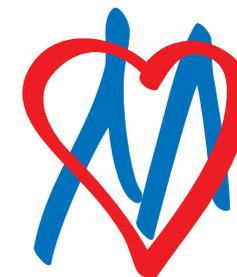
Donnerstag 16-18 Uhr

Ort: Kölsch Hätz-Büro Dünnwald/Höhenhaus,

CAFE mittendrin, Berliner Straße 944,

51069 Köln-Dünnwald

www.koelschhaetz.de



Kölsch Hätz

Unterstützung, Beratung, Pflege

Wohnen für Hilfe

Wohnen für Hilfe – ein Projekt der Universität zu Köln - basiert auf der Idee, Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen aus verschiedenen Generationen zusammenzuführen. Senioren, Familien, Alleinerziehende oder Menschen mit Behinderung stellen Wohnraum zur Verfügung. Im Gegenzug unterstützen die Studierenden den Wohnraumanbieter bei alltäglichen Dingen wie Hilfen im Haushalt, Gartenarbeit, Einkaufen, Tierpflege, Spaziergängen, Gesellschaft leisten, Kinderbetreuung etc. Pflegeleistungen jeglicher Art sind jedoch von den Unterstützungsleistungen ausgeschlossen. Pro Quadratmeter überlassenem Wohnraum leisten die Studierenden eine Stunde Hilfe im Monat. Die Nebenkosten wie Strom, Heizung und Wasser, tragen die Studierenden.

Kontakt: Heike Bermond, Sandra Wiegeler, Tel.: 470-79 33,

Fahrdienst „BringMich – das Gemeindemobil“

Für Menschen, die nicht mehr ganz so mobil sind, steht das „BringMich“-Team der Katholischen Kirchengemeinde Heilige Familie gern zur Verfügung:

- Ehrenamtliche Fahrer bringen Sie zu ausgewählten Veranstaltungen.
- Zudem steht Ihnen der Fahrdienst zu festgelegten Zeiten zur Verfügung.
- Wenn Sie den Fahrdienst in Anspruch nehmen möchten, melden Sie sich bitte frühzeitig, spätestens aber zwei Werktage vorher bis 13 Uhr, im Pastoralbüro unter Tel.: 16 80 87 80.
- Gerne können Sie auch von sich aus eine Fahrt anmelden, z. B. wenn Sie zu einem Arzttermin gefahren werden möchten. Bitte melden Sie sich dann möglichst frühzeitig im Pastoralbüro (s.o.). Wir bemühen uns, eine Fahrt für Sie zu organisieren.
- Dieser Service ist kostenlos, über Spenden freuen wir uns jedoch.

Informationen erhalten Sie in der Gemeinde-Info „Kirchturmspitzen“, den Schaukästen an den Kirchorten der Gemeinde Heilige Familie sowie im Internet unter:

www.heilige-familie-koeln.de/ehrenamt/fahrdienst.html

Kontakt: Pastoralbüro, Tel.: 16 80 87 80 oder Ehrenamtsbüro
Tel.: 16 80 87 8–24

Unterstützung, Beratung, Pflege

Thymianengel

Jeden Mittwoch begleiten Schüler der Thymianschule in Höhenhaus ehrenamtlich ältere Menschen bei den alltäglichen Dingen des Lebens. Sie übernehmen Einkäufe, kleinere Botengänge, Begleitung auf dem Weg zu Ärzten u.a. Es werden auch kleinere Arbeiten im Haus oder Garten erledigt und Feiern vorbereitet. Ein Gemeinschaftsprojekt des SeniorenNetzwerks Höhenhaus, des Jugend- und Gemeinschaftszentrums Salamander sowie der Förderschule Thymianweg.

Kontakt: Sekretariat Förderschule Thymianweg,
Frau Fuchs, Tel.: 96 59 50,
E-Mail: 154465@schule-thymianweg.de
www.schule-thymianweg.de

Wallraf-Shuttle

Das Wallraf-Richartz-Museum, Toyota und der Caritasverband haben sich zusammengetan, um weniger mobilen Senioren den Museumsbesuch zu erleichtern. Der Wallraf-Shuttle bringt Senioren mit Begleitung kostenlos ins Museum und wieder zurück. Der Eintritt ist ermäßigt.

Kontakt: Andrea Pogoda, Tel.: 955 70-227

Kleiderkammer

In der Kleiderkammer der Kirchengemeinde Heilige Familie wird gut erhaltene Kleidung für einen kleinen Beitrag an bedürftige Menschen ausgegeben. Dieser Erlös wird wiederum für die Caritas-Arbeit verwendet. Wenn Sie Ihre guten Sachen nicht mehr benötigen oder mögen, erfüllen diese in unserer Kleiderkammer noch einen guten Zweck. Denn auch in unserer Gemeinde leben viele Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind. Kleidung für Groß und Klein, Schuhe, Bettwäsche und Handtücher sind immer gefragt.

Kontakt: Renate Przybilla, Tel.: 60 18 71
Öffnungszeiten: Montag, 9.30-11.30 Uhr
Ort: Keller des Pfarrhauses von St. Nikolaus, Holzweg 1,
51069 Köln-Dünnwald

Unterstützung, Beratung, Pflege

Beratung

Caritas-Seniorenberatung

Die Beratungsstelle steht Senioren und deren Angehörigen kostenlos und vertraulich bei allen Fragen rund um das Älterwerden zur Verfügung, z. B. zu den Themen:

- häusliche Pflege und Versorgung
- rechtliche Fragen
- Erledigung von Behördengängen
- Wohnmöglichkeiten im Alter
- Bildungs- und Freizeitangebote

Auf Wunsch sind Hausbesuche möglich.

Kontakt: Stephan Hauser, Tel.: 68 00 25 24,

E-Mail: seniorenberatung-muelheim@caritas-koeln.de

Sprechzeiten: Dienstag, 14-15 Uhr (auch außerhalb der Sprechzeiten im Caritas-Seniorenzentrum Mülheim unter der o.g. Telefonnummer zu erreichen)

Ort: CAFE mittendrin, Berliner Straße 944, 51069 Köln-Dünnwald

➔ **Hilfe für hilflose Personen (S. 70)**

Beratung für demenziell oder psychisch erkrankte Senioren

In der Beratungsstelle des LVR-Gerontopsychiatrischen Zentrums Köln-Mülheim erhalten psychisch kranke ältere Menschen und deren Angehörige Informationen über psychische Erkrankungen im Alter, Hilfestellungen zum Umgang mit der Erkrankung oder rechtliche und finanzielle Sachverhalte. Je nach Erfordernis werden Hausbesuche durchgeführt. Darüber hinaus leistet die Beratungsstelle Hilfe, um Pflegesituationen zu klären, die Angehörigen bei Krisen im Sinne einer psychosozialen Begleitung zu unterstützen und im Einzelfall auch ganz konkrete Hilfen zu vermitteln.

Kontakt: Ulrike Meyer zu Allendorf, E-Mail: u.meyerzuallendorf@lvr.de oder Sigrid Steimel, E-Mail: sigrid.steimel@lvr.de, Tel.: 606 08-507

Sprechzeiten: Montag bis Freitag, 8-16 Uhr, und nach Vereinbarung

Ort: Adamsstraße 12, 51063 Köln-Mülheim

www.klinik-koeln.lvr.de

Unterstützung, Beratung, Pflege

Arbeitslosen-Bürger-Centrum (ABC)

Das vom Caritas-Verband getragene ArbeitslosenBürgerCentrum (ABC) Höhenhaus ist eine Anlaufstelle für Menschen in Not und für Menschen ohne Erwerbsarbeit. Die individuellen, vielschichtigen Probleme und Nöte jedes Einzelnen werden berücksichtigt. Das Ziel ist die Hilfe zur Selbsthilfe, die Verbesserung der Lebensqualität sowie die Heranführung an den Arbeitsmarkt.

Kontakt: Sabine Brüsting, Tel: 64 66 41,
E-Mail: abc-hoehenhaus@caritas-koeln.de
Beratung: Montag bis Donnerstag, 9-16 Uhr,
Freitag, 9-13 Uhr

Ort: Von-Ketteler-Str. 2, 51061 Köln-Höhenhaus



Sozialverband VdK Höhenhaus

Die Kreisverbände des VdK beraten die Mitglieder beispielsweise zum Renten- und Behindertenrecht, zur Alten- und Sozialhilfe, zur Pflegeversicherung oder zum Patientenschutz. Qualifizierte Mitarbeiter klären die Mitglieder über ihre Rechte und Ansprüche auf und erledigen für sie den Schriftwechsel mit Behörden. Die Prozessbevollmächtigten vertreten die Mitglieder vor den Sozial- und Verwaltungsgerichten. Die Ortsverbände halten ihre Mitglieder mit Informationsveranstaltungen zur Sozialpolitik oder zu Gesundheitsthemen auf dem Laufenden. Außerdem lassen sie sich abwechslungsreiche Freizeitaktivitäten einfallen.

Kontakt: Gisela Grüßer, Tel.: 63 83 28,
E-Mail: gisela@gruesser.info
www.vdk.de/ov-koeln-hoehenhaus

Ambulante Pflege und Hilfe

Caritas-Sozialstation Dünwald

Sie möchten gerne in Ihrer vertrauten Umgebung mit Ihrer Familie und Freunden bleiben? Sie brauchen helfende Hände zur Unterstützung? Oder Sie versorgen als pflegende Angehörige Ihre Verwandten und brauchen Entlastung, um Privatleben, Pflege und Beruf „unter einen Hut zu bringen“? Wir bieten kompetente und umfassende Beratung, erstellen gemeinsam mit Ihnen Ihr individuelles Hilfspaket und beraten Sie zu Fragen der Finanzierung. Gerne kommen wir auch zu Ihnen nach Hause.

Wir unterstützen Sie bei:

Leistungen der Pflegeversicherung, z. B. Hilfe bei der Körperpflege, Hilfe beim An- und Ausziehen, Inkontinenzversorgung

Leistungen der Krankenversicherung, z. B. Insulininjektionen, Wundversorgung, Medikamentengabe

Weiteren Leistungen, z. B. hauswirtschaftliche Versorgung, Beratungsbesuche, Hausnotruf, Unterstützung und Betreuungsleistungen bei demenziell veränderten Menschen.

Kontakt: Wilma Hartel (Leitung), Tel: 63 40 37,
E-Mail: soz-stat-duennwald@caritas-koeln.de
Ort: Caritas-Sozialstation, Von-Diergardt-Straße 58c,
51069 Köln-Dünwald
www.caritas-koeln.de

Unterstützung, Beratung, Pflege

Hausnotruf der Caritas-Sozialstation Dünnwald

Viele Senioren leben heute alleine. Damit Sie auch im Notfall schnell Hilfe anfordern können, bietet die Caritas-Sozialstation den Hausnotruf an. Per Knopfdruck können Sie mit einem kleinen, am Körper getragenen Sender Hilfe rufen. Auch wenn Sie sich gerade im Zimmer, auf dem Balkon oder im Keller aufhalten, wird ein direkter Sprechkontakt zur Hausnotruf-Zentrale hergestellt. Diese kümmert sich dann darum, Ihnen zu helfen.

Die Hausnotruf-Leistungen im Einzelnen:

- Verleihung des Hausnotrufgerätes einschließlich technischer Wartung und Gebrauchseinweisung
- Antragstellung bei der Pflegekasse
- Schlüssel hinterlegung in der örtlich zuständigen Caritas-Sozialstation
- Ggf. Installation von Zusatzgeräten wie Falldetektor, Rauchmelder oder Zugtaster

Kontakt: siehe oben

Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV)

Das Palliativ-Team SAPV Köln betreut und begleitet schwerstkranke Menschen in den letzten Lebenswochen zu Hause. Das Team aus speziell ausgebildeten Ärzten und Pflegekräften bietet individuelle und intensive medizinische Betreuung zur Schmerz- und Symptomkontrolle sowie zur Wundversorgung und steht für die besonderen Bedürfnisse – auch der Angehörigen – 24 Stunden täglich zur Verfügung. Das SAPV-Team arbeitet dabei eng und ergänzend mit den Haus- und Fachärzten, den ambulanten Pflegediensten sowie den Angehörigen zusammen. In den Gesetzestexten zur spezialisierten ambulanten Palliativversorgung ist geregelt, dass auch Heimbewohner einen Rechtsanspruch auf diese Leistungen haben. Alle SAPV-Leistungen sind für Mitglieder der gesetzlichen Krankenkassen kostenfrei. Eine Anrechnung auf das Pflegegeld erfolgt nicht.

Kontakt: Palliativteam SAPV, Tel.: 88 84 56 78,

E-Mail: info@palliativteam-koeln.de

Ort: Frankfurter Straße 312, 51103 Köln

www.palliativteam-koeln.de

Unterstützung, Beratung, Pflege

Hospizverein Köln-Mülheim

Ausgebildete ehrenamtliche Helferinnen und Helfer begleiten und unterstützen schwerkranke sterbende Menschen, ihre Angehörigen und Trauernde. Sie nehmen sich Zeit, hören am Krankenbett zu, lesen vor, leisten kleine Hilfsdienste und geben seelischen Beistand. So entlasten sie die Angehörigen, die oft rund um die Uhr „da sein“ müssen.

Kontakt: Sabine Wanner und Nancy Hölterhof, Tel.: 68 00 25 32, E-Mail: info@hospizverein-koeln-muelheim.de

Sprechzeiten: Mittwoch 9-14 Uhr, Freitag 9-12 Uhr

Ort: Hospizverein Köln-Mülheim, Adamsstr. 21, 51063 Köln

www.hospizverein-koeln-muelheim.de

Unterstützung für pflegebedürftige und demenziell erkrankte Menschen und deren Angehörige

CarUSO – Caritas Unterstützungs-Service Ost

bietet für das rechtsrheinische Köln die stundenweise häusliche Betreuung und Begleitung von Menschen an, die an Demenz erkrankt sind. Durch dieses Angebot sollen pflegende Angehörige entlastet werden. Die Betreuung und Begleitung wird von qualifiziert vorbereiteten, freiwillig Mitarbeitenden gewährleistet. Der Einsatz wird von einer sozialpädagogischen Fachkraft koordiniert. Die Kosten der Betreuung können durch die Betreuungsleistungen SGB XI § 45b über die Pflegekasse getragen werden. Wenn Sie Hilfe benötigen, wenn Sie anderen Hilfe vermitteln wollen oder wenn Sie selbst mitarbeiten möchten, wenden Sie sich bitte an:

Caritasverband für die Stadt Köln e.V. CarUSO

Kontakt: Susanne Edelmann, Tel.: 68 00 25-23,

E-Mail: caruso@caritas-koeln.de

Ort: Adamsstr. 15, 51063 Köln

www.caritas.de/Senioren/CarUSO

Unterstützung, Beratung, Pflege

Tagespflege

In der Tagespflege des Herz-Jesu-Stifts in Dünnwald werden pflegebedürftige ältere Menschen tagsüber liebevoll betreut. Durch die Tagespflege kann die Lebenssituation von Pflegebedürftigen verbessert werden, pflegende Angehörige erhalten Unterstützung und Entlastung. Auf Wunsch steht ein Fahrdienst zur Verfügung.

Kontakt: Claudia Vonier, Tel.: 966 49-0,

E-Mail: c.vonier@vinzenterinnen.de

Termine: Montag bis Freitag, 8-16 Uhr

Ort: Herz-Jesu-Stift, Auguste-Kowalski-Str. 47, 51069 Köln-Dünnwald

Hilfe für hilflose Personen

Wenn Sie Menschen treffen, die Ihnen durch Verwirrtheit, Vernachlässigung oder Verwahrlosung hilflos erscheinen, können Sie die zentrale Anlaufstelle der Stadt Köln informieren.

Unter **Tel.: 0221 / 221-244 44** (Montag bis Freitag von 7-19 Uhr) stehen kompetente Ansprechpartner zur Verfügung, die Hilfsmaßnahmen für hilflose Personen zentral koordinieren.

Hilfe und Selbsthilfe für Trauernde

Erinnern – Leben – Fühlen: Selbsthilfegruppe für Verwitwete

Irgendwann kommt für jeden der Moment des Abschiednehmens. Der Tod tritt für uns oft plötzlich ein. Wir neigen dazu, dem Sterben und der Trauer wenig Zeit und Raum zu geben. Das Ausmaß des Verlustes zeigt sich erst, wenn der Alltag wieder einkehrt und die Leere kommt. In einem Kreis von Gleichgesinnten erhalten Sie die Chance, Erinnerungen zuzulassen. Behutsame Impulse eröffnen Ihnen neue Perspektiven. Sie ermöglichen es Ihnen, die neue Situation anzunehmen.

Termin: Jeder 2. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr

Ort: CAFE mittendrin, Berliner Straße 944, 51069 Köln-Dünnwald

- ➔ Ökumenisches Café Regenbogen (S. 42)
- ➔ Hospizverein Köln-Mülheim (S. 68)

Unterstützung, Beratung, Pflege

Wohnberatung

Neues Wohnen im Alter

Die Beratungsstelle des Vereins „Neues Wohnen im Alter e.V.“ hilft älteren Menschen dabei, eine geeignete Wohnform für sich zu finden. Dabei werden die individuellen Bedürfnisse berücksichtigt und auch neue Wohnmöglichkeiten in Betracht gezogen – z. B. Generationenbezogenes Wohnen, Mehrgenerationenwohnen, Betreutes Wohnen, Ambulante Wohnpflegegemeinschaften und vieles mehr. Die Beratungsstelle ist Kontakt- und Vermittlungsstelle für das gemeinschaftliche Wohnen. Dabei lebt jeder in seiner eigenen Wohnung, aber mit anderen unter einem Dach.

Kontakt: Erika Rodekirchen, Brunn Beth, Tel.: 21 50 86,
E-Mail: nwia.ev@t-online.de

Ort: Neues Wohnen im Alter e.V., Regionalbüro Rheinland,
Marienplatz 6, 50676 Köln

wohn mobil – Beratungsstelle für Wohnraumanpassung und Wohnungswechsel (PariSozial gGmbH)

Damit Wohnungen den Lebens- und Wohnbedürfnissen im Alter gerecht werden können, müssen sie oft entsprechend umgestaltet werden. Dabei können viele Probleme schon mit wenig Aufwand und Kosten beseitigt werden. Die Beratungsstelle informiert Sie über Möglichkeiten der Wohnraumanpassung sowie entsprechende Hilfsmittel und moderne Technik, die zu einer Alltagserleichterung und einer selbstständigen Lebensführung beitragen können. Zudem erhalten Sie hier Beratung, wenn Sie in eine neue, Ihrer gesundheitlichen Situation entsprechende Wohnung ziehen möchten.

Wohnberatung in den Stadtbezirken Mülheim und Kalk

Wohnraumanpassung: Birgit Heisterkamp, Tel.: 560 34-26,
E-Mail: heisterkamp@wohn-mobil-koeln.de

Wohnungswechsel: Michaela Kremer, Umzugsmanagement rechtsrheinisch, Tel.: 560 34-11, E-Mail: kremer@wohn-mobil-koeln.de

Wohnen im Alter

Pflegeheime und -WG, Betreutes Wohnen* & Kurzzeitpflege**

*Betreutes Wohnen

Wer älter wird, sucht häufig eine kleinere Wohnung. Gleichzeitig macht man sich Gedanken, was passiert, wenn später mehr Hilfe oder Pflege benötigt wird. Seniorenwohnungen bieten barrierefreies Wohnen im Alter. Ein Betreuungsangebot durch hauswirtschaftliche, pflegerische, soziale und gesundheitliche Dienstleister kann individuell gebucht werden.

**Kurzzeitpflege

Die Kurzzeitpflege bietet eine professionelle Betreuung für pflegebedürftige Menschen, die vorübergehend nicht im eigenen Haushalt gepflegt werden können. Ggf. kann die Kurzzeitpflege durch die Pflegekasse finanziert werden. Eine Kurzzeitpflege kann z.B. geeignet sein:

- nach einem Krankenhausaufenthalt
- während des Urlaubs oder bei Krankheit der pflegenden Angehörigen
- bei kurzfristig erhöhtem Pflegebedarf

Herz-Jesu-Stift Dünnwald

Das Herz-Jesu-Stift befindet sich im Donewald in Dünnwald und ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Es bietet 80 stationäre Pflegeplätze, die auf fünf Wohngruppen für je 16 Bewohner mit Gemeinschaftsräumen aufgeteilt sind. Zudem gibt es hier Kurzzeitpflege und Betreutes Wohnen für Senioren. Ab Januar 2014 wird eine Tagespflege angeboten. Zum Herz-Jesu-Stift gehören ein Restaurant, ein Friseur-salon, ein Garten mit Blick auf ein Naturschutzgebiet sowie eine Kapelle als Ort der Ruhe und des Gebets.

Kontakt: Silke Hambüchen, Tel.: 966 49-0,
E-Mail: s.hambuechen@vinzenterinnen.de

Ort: Auguste-Kowalski-Str. 47, 51069 Köln-Dünnwald
www.vinzenterinnen.de/projekte-und-einrichtungen/herz-jesu-stift-koeln-duennwald.html

Stationärer Mittagstisch im Herz-Jesu-Stift

Für Senioren aus der Nachbarschaft besteht die Möglichkeit, im Café des Herz-Jesu-Stifts zu Mittag zu essen.

Informationen und Anmeldung unter: Tel.: 966 49-0,

Kontakt: Doris Maas, E-Mail: d.maas@vinzenterinnen.de

Johanniter-Stift Höhenhaus

Das Johanniter-Stift Höhenhaus bietet 76 Pflegeplätze (ausschließlich Einzelzimmer). Auch Kurzzeitpflege ist auf Anfrage möglich. Im Vordergrund stehen die Bewohner mit ihrer individuellen Biografie und ihren Bedürfnissen. Verbliebene Ressourcen werden gefördert, um eine größtmögliche Selbstständigkeit zu erreichen.

An das Haus angegliedert sind 28 Seniorenwohnungen in unterschiedlichen Größen. Deren Bewohner werden bei größeren Festen des Johanniter-Stiftes mit einbezogen, können Räume im Stift nutzen und erhalten bei eventuell auftretender Pflegebedürftigkeit vorrangig einen Platz im Pflegebereich. In der 3. Etage bietet das „Café Höhenhaus“ als offenes Café jeden Tag von 14-17 Uhr Kaffee, Kuchen und andere Leckereien an.

Kontakt: Marion Mießen (Leiterin Sozialer Dienst), Tel.: 89 00 97 10,
E-Mail: marion.miessen@johanniter-stift.de
Ort: Sigwinstr. 35, 51061 Köln-Höhenhaus

Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz (ASG)

Wohngemeinschaften für Pflege- und Betreuungsbedürftige sind eine relativ neue Wohnform. Hier leben Menschen zusammen, die alleine in ihrer Wohnung nicht mehr leben können, weil sie eine dauerhafte Betreuung benötigen. Das Zusammenleben in kleinen Gruppen ermöglicht es, die Pflege, die Betreuung und den Tagesablauf ganz auf die individuellen Bedürfnisse der Bewohner zuzuschneiden. Dabei steht deren aktive Einbindung im Vordergrund, damit die noch vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen genutzt und gefördert werden können sowie Defizite möglichst ausgeglichen werden. Diese Förderung gelingt vor allem dadurch, dass die Tagesstruktur der Bewohnerinnen und Bewohner sich an den alltäglichen Verrichtungen und Arbeitsabläufen eines normalen Haushalts orientiert.

Die großzügige Wohnung mit acht Einzelzimmern, großem Wohn- und Essbereich mit Küche, sowie Gemeinschaftsterrasse inkl. Garten wurde von der Antoniter-Siedlungsgesellschaft speziell für diesen Zweck erbaut. Die Pflege und Betreuung wird von einem Pflegedienst sichergestellt, der rund um die Uhr anwesend ist.

Kontakt: Antoniter-Siedlungs-Gesellschaft mbH,
Monika Schneider, Tel.: 76 31 43,
E-Mail: info@agentur-fuer-wohnpkonzepte.de
Ort: Am Portzenacker 1, 51069 Köln-Dünnwald
www.asg-demenzweg.de

