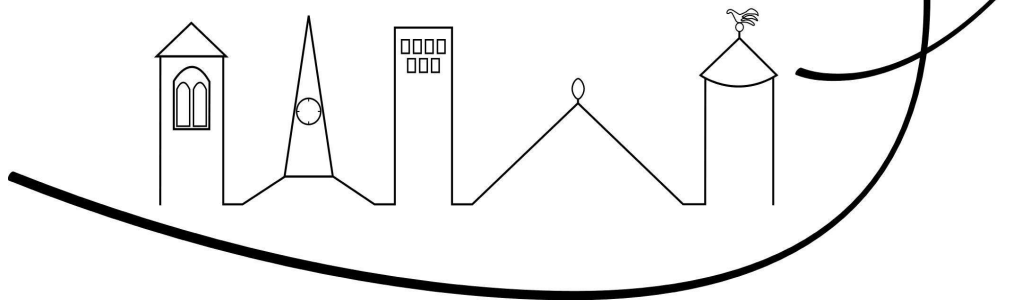




Kirchturmspitzen

Pfarrgemeinde Heilige Familie - Köln-Dünnwald/Höhenhaus
Pastorale Einheit KölnNordOst

Ausgabe: 45_2026
vom 31.10. – 08.11.2026

Unsere Seelsorger sind für Sie erreichbar:

Pfarrer
Klaus Gertz ☎ 1680878-15

Pfarrvikar
Pater Dr. Tijo George ☎ 1680878-17

Pastoralreferent
Andreas Schöllmann ☎ 1680878-31

Telefonzentrale der Gemeinde ☎ **1680878-0**

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

KKG Heilige Familie
Am Rosenmaar 1
51061 Köln

Pastoralbüro Heilige Familie, Lippeweg 29
Mo + Fr 9-14 Uhr
Di + Do 9-12 Uhr
Mi 9-12 Uhr + 16-18 Uhr

Kontaktbüros:
St. Johann Baptist, Im Weidenbruch 135
Büro im „Klamöttchen“
Do 16-18 Uhr

Büro im CAFE mittendrin, Berliner Str. 944
Di 16-18 Uhr

CAFE mittendrin ☎ 57007259

Familientreff „Klamöttchen“ ☎ 1688768-0

Bücherei St. Nikolaus ☎ 605074

Seelsorgebereichsmusiker:
Henning Rubach ☎ 0157/50180443
E-Mail: sb-musiker@heilige-familie-koeln.de

Engagementförderer:
Rüdiger Pohl ☎ 0175/6506219
E-Mail: ehrenamt@heilige-familie-koeln.de

Rund um die Uhr: www.pfarrbuero24.de

Ein bisschen Egoismus darf sein

Einsamkeit ist mehr als das Gefühl, allein zu sein. Sie kann auf Dauer auch unserer Gesundheit schaden. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Depressionen, erhöhtem Stress, Schlafproblemen und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Denn wir Menschen sind auf Gemeinschaft angelegt. Wir brauchen Begegnungen, das Gefühl, dazuzugehören, und die Erfahrung, für andere wichtig zu sein.

Dabei spielt inzwischen die Nutzung von „sozialen“ Medien eine immer größere Rolle. Deren Gefahr besteht darin, dass sie uns weniger „sozial“ machen, sondern eher empathieloser. Überschriften und Inhalte werden immer waghalsiger und erschütternder, wir stumpfen ab. Was wäre die bessere Alternative? Eine Möglichkeit ist, auf andere zuzugehen. Noch besser ist es, sich für andere einzusetzen. Überspitzt ausgedrückt: Das Egoistischste, was wir für unser Wohlbefinden tun können, ist, anderen zu helfen. Wer anderen etwas Gutes tut, erlebt Gemeinschaft, wird gebraucht, knüpft Kontakte und entdeckt vielleicht sogar neue Seiten an sich selbst.

In unserer Pastoralen Einheit gibt es dazu viele Gelegenheiten: Büchereien, Cafés, offene Kirchen, Öffentlichkeitsarbeit, Krippenbauer, Messdiener, Klamöttchen, Kleiderkammer, Tafel, Liturgiekreise, Radeln ohne Alter, Kölsch Hätz, Lotsenpunkt, ... und vieles mehr. Man muss dafür weder besonders begabt sein, noch täglich mehrere Stunden erübrigen können. Oft genügt schon ein wenig Zeit, ein offenes Ohr oder die Bereitschaft, mit anzupacken.

Aus dieser Sicht ist ehrenamtliches Engagement eine durchaus empfehlenswerte Form des Egoismus, da am Ende auch andere gewinnen.

Natürlich ist das kein Allheilmittel gegen Einsamkeit. Und man sollte gut auf die eigene Belastbarkeit achten. Aber vielleicht ist die nächste Begegnung, die uns guttut, nur einen kleinen Schritt entfernt.

Vielleicht finden Sie bei uns eine Aufgabe, die anderen hilft und Ihnen selbst gleich mit. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Engagementförderer

Rüdiger Pohl

Offenes Forum

Hier könnte Ihr Beitrag stehen:

Terminvorschau

Sonntag, 01.11., 11:00 Uhr, Familienmesse zu Allerheiligen, Familienkirche St. Hermann-Joseph

Sind Heilige Superhelden? Herzliche Einladung!



Allerheiligen, Sonntag, 01.11., 15:00 Uhr, Gräbersegnung auf dem Friedhof Dünnwald.

An Allerheiligen, dem 1. November 2026 wird um 15:00 Uhr die traditionelle Segnung der Gräber auf unserem Friedhof in Dünnwald stattfinden. Wir beginnen mit einer Andacht am alten Hochkreuz am Eingang Holzweg.

Samstag, 07.11., 09:30 Uhr, offener Frühstückstreff, CAFE mittendrin

Wir sind nette Leute, die sich regelmäßig einmal im Monat zum Frühstück treffen. Neben Brötchen und Kaffee oder Tee und anderen Leckereien gibt es gute Gespräche. Wir treffen uns im Cafe mittendrin in Dünnwald, Berliner Str. 944.



Samstag 07.11. (jeden 1. Samstag im Monat), 11:00, Stunde des Miteinanders, Wupperplatz

Die Stunde des Miteinanders der Initiative #PlatzFürDemokratie bietet uns Raum, Gesicht zu zeigen, uns kennenzulernen und offen auszutauschen. Nicht Spaltung oder Abgrenzung machen uns als Gesellschaft stark, sondern Gemeinschaft und gegenseitige Wertschätzung. Wir freuen uns auf euer Kommen! Rückfragen an platzfuerdemokratie@posteo.de oder ehrenamt@heilige-familie-koeln.de

Samstag, 07.11., 17.00 Uhr, Kirche St. Hermann-Joseph, „Have a good time“ – die Klangschmiede lädt Sie herzlich ein:

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Abend mit beliebten Hits aus Pop, Musical und Film. Von Queen und Udo Lindenberg bis zu „Grease“ und „Don't Worry, Be Happy“ ist für Jung und Alt etwas dabei. Mal schwungvoll und humorvoll, mal berührend und nachdenklich – unsere Musik erzählt von Hoffnung und Zusammenhalt. Lassen Sie sich mitreißen, überraschen und vielleicht sogar zum Mitsingen verführen. Kommen Sie vorbei, genießen Sie die Musik und: Have a good time!

Montag, 09.11., 15:00 Uhr, Treffen der Kirchenöffner, CAFE mittendrin

Alle Kirchenöffner aus St. Nikolaus, St. Johann Baptist und St. Hedwig sowie Interessierte sind herzlich eingeladen. Wir freuen uns auf Euch!

Dienstag 10.11., 13:40, Verlegung Stolpersteine, Ecke Andreasberger Weg / Am Flachsrosterweg

In Gedenken an Angehörige der Familien Bloch und Blau, sowie Peter Paul Kütter, die Opfer der nationalsozialistischen Verfolgung wurden, werden im Bereich des Andreasberger Weg durch das NS-Dokumentationszentrum Stolpersteine verlegt. Sie geben den Betroffenen Namen, Ort und Würde zurück. Ermöglicht wurde das durch eine Initiative, die durch einen Höhenhauser Bürger in die Stadtteilkonferenz eingebracht und von einem Arbeitskreis weiter organisiert wurde. Zur Verlegung erfolgt eine kurze Ansprache. Sie sind eingeladen, an der Verlegung teilzunehmen.

D'r Hillije Zinte Mätes ...

... besucht auch dieses Jahr den Kirchort „Zur Heiligen Familie“ wieder beim traditionellen St. Martinssingen des Pfarrvereins. Jeder, der Spaß daran hat, anderen eine Freude zu machen, ist herzlich eingeladen, am **Mittwoch, dem 11.11.** mitzugehen. **Treffpunkt ist um 17:30 Uhr im Pfarrsaal (u.V.).** Wir versuchen wieder, möglichst viele Häuser aufzusuchen und freuen uns auf Ihre Spenden für den Pfarrverein. Sollten Sie nicht besucht werden, aber trotzdem etwas spenden wollen, so können Sie gerne Geld auf das **Konto des Pfarrvereins bei der Stadtparkasse Köln/Bonn überweisen; die IBAN lautet DE53 3705 0198 0010 0423 56.**

Der Pfarrverein unterstützt seit Jahren die am Kirchort gelegene OT (Haus der Jugend) mit finanziellen Mitteln, aber auch sonstige Anliegen unseres Kirchortes.

Für den Pfarrverein, Hildegard und Thomas Könen

Samstag, 14.11., 11:00 Uhr, Gebetskreis, Kirche St. Johann Baptist.

Wir beten den Rosenkranz „für die Verstorbenen“. Herzliche Einladung an alle.

Bitte beachten Sie, dass es am Wochenende 14./15.11. einen Messtausch mit St. Nikolaus und Zur Heiligen Familie gibt. Die Hl. Messe in St. Nikolaus findet am Samstag, 14.11. um 18:00 Uhr anlässlich des Jubiläums der Karnevalsgesellschaft Fidele Jonge und die Hl. Messe in der Kirche Zur Heiligen Familie am 15.11. um 09:30 Uhr statt.

Sonntag, 15.11., 17:00 Uhr, Gottesdienst für die ganze Familie zu St. Martin, Familienkirche St. Hermann-Joseph



Unter dem Motto: „Teilen verbindet“ feiern wir diesen Gottesdienst. Bringt alle eure Laternen mit! Nach dem Gottesdienst gibt es Punsch und Weckmänner.

Lesung im Bücherbahnhof Klamöttchen

Im Weidenbruch 135, 51061 Köln-Höhenhaus

Am Mittwoch, den 18. November 2026, liest Gianni Borsa aus seinem neuen Toskana-Krimi „Schatten über den Chianti-Hügeln“.

Die ehemalige Kriminalkommissarin Sandra Wolff und Commissario Figallo machen einen Ausflug an die Küste, als sie von den unnatürlichen Todesumständen des Olivenbauern Paolo Fusco erfahren. Figallo übernimmt die Ermittlungen. Als dann noch ein anonymer Anrufer den Fund eines Grabes aus dem Zweiten Weltkrieg meldet und ein dunkles Familiengeheimnis ans Licht kommt, wird der Fall des toten Olivenbauern immer rätselhafter. Wer Gianni Borsa kennt, weiß, dass Italien, Kulinarik und Mord bei ihm eine spannende Krimi-Mischung ergeben. Begleitende Fotos von Karin Achilles rahmen die Geschichte stimmungsvoll ab. Wir laden herzlich ein! Der Eintritt ist frei, das Klamöttchen freut sich über eine kleine Spende.

Einlass ab 19 Uhr, Beginn um 19.30 Uhr

Sonntag, 22.11., 09:30 Uhr, Messe an Christkönig, Kirche St. Nikolaus, 125 Jahre Pfarr-Cäcilien-Verein

Mit der „Deutschen Messe“ von Franz Schubert startet der Pfarr-Cäcilien-Verein in sein Jubiläumsjahr zum 125-jährigen Bestehen. Das Jahr 2027 wird bereichert von einigen besonderen Auftritten und Projekten rund um die Chorgemeinschaften der Gemeinde. Hierzu in Kürze mehr!

Sonntag, 22.11., 12:00 Uhr, Mitglieder-versammlung Pfarrverein Zur Heiligen Familie, Pfarrsaal Zur Heiligen Familie (u.V.)

Der Pfarrverein Zur Heiligen Familie lädt ein zur Mitgliederversammlung. (Noch-)Nichtmitglieder können gerne als Gäste teilnehmen.

Für den Pfarrverein
Thomas Könen

Das Pastoralbüro ist ab dem 02.11.2026 voraussichtlich bis zum 06.11.2026 wegen Sanierungsarbeiten nur über den Glasbereich der Kirche und den Pfarrsaal zu erreichen. Der Haupteingang bleibt geschlossen.

**Erste Hilfe bei Babys und Kleinkindern
Notfall, Unfall, Krankheit – was tun???**

Weitere Infos entnehmen Sie bitte aus unserem Aushang in den Schaukästen

Kostenfrei im Rahmen des Familienzentrums

Referentin: Dr. med. Uta Römer (Kinderärztin)

Montag, 02.11., 19:00 – ca. 21:30 Uhr,

Familientreff Klamöttchen, Im Weidenbruch 135, 51061 Köln

Information und Anmeldung: www.fibev.de

Offenes STILL-CAFÉ, SKM Familienzentrum Höhenhaus, St. Hedwig

Das Stillcafé bietet die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre über das Stillen/Abstillen/Beikost etc. zu informieren und auszutauschen. Es ist offen für alle interessierte Mütter und Väter mit Babys bis zum Alter von 12 Monaten und für Schwangere, die sich vorab über das Stillen informieren möchten. Die nächsten Termine mit unserer Hebamme Kerstin Jansen sind am



**12.11 + 26.11.2026
10.12.2026
9.00 Uhr bis 10.00 Uhr**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Informieren Sie sich gerne auch unter: www.hebamme-kerstin-jansen.koeln

Bewegungsangebot - Eltern/Kind Angebote -

Dieses Angebot richtet sich an alle Kinder mit einer erwachsenen Begleitperson (Vater, Mutter, Oma, Opa etc.), die sich gemeinsam mit anderen in einem Bewegungsangebot ausprobieren möchten.

Kostenfrei im Rahmen des Familienzentrums

Dozentin: Stephanie Stickel
Termine: jede Woche Mittwoch
Ort: SKM Köln
Familienzentrum Höhenhaus St. Hedwig,
Von-Ketteler-Str. 2, 51061 Köln-Höhenhaus
(pro Gruppe max. 8 Kinder)

Achtung, neue Uhrzeiten!

Uhrzeit: Gruppe 1: 15:00 bis 16:00 Uhr

für Kinder ab Laufalter bis 3 Jahre

Gruppe 2: 16:00 bis 17:00 Uhr

für Kinder ab 3½ bis Einschulung

Anmeldung: Kath. Familienzentrum, Frau Laurien
Tel. 16808780, E-Mail: familienzentrum@heilige-familie-koeln.de (Bitte Telefonnummer angeben)
oder bei der KiTa Leitung: Donnice Esser,
Tel. 646925, donnice.esser@skm-koeln.de

Gottesdienste vom 31. Oktober - 8. November 2026 – Gemeinde Heilige Familie

Samstag, 31. Oktober		Reformationstag
17.00 Uhr	Kirche St. Hedwig	Hl. Messe (WM)
17.00 Uhr	Herz-Jesu-Stift Dünnwald	Hl. Messe (AK)
17.30 Uhr	Kirche Zur Heiligen Familie	Eucharistische Anbetung
18.30 Uhr	Kirche Zur Heiligen Familie	Hl. Messe mit Verlesung der Verstorbenen aus Höhenhaus (CS)
Sonntag, 1. November		Allerheiligen L1: Offb 7,2-4.9-14 L2: 1 Joh 3,1-3 Ev: Mt 5,1-12a
9.30 Uhr	Kirche St. Nikolaus	Hl. Messe mit Verlesung der Verstorbenen aus Dünnwald (TG)
11.00 Uhr	Kirche St. Hermann-Joseph	Familienmesse (KG, PA)
Montag, 2. November		
Dienstag, 3. November		
8.15 Uhr	Kirche St. Nikolaus	Schulgottesdienst der KGS Am Portzenacker (Klassen 1+2) zu St. Martin (AS)
9.00 Uhr	Kirche St. Hermann-Joseph	Stille Messe mit Pfr. Schmitz
Mittwoch, 4. November		
8.15 Uhr	Rosenmaarschule	Schulgottesdienst (Gruppe 2) fällt aus!!
17.00 Uhr	Herz-Jesu-Stift Dünnwald	Hl. Messe (AK)
Donnerstag, 5. November		
8.15 Uhr	Kirche St. Johann Baptist	Schulgottesdienst der Johannesschule (Klassen 3+4) (AS)
19.00 Uhr	Kapelle St. Johann Baptist	Hl. Messe (AK)
Freitag, 6. November		Herz-Jesu-Freitag
8.15 Uhr	Kirche St. Nikolaus	Schulgottesdienst der KGS AM Portzenacker (Klassen 3+4) zu St. Martin (AS)
15.00 Uhr	Kirche St. Johann Baptist	Kreuzweg für die Verstorbenen der Gemeinde (Kornelia Mieves)
16.00 Uhr	Kirche St. Hermann-Joseph	Gottesdienst KiTa St. Joseph zu St. Martin (AS)
Samstag, 7. November		Kollekte für die öffentliche Bücherei der Pfarrgemeinde
15.00 Uhr	Kirche St. Nikolaus	Tauffeier für Antonia Steiger (AK)
17.00 Uhr	Kirche St. Hermann-Joseph	Jahreskonzert der Klangschniede (E. Rieger)
17.00 Uhr	Herz-Jesu-Stift Dünnwald	Hl. Messe (AK)
17.30 Uhr	Kirche Zur Heiligen Familie	Eucharistische Anbetung mit Beichtgelegenheit
18.30 Uhr	Kirche Zur Heiligen Familie	Hl. Messe (KG)
Sonntag, 8. November		32. Sonntag im Jahreskreis L1: Weish 6,12-16 L2: 1 Thess 4,13-18 Ev: Mt 25,1-13 Kollekte für die öffentliche Bücherei der Pfarrgemeinde
9.30 Uhr	Kirche St. Nikolaus	Hl. Messe (WM)
11.00 Uhr	Kirche St. Johann Baptist	Hl. Messe (AK)
St. Nikolaus – Prämonstratenserstr. 55 St. Hermann-Joseph – Von-Diergardt-Str. 40 Zur Heiligen Familie – Lippeweg 29 St. Hedwig – Von-Ketteler-Str. 2 St. Johann Baptist – Honschaftsstr. 339 Herz-Jesu-Stift – Auguste-Kowalski-Str. 49 Tersteegen Kirche – Amselstr. 22		Offene Kirche St. Nikolaus Donnerstag : 14.00 Uhr - 16.00 Uhr Samstag : 14.00 Uhr - 16.00 Uhr Sonntag : 14.00 Uhr - 16.00 Uhr
		Offene Kirche St. Johann Baptist Freitag : 15.00 Uhr – 17.00 Uhr Samstag : 10.00 Uhr - 12.00 Uhr
		Offene Kirche St. Hedwig Dienstag : 16.00 Uhr - 17.30 Uhr
KG = Pfr. Klaus Gertz, TG = Pater Tijo George, PA = Pater Pious Alex, WM = Msgr. Winfried Motter, AK = Msgr. Albert Kühlwetter AS = Andreas Schöllmann, CS = Pfr. Cornel Schmitz, RS = Pfr. Rolf Schneider		