

Herbst 2024

# PFARRINFO

DER PFARREI HEILIGE FAMILIE  
KÖLN DÜNNWALD UND  
HÖHENHAUS

ENGAGIERT  
VOR ORT



No9

6 Anpacken ...  
... denn es gibt  
was zu tun



VOR ORT



29 Dabei sein  
Angebote im Advent

Trefffoto: Stephan Dreismann



9 Gesellige Runde  
Im Café-K



22 Bestens betreut  
Kita an St. Hedwig

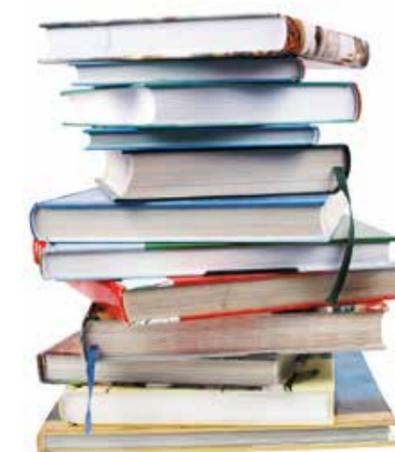
SERIE  
**KITAs**  
stellen sich vor  




26 Kinder bringen Segen  
Die Sternsinger\*innen  
kommen



28 Herzlicher Abschied  
vom Herz-Jesu-Stift



17 Wir haben gefeiert  
Bücherei-Jubiläum in Dünwald

## ENGAGIERT VOR ORT?!

### Gemeinde

### Kultur

### Im Veedel

### Menschen

### Termine ...

<b>Editorial</b> Du bist wichtig und bereichernd	<b>5</b>
<b>Glauben und Handeln</b> Bei uns vor Ort	<b>6</b>
<b>Mit Spaß dabei</b> Kaffeerunde in St. Hedwig	<b>9</b>
<b>Das ist uns wichtig</b> Engagement vor Ort	<b>10</b>
<b>Jede*r kann was</b> Was sind deine/ Ihre Stärken?	<b>12</b>

<b>Streiflichter</b> Was war, was kommt – kurz berichtet	<b>4</b>
<b>Hilfe, die ankommt</b> Das Hungerkonto	<b>14</b>
<b>Raum für Ideen ...</b> ... bietet LGMF	<b>15</b>
<b>Ab in den Süden</b> Jugendfahrt 2025	<b>10</b>
<b>Noah und der Klimawandel</b> Bilderbuchausstellung	<b>16</b>
<b>Ein Fest für Bücherwürmer ...</b> ... gab's zum Jubiläum der Bücherei Dünwald	<b>17</b>

<b>Einfach Anpacken</b> Das neue Buch von Pfarrer Franz Meurer	<b>18</b>
<b>Musikalische Aussichten</b> bis Weihnachten	<b>19</b>
<b>Musikalisches Märchen</b> Peter und der Wolf in St. Hermann-Joseph	

<b>Viele Angebote – großes Interesse</b> Gesundheitswoche 2024	<b>20</b>
<b>Alaaf!</b> Der Termin steht – Dörpsitzung 2025	<b>21</b>
<b>SERIE Kitas stellen sich vor</b> SKM Familienzentrum Höhenhaus	<b>22</b>

<b>Mitmachen!</b> Bei den Sternsinger*innen	<b>24</b>
<b>Dreikönigssingen</b> Mit langer Tradition	<b>26</b>
<b>Willkommen</b> Stephanie Ruhe	<b>27</b>
<b>Danke!</b> Herzliche Verabschiedung	<b>28</b>
<b>Wir laden ein</b> Im Advent	<b>29</b>

<b>Was kommt</b> Die wichtigsten Termine bis Frühjahr 2025	<b>30</b>
<b>Gottesdienste</b> Alle Angebote im Überblick	<b>31</b>
<b>Kontakt / Öffnungszeiten</b> Wo und wann Sie uns erreichen	<b>32</b>
<b>Impressum</b>	<b>31</b>



# STREIFLICHT

Wichtiges in Kürze

## Frühgottesdienste an den Dienstagen im Advent – am Kirchort Zur Heiligen Familie –

Nach guter Tradition feiern wir auch in diesem Jahr wieder an allen Dienstagen im Advent (incl. am Heiligen Abend) um 6:00 Uhr einen besinnlich-meditativen Gottesdienst (am 17.12. als Roratemesse mit Pfr. Gertz) in der Vorweihnachtszeit. Dazu kommen wir am Kirchort ZHF in der Kapelle Am Rosenmaar (ehemals Kapelle der Amigonianer) zusammen.

Anschließend bleibt noch Zeit für ein erstes – selbst mitgebrachtes – Frühstück.

## Haltestellen und Haltezeiten der Mobilen Filialen Dünnwald und Höhenhaus

Die Sparkasse KölnBonn modernisiert ihr Filialnetz. Dafür investiert sie einen zweistelligen Millionenbetrag, modernisiert Filialen umfassend und schafft zum Beispiel neue Sparkassen Busse an. Diese Mobilen Filialen stehen auch in Dünnwald und Höhenhaus. Sie bieten denselben Service wie die bisherigen kleinen Filialen vor Ort, die von den Sparkassen-Bussen abgelöst werden.

### Haltezeiten und Halteplatz der Mobilen Filiale in Dünnwald:

**Montag und Mittwoch 12 - 14 Uhr**

auf dem Vorplatz der Kirche St. Hermann-Joseph  
Von-Diergardt-Str. 40, 51069 Köln

### Haltezeiten und Halteplatz der Mobilen Filiale in Höhenhaus:

**Montag und Mittwoch 9 - 11 Uhr**

vor dem Rewe-Markt  
Berliner Str. 281, 51061 Köln

Weitere Informationen: [www.sparkasse-koelnbonn.de/filialwelten](http://www.sparkasse-koelnbonn.de/filialwelten)

## Lasst uns drüber reden Treffpunkt Amigo-Kapelle

Wir freuen uns auf ein neues Gesprächs-Format im Rahmen der Gemeinde, wo Menschen aus Gemeinde und Veedel eingeladen sind, sich zu Themen rund um Glauben, Gemeinde, (Orts-)Kirche, Veedel und Stadt auszutauschen. Dabei möchten wir Ihre /Deine Ideen aufgreifen. Themenvorschläge und Anregungen gerne an Thomas Nussbaum ([thomek57@gmx.de](mailto:thomek57@gmx.de)).

Details und den konkreten Termin der ersten Veranstaltung in der Kapelle Am Rosenmaar 1 werden wir u. a. in den Kirchturmspitzen und auf der Homepage veröffentlichen.

# ENGAGIERT VOR ORT

Liebe Gemeinde,  
liebe Freunde und Nachbarn!

### Ehrenamt

Machen Sie sich auch manchmal Gedanken über die Bedeutung von Worten? Natürlich weiß jede\*r, was ein Ehrenamt ist: ein Mensch, der ehrenamtlich tätig ist, übt eine Tätigkeit zum Wohl einer Gemeinschaft aus, für die er keinen materiellen Ausgleich erhält. Wenn man das Wort Ehrenamt betrachtet, dann bildet es sich aus den beiden Teilen Ehren und Amt. Ein „Amt“ in diesem Zusammenhang bezeichnet die Übernahme einer Funktion, einer Tätigkeit, eines Verantwortungsbereichs. Der Begriff „Ehren bzw. Ehre“ ist schwieriger zu fassen. Laut Wikipedia lässt sich seine Bedeutung in etwa mit „achtungswürdig“ gleichsetzen. Ein Ehrenamt ist also nach diesen Definitionen eine Funktion, die der sie ausübenden Person Achtung einbringt.

Das klingt zugegebenermaßen ziemlich trocken. Ein Ehrenamt bzw. das freiwillige Engagement, wie wir es seit einiger Zeit nun bezeichnen, soll nämlich Spaß machen und auch den Engagierten Freude bereiten. Wenn das Engagement keine Freude bereitet, dann kann es auch nicht gut ausgeübt werden. Wer sich engagiert, sollte dies nicht zuletzt für sich selber tun, in einem Bereich, der ihm/ihr wichtig ist, für und mit Menschen, die ihm/ihr wichtig sind.

Wer sich freiwillig engagiert, tut dies häufig in seinem unmittelbaren Lebensumfeld. Er/sie gestaltet es mit, übernimmt Verantwortung, macht es ein Stück weit lebenswerter. Unser Wohnumfeld, unser Viertel, unsere Nachbarschaft ist der Bereich, auf den wir am ehesten Einfluss nehmen, den wir mitgestalten können. Freiwilliges Engagement bildet das Rückgrat unserer Gesellschaft. Engagierte trainieren Kinder in Sportvereinen, retten Menschenleben, betreuen alte Menschen, Kinder und Geflüchtete, sind in Kultur, im Sozialbereich, im Umweltschutz, in Parteien und Initiativen, in der Lokalpolitik, im Katastrophenschutz und nicht zuletzt in unseren Kirchengemeinden aktiv.

### Kein Zweifel: Freiwilliges Engagement ist wichtig

Ohne Menschen, die sich freiwillig einbringen, kann kein Verein, keine Kommune und auch keine Kirchengemeinde bestehen. Ohne unsere zahlreichen Engagierten wäre auch unsere Gemeinde arm dran. Die Gottesdienste bekäme sie vielleicht noch hin (allerdings ohne Messdiener, Lektoren, Kommunionhelfer und Chöre), aber ansonsten ginge dann nicht mehr viel. Mit Sicherheit gäbe es kein CAFE mittendrin, kein Familientreff Klamöttchen, keine FERIEN ZU HAUSE und keine Kinder- und Jugendgruppen, keine Familienkirche und kein LGMF, keinen Kirchenvorstand, keinen Pfarrgemeinderat und auch diese Pfarrinfo würde nicht verteilt (diese Aufzählung ist auf keinen Fall vollständig). Ohne die vielen freiwillig Engagierten wäre unsere Gemeinde nicht nur öde und trist, sie könnte überhaupt nicht existieren.

### Engagieren Sie sich?

Wie die statistischen Zahlen belegen, ist das gar nicht unwahrscheinlich. Vielleicht sind Sie in einem Verein tätig, vielleicht engagieren Sie sich auch in unserer Gemeinde. Das kann viele Formen haben, z.B. im Gottesdienst, in den Gremien, in den verschiedenen Gruppen. Es kann aber auch bedeuten, bei einem Gemeindefest mitzuhelfen oder sich bei einer einzelnen Aktion einzubringen. Ich möchte allen, die in unserer Gemeinde, in unseren Vierteln und anderswo engagiert sind, herzlich für ihr Engagement, ihre Bereitschaft zur Mithilfe und ihre Mitgestaltung danken. Durch Ihren Einsatz machen Sie unsere Gemeinde, unsere Veedel und unsere Gesellschaft vielfältiger, bunter und lebendiger.



Ihr Gert Nisius  
Redaktionsmitglied

# Lasst Taten sprechen

## Gemeinsam können wir viel bewirken

VON ANDREAS SCHÖLLMANN

„Kölle singt“ hieß es wieder Ende September in der Kölnarena. Über 16.000 Menschen feierten zusammen und vor allem sangen sie gemeinsam „kösche Lieder“. Genau diese Situationen erlebe ich als ganz besondere Momente, die mir und sicher auch vielen anderen Gänsehaut bescheren. Es ist unglaublich faszinierend welche Lautstärke und welche Kraft diese gemeinsamen Gesänge entwickeln. Eine\*r alleine wäre in dieser großen Arena verloren, aber gemeinsam können wir den Raum mit unseren Stimmen füllen. Einfach begeisternd!

Aber auch im Freien kennen wir dieses Phänomen. Wenn im Stadion die Fans mit ihren Gesängen die eigene Mannschaft anfeuern, dann entwickeln sie eine unglaubliche Lautstärke. Je größer die Fan- kurve, umso größer ist die Wirkung. Von dieser Atmosphäre lassen sich viele Stadionbesucher\*innen anstecken. Ganz besonders wirken diese Gesänge und die Anfeuerungsrufe auf die eigene Mannschaft. Diese kann regelrecht beflügelt werden und über sich hinauswachsen. Nicht umsonst sprechen wir, mit Blick auf die Fans, vom 12. Mann! Viele einzelne Personen können durch gemeinsames Singen und Rufen eine große Lautstärke und damit auch eine starke Wirkung erzielen.

### Die Welt verändern

Ein bekanntes afrikanisches Sprichwort sagt: „Viele kleine Leute, an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern.“ Wir können also nicht nur mit unseren Stimmen viel bewirken, wenn wir uns zusammentun, sondern auch durch unser Handeln. Jede\*r alleine kann Gutes tun und jede Handlung hat eine Wirkung. Zum einen ganz konkret in der jeweiligen Situation und vor Ort und

zum anderen auch im Großen. Wenn wir unser Handeln mit anderen verbinden oder uns sogar verbünden, dann kann eine große Wirkung entstehen – ja, dann können wir sogar die Welt positiv verändern.

„Es ist nicht Deine Schuld, dass die Welt ist, wie sie ist. Es wär nur Deine Schuld, wenn sie so bleibt!“ So lautet der Refrain des Liedes „Deine Schuld“ von der Band „Die Ärzte“. Wir alle sind aufgefordert mitzumachen. Wir dürfen nicht warten bis irgendjemand von „den Anderen“ beginnt oder vielleicht einmal fragt, ob ich auch mitmachen möchte. Nein, wir sollten uns jeden Tag selbst fragen: Wie kann ich mich einbringen? Was kann ich Gutes tun? Wo kann ich helfen? Dass die Welt so ist, wie sie jetzt gerade ist, das habe ich persönlich vielleicht nicht verursacht, aber ich kann mithelfen, dass es besser wird, denn Friede, Respekt, Umweltschutz, Nächstenliebe und Vieles mehr beginnt schon in unseren Häusern, Familien, Gruppierungen und in unserem Veedel. Als Christ\*innen sind wir ganz besonders dazu aufgefordert uns zu engagieren. Im Jakobusbrief können wir folgendes lesen: „Meine Brüder und Schwestern, was hat es für einen Wert, wenn jemand behauptet: »Ich vertraue auf Gott, ich habe Glauben!«, aber er hat keine guten Taten vorzuweisen? Kann der bloße Glaube ihn retten? Nehmt einmal an, bei euch gibt es Brüder oder Schwestern, die nichts anzuziehen haben und hungern müssen. Was nützt es ihnen, wenn dann jemand von euch zu ihnen sagt: »Ich wünsche euch das Beste; ich hoffe, dass ihr euch warm anziehen und satt essen könnt!« –, aber er gibt ihnen nicht, was sie zum Leben brauchen? Genauso ist es auch mit dem Glauben: Wenn er allein bleibt und aus ihm keine Taten hervorgehen, ist er tot.“ (Jakobusbrief 2,14-17).

VOR ORT



Foto: pixabay

# CAFÉ-K

## Kommen – Kennenlernen – Kaffeeklatsch

### Christsein geht nicht allein auf der Couch

Als Christ\*innen sind wir immer wieder neu aufgerufen mitzumachen und mitzugestalten. Christ\*in sein bedeutet aktiv zu sein. Es ist gut und wichtig, dass wir beten, singen und Gott loben. Dabei ist es aber auch entscheidend, dass wir es immer wieder gemeinsam tun. Ja, ich kann alleine zu Hause beten, aber die Wirkung für mich und andere ist umso größer, je mehr Menschen zusammenkommen und es gemeinsam tun. So wie im Stadion oder in der Kölnarena spüren wir auch beim Gottesdienst eine große Wirkung, wenn wir gemeinsam singen und beten. Und weiter ist es wichtig, dass dieser Gottesdienst eben nicht mit dem Segen in der Kirche endet. Im Leben und „Alltag“ geht es weiter, so wie es im Jakobusbrief gesagt wird. Den Worten müssen Taten folgen, denn vor allem an der Art und Weise wie wir leben, wie wir miteinander umgehen und wie wir Menschen helfen, lässt sich unser Glaube erkennen. Nur so wird es spürbar und sichtbar, wie uns die Botschaft Jesu prägt. Bei der katholischen Trauung werden wir deshalb nicht nur nach Treue, Liebe und Kindern gefragt. Dem Paar wird auch die Frage gestellt: „Sind Sie beide bereit, als christliche Eheleute Mitverantwortung in der Kirche und in der Welt zu übernehmen?“ Es geht also nie nur um uns. Als Christ\*innen sollen wir immer auch den Blick weiten und für die Menschen um uns herum und vor allem für die Menschen, die Hilfe brauchen, da sein. Aber was heißt das konkret?

### Jesus ist unser Coach

Im Evangelium steht: „Wer der erste sein will, soll Diener aller sein.“ Jesus spricht immer wieder davon, wie wir gut miteinander leben und füreinander da sein können UND er macht es immer wieder vor. Er sagt und zeigt, wie es geht. Die Menschen stehen für ihn mit ihren Nöten und Sorgen im Mittelpunkt

und er sagt ihnen immer wieder, dass Gott für sie da ist. Für Gott ist jeder Mensch wertvoll! Jesus lässt dies die Menschen spüren, wenn er ihnen zuhört, wenn er sie tröstet, ihnen Hoffnung macht oder sie heilt. So können auch wir konkret werden und die „Werke der Barmherzigkeit“ sind dabei ein guter Leitfaden: Hungrige speisen, Durstigen zu trinken geben, Fremde beherbergen, Nackte kleiden, Kranke pflegen, Gefangene besuchen, Tote bestatten und auch Unwissende lehren, Zweifelnde beraten, Trauernde trösten, Sünder zurechtweisen, Beleidigern gern verzeihen, Lästige geduldig ertragen, für Lebende und Verstorbene beten.

An diesen Aufgaben können wir uns orientieren und viele dieser Werke werden in unserer Gemeinde von zahlreichen Engagierten umgesetzt wie zum Beispiel im CAFÉ mittendrin, im Familientreff Klamöttchen, im ArbeitslosenBürgerCentrum Höhenhaus, in den Seniorenheimen, durch Kölsch Hätz und die Willkommensinitiative, in den Kitas und unseren zahlreichen Gruppierungen.

### Lass uns in deinem Namen Herr, die nötigen Schritte tun...

... so heißt es in einem Lied von Kurt Rommel, das wir immer wieder gemeinsam singen. Ja, wir sollten uns jeden Tag fragen: Wie kann ich mich einbringen? Was kann ich Gutes tun? Wo kann ich helfen? Ja, wir können ganz konkret Vieles bewirken. Ja, wir können so und gemeinsam mit vielen anderen die Welt positiv verändern. Lasst uns gemeinsam aus unserem Glauben wertvolle Taten hervorbringen. **Mach mit!**



Foto: Michaela Scholz



Foto: pixabay



Foto: Michaela Scholz

Seit etwa 4 Jahren gibt es das Angebot der offenen Kirche in St. Hedwig. Dieses wird von einigen Menschen regelmäßig genutzt. Um sich besser kennenzulernen wurde an einem Nachmittag ein Kaffeekränzchen angeboten, welches auf große Begeisterung stieß und unbedingt wiederholt werden sollte. Daraus ist die Idee zum Café-K entstanden.

Anfang 2024 wurde die Idee in St. Hedwig einen Treffpunkt für ältere Menschen einzurichten, konkreter. Im März fand das erste Treffen des Organisationsteams gemeinsam mit Vertretern des Kirchenvorstandes, dem Engagementförderer und einem Vertreter des Pastoralteams statt. Nach regem Austausch über die Rahmenbedingungen wurde als Startdatum der 25. Mai 2024 festgelegt. Als Veranstaltungsraum wurde der Besprechungsraum der Sakristei hergerichtet. Es wurden die benötigten Gegenstände besorgt, der Tisch schön gedeckt, Kaffee gekocht und Kuchen gebacken. Die Aufregung war groß, da wir nicht einschätzen konnten, ob unser Angebot überhaupt angenommen wird.

Dann war es endlich soweit. Zum ersten Treffen im Mai kamen 7 Frauen, die sich sehr über die Möglichkeit zum Austausch und gemeinsamen genießen von

Kaffee und Kuchen freuten. Es wurde viel erzählt und noch wichtiger viel gelacht.

Regelmäßig findet nun unser „Kaffeeklatsch“ an jedem vierten Donnerstag im Monat, jeweils in der Zeit von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr statt. Unsere Runde wächst stetig!

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und auch Sie Lust und Zeit haben, kommen Sie doch einfach zu einem der nächsten Treffen in St. Hedwig.

Folgende Termine sind für das Jahr 2024 geplant:  
**24. Oktober · 28. November · 19. Dezember 2024**  
Wir freuen uns auf Sie!

Für das Orgateam Michaela Scholz

**„Ich engagiere mich, weil ...**

... ich mich unserem Sozialstaat (Demokratie) und meinen christlichen Werten verpflichtet fühle. Als Kind zweier Heimatvertriebener (damals teilweise als „Pack“ bezeichnet) war es nicht selbstverständlich für mich, Abitur machen, studieren und Arzt werden zu können. Ich möchte an der Gnade, die mir sehr oft im Leben zuteil wurde, möglichst viele Menschen teilhaben lassen. Leidenschaft erweckten in mir: katholische Pfadfinderschaft, DLRG, Internationaler Studentenaustausch, meine Kinder und Enkelkinder, Schulpflegschaften, Kirchenvorstand, Notfallseelsorge, Kölner Seniorenvertretung und Höhenhauser SPD. Derzeit engagiere ich mich vorrangig als SPD-Mitglied für Stadtteil-Belange. Ich mag es, im engeren Umfeld zu wirken, wo ich die Folgen meines Handelns nachvollziehen kann.“

– Dr. Dr. Herbert Mück –



**Wir haben einige Personen gefragt, wie und warum sie sich freiwillig engagieren.**

# ENGAGIERT VOR ORT



„Wir engagieren uns im Familientreff Klamöttchen und sind nun schon seit einigen Jahren ein- bis zweimal pro Woche ein eingespieltes Team. Wir sind nicht mehr berufstätig und es ist uns wichtig, weiterhin eine sinnvolle Aufgabe zu haben und nette Menschen zu treffen. Vor allem der Kontakt zu den Familien und Kindern macht viel Freude und hält uns fit und geistig jung. Wir mögen auch die kollegiale, fast schon familiäre Atmosphäre und fühlen uns im Laden sehr wohl. Man hat überhaupt nicht das Gefühl von „second-hand“ wie es früher war, sondern es ist alles gepflegt und einladend, wie in einem normalen Kindersachen-Geschäft.“

Die Idee, Dinge nicht wegzuerwerfen, sondern weiterzuverwenden, ist sehr sympathisch und sinnvoll. Privat handhaben wir das genauso, denn ohne nachhaltiges Denken und Handeln geht es in Zukunft nicht.“

– Monika Kremer & Angelika Lock –



„Ich engagiere mich vor Ort beim Kirchenvorstand und seit 24 Jahren als Ministrant. Im KV bin ich, weil ich die Zukunft der Gemeinde aktiv mitgestalten möchte. Als dienstältester Messdiener in unserer Gemeinde ist es mir ein persönliches Anliegen, die Freude am Glauben, dem kirchlichen Dienst sowie dem kirchlichen Leben mit den kommenden Generationen zu teilen. Als Mitglied der Leiterrunde gehören dazu auch die Ausbildung der neuen Messdiener und die Stärkung unserer Gemeinschaft, angefangen bei den Gruppenstunden bis hin zu großen Events wie z.B. der Romfahrt.“

– Matthias Krusch –



„Ich engagiere mich seit meiner Zeit als Messdiener aktiv in unserer Gemeinde. Der Fokus lag und liegt dabei vor allem auf Fahrt- und Freizeitangeboten für Kinder- und Jugendliche und mittlerweile auf der Kommunionvorbereitung.“

Durch meine Familie habe ich, soweit ich zurückdenken kann, aktives Ehrenamt vorgelebt bekommen und - für mich - ganz selbstverständlich übernommen. Für mich ist mein ehrenamtliches Engagement ein wesentlicher Bestandteil meiner Persönlichkeit.

Nun wo ich selbst Vater bin, möchte ich meiner Tochter (7 J.) mit gutem Beispiel vorangehen und ihr zeigen, dass es zu unserer christlichen DNA gehört, unser Umfeld und unsere Gesellschaft durch unser Handeln aktiv mitzugestalten.“

– Ben Flach –



„Ich engagiere mich vor Ort im Klamöttchen, als Tür-Öffnerin und als Kommunionhelferin, weil ich es als Teil meines Glaubens betrachte, ehrenamtlich in der Gemeinde tätig zu sein. Besondere Freude macht mir mein Dienst im Klamöttchen, weil ich mit vielen Menschen unterschiedlichen Alters und netten Kolleginnen zusammen bin.“

– Christa Annas –



„Ich engagiere mich vor Ort in der Familienkirche, da meine Kinder (4&7 Jahre) die Angebote auch vor Ort sehr gerne annehmen. Es ist einfach toll, in so einer netten Gruppe bzw. bei so einem Projekt mitwirken zu dürfen. Mir ist es wichtig, von klein an wieder an die Kirche heran zu wachsen und das unterstütze ich sehr gerne. Bin mit Leib und Seele dabei. Mein Motto: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Mach mit und hilf beim Gutes tun. ☺

– Nicki Kaster –

Fotos: privat



# Du machst den Unterschied!

RÜDIGER POHL,  
ENGAGEMENTFÖRDERER

*„ Ich bin davon überzeugt, dass jeder etwas besonders gut kann. Das muss man erkennen, fühlen: hier bin ich gut, damit kann ich etwas anfangen. Mit dieser Fähigkeit oder Eigenschaft bin ich genau der, der ich bin, der ich sein will. Es ist eben nur oft nicht so einfach, genau das in sich zu finden - vor allem, wenn man niemanden hat, der dabei hilft.“*

- Lukas Podolski, aus „dranbleiben“ (2014)

Auch wenn ich persönlich mit Fußball relativ wenig anfangen kann, kommen ja doch einige Themen dazu bei mir an. So habe ich zum Beispiel den Eindruck, dass der FC mit Lukas Podolski ein anderer Verein war. Ich glaube, dass er einen großen Unterschied für den Zusammenhalt des Teams und auch die Stimmung bei den Fans gemacht hat. Ich persönlich habe auch mitbekommen, dass er sich auch außerhalb der Stadien engagiert. Nicht nur mit dem Geld, das er als Fußballer verdient: er nimmt sich auch – zumindest gelegentlich – Zeit, die Projekte zu besuchen und Kontakt mit den Beteiligten zu halten.

Zu den Texten in dem Buch „dranbleiben“, das er 2014 zusammen mit Bernd Siggelkow und Wolfgang Büscher vom Kinder- und Jugendwerk „Die Arche“ herausgegeben hat, werden die beiden sicher deutlich beigetragen haben. Allerdings ist das Besondere bei Podolski, das den Unterschied macht, ein deutlich verbindendes Element zwischen der Fußball- und der Engagement-Welt. Was mich persönlich wieder mehr beeindruckt, als sein Beitrag im Fußball an sich.

Jetzt spielt der Fußball bei uns in der Heiligen Familie aktuell keine besondere Rolle. Worum es mir geht, ist das Besondere, das Herausragende. Die Menschen, die

mit ihren Fähigkeiten und dem was sie gerne machen, den Unterschied in ihrem Projekt, in der Gruppe oder Einrichtung machen. Viele großartige Projekte und Einrichtungen sind entstanden und leben, verändern sich. Das hing und hängt immer von den Menschen ab, die sich mit ihren Ideen und Fähigkeiten einbringen. Mit Deiner Beteiligung wird die Gemeinde nach innen und außen lebendig und vielfältig.

**Ganz einfach: ohne Dich fehlt was.**

Vielleicht schlummern noch Fähigkeiten in dir. Oder es ist nicht klar, was Du wirklich gerne machen möchtest? Dazu kommt hier ein „Service“-Teil: Wir haben zu drei Themenbereichen ein paar Aktivitäten zusammengetragen, an denen Du Dich orientieren kannst. In unseren Projekten und Einrichtungen kommen verschiedene Fähigkeiten zum Tragen – vielleicht auch mal etwas, das man bei einer Kirchengemeinde nicht vermutet hätte.

Sicher gibt es auch Ideen, die noch nicht umgesetzt sind und nur darauf warten, dass die Person mit ihren Fähigkeiten aktiv wird, die auch da den Unterschied macht: Entdecke Dein „Profil“.

**Du hast Deine Fähigkeiten gefunden und weißt ungefähr, was Du gerne machen möchtest, weißt aber nicht genau wo und wie? Nimm gerne mit mir Kontakt auf. Wir finden bestimmt ein passendes Engagement-Angebot, können eins vermitteln oder starten vielleicht ein neues Projekt: [ehrenamt@heilige-familie-koeln.de](mailto:ehrenamt@heilige-familie-koeln.de)**

**Ich arbeite gern mit ...**

... Menschen	... Informationen	... Materialien
Unterstützen, helfen	Pläne entwickeln	Fotos machen
Zuhören	Verwalten	Filmen
Versorgen	Forschen	Erde, Natur schützen
Gespräche führen, miteinander reden	Beurteilen, bewerten	Geräte und Maschinen gebrauchen
Überzeugen, motivieren	Forschen	Mit Holz arbeiten
Werben	(aus)zählen	Software konfigurieren
Verhandeln	Verbessern	Kochen, backen
Beraten und stärken	Strukturieren, ordnen	Dekorieren
Lehren, beibringen	Konzepte entwickeln	Gärtnern
Menschen zusammenbringen, schlichten	Erfinden, neue Ideen entwickeln	Feine Arbeiten mit Werkzeugen ausführen
Kleine Gruppen leiten	Analysieren	Bauen, restaurieren
Große Gruppen leiten	Zeichnen, visualisieren	Malen, anstreichen
Vorführen, unterhalten	Entwerfen (Design)	Umgang mit Elektronik
Tanzen	Recherchieren, sammeln	Aufbauen
Singen	Am Computer arbeiten	Reparieren
Musizieren	Texten	
Texten	Erklären	
Spielen		
Schauspielern		
Lesen, vorlesen		
Begleiten		
Spazieren gehen		
Reisen		
Präsentieren		



Illustration: pixabay



## Das Hungerkonto

Das Konto wurde Anfang der 1980er-Jahre von Pfarrer Burkhard Boxler in der damaligen Gemeinde Zur Heiligen Familie eingerichtet. Derzeit wird das Hungerkonto von Ruth Malinowski und Thomas Könen verwaltet. Die Grundsätze sind damals wie heute:

- Gefördert werden überschaubare Projekte im globalen Süden.
- Besonders wichtig ist dabei die Unterstützung von Kindern.
- Der Kontakt erfolgt über vertrauenswürdige Menschen.
- Es fallen (außer Kontoführung) keine Verwaltungskosten an.

### Hier eine kurze Vorstellung der derzeit geförderten Projekte:

- **Kabinda (Kongo):** Seit vielen Jahren bestehen persönliche Kontakte zu den Schwestern aus der Gemeinschaft der Seligpreisungen mit ihrem Sitz in Rouen/Frankreich. Diese Schwestern unterhalten in Kabinda ein Krankenhaus. Unsere Unterstützung setzt einen Schwerpunkt in der Betreuung von Kindern.
 

schweren Behinderungen, insbesondere Autismus, betreut werden. Es werden auch Hilfen für die Eltern angeboten. Die Förderung erfolgt über das Kindermissionswerk „Die Sternsinger“.
- **Projekte in Kerala (Indien):** Wir unterstützen zwei Projekte des Fördervereins des in Kerala ansässigen Karmeliterordens: Zum einen geht es um die Verbesserung der beruflichen Fähigkeiten wirtschaftlich benachteiligter Frauen; zum anderen werden Patienten und ihren Angehörigen in einem städtischen Krankenhaus Mahlzeiten angeboten. Ansprechpartner ist unser Subsidiar P. Tijo George.
- **Haus N.T.Cool:** Der Verein „Haus N.T.Cool e.V.“ mit Sitz in Köln-Dünnwald betreibt den Aufbau eines kleinen Waisenhauses in Douala (Kamerun), in dem zurzeit bereits einige ehemalige Straßenkinder versorgt und betreut werden. Im Umfeld des Hauses werden weitere Kinder gefördert, indem für sie Schulgeld gezahlt wird. Ansprechpartnerin ist Colette Beyeler.
- **Casa Hogar (Kolumbien):** Schwerpunkt der Organisation „Casa Hogar“ (= „Zuhause“, „Heimat“) ist die Bildung von Frauen und Mädchen in der nordwestkolumbianischen Region Chocó. Sie betreibt u.a. Wohnheime für Schülerinnen und Studentinnen als Orte der Sicherheit und Geborgenheit. Der Initiator, Dr. Theodor Rüber, ist mit unserem Pfarrer Klaus Gertz befreundet.
- **Hilfe für autistische Kinder in São Leopoldo (Brasilien):** Die Organisation „Associação Mantenedora Pandorga“ betreibt in der südbrasilianischen Stadt São Leopoldo eine Tageseinrichtung, in der täglich 40 Kinder und Jugendliche (vorwiegend aus Armenvierteln) mit

Bitte unterstützen auch Sie das Hungerkonto, sei es einmalig, gelegentlich, oder regelmäßig.

**Bankverbindung: Hungerkonto,**  
**IBAN: DE46 3705 0198 0004 1523 51**  
**Sparkasse KölnBonn.**

Für Ihre Spenden stellt das Pastoralbüro Quittungen aus.

Thomas Könen

## Zeit für... ???

### Ihr Projekt am Sonntagnachmittag

Jeden vierten Sonntag im Monat feiern wir **LGMF – Leben, Glauben, Messe, Feiern**, immer um 12 Uhr in St. Johann Baptist. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, noch etwas zusammenzubleiben für einen kleinen Imbiss und etwas zu trinken. Es ist eine schöne Tradition geworden, LGMF mit Getränken und Gegrilltem ausklingen zu lassen. Diese Tradition möchten wir fortführen und weiter ausbauen. Auch weiterhin möchten wir uns regelmäßig zu einem Imbiss treffen, dabei soll es aber nicht bleiben: In Zukunft möchten wir die Zeit nach LGMF in unregelmäßigen Abständen nutzen für neue Ideen, kleine Projekte und um einfach mal etwas auszuprobieren. Am 4. Advent wird es zum Beispiel einen kleinen Weihnachtsmarkt nach LGMF geben (13.00-17.00 Uhr) Sie haben

eine Idee für eine gemeinsame Aktion nach LGMF? Vielleicht ein kleines Grillfest, ein Suppen-Essen oder etwas Musikalisches? Wir möchten Ihnen gerne den Raum geben, diese Idee umzusetzen. Egal, ob Sie schon ein ausgefeiltes Konzept oder eine erste Idee haben; egal, ob alleine, als Team oder als Gruppierung der Gemeinde: Wenden Sie sich gerne an den Pfarrgemeinderat oder sprechen Sie uns einfach nach einer der nächsten LGMF-Messen am Grill an. Gemeinsam möchten wir überlegen, wie wir Ihre Idee am besten umsetzen können.

Durch die Kombination mit LGMF haben wir die Möglichkeit, neuen Ideen an einem etablierten Termin eine Chance zu geben. Für die Besucher\*innen von LGMF haben wir so die Möglichkeit, mit neuen und frischen Angeboten in den Sonntagnachmittag zu gehen. Wir freuen uns auf Ihre Ideen und natürlich auch über Ihren Besuch beim nächsten LGMF.

Stefan Krein



### Von Spanien nach Kroatien Jugendfahrten 2024 und 2025



Nach einjähriger Pause war die Jugendfahrt 2024 nach Spanien ein voller Erfolg. Mit einer Gruppe von 17 Jugendlichen verbrachten wir aufregende Tage in L'Escala an der Costa Brava. Neben viel Zeit am Strand gehörten Ausflüge nach Barcelona und in einen Aquapark zu den Highlights der Fahrt. Wir bedanken uns bei allen, die die Fahrt finanziell oder in der Vorbereitung unterstützt haben. Wir freuen uns schon jetzt auf die Sommerfahrt 2025 nach Mali Lošinj in Kroatien.



**Auch im nächsten Jahr wollen wir wieder gemeinsam auf Reisen gehen.**

Unsere Jugendsommerfahrt 2025 führt uns nach Kroatien, auf die sonnige Insel Lošinj. Euch erwarten spannende Tage mit tollen Ausflügen, Spaß in der Gruppe und natürlich viel Zeit am Strand.

Stefan Krein

**Was:** Sommer-Ferienfreizeit  
**Wann:** 11. bis 23. August 2025  
**Wohin:** Mali Lošinj, Kroatien  
**Wer:** Jugendliche von 15 bis 18 Jahren  
**Wieviel:** 499 Euro  
**Infos und Anmeldung:** Mail an: [Sommerfahrt@yahoo.com](mailto:Sommerfahrt@yahoo.com)

Bilderbuchausstellung  
in der Familienkirche



# Noah und die große Flut

VON ANDREAS SCHÖLLMANN

Unsere Familienkirche verwandelte sich im September für drei Wochen zur eine kleinen Galerie. Das Buch „Noah und die große Flut“ wurde mit Bildern und den entsprechenden Texten präsentiert. Im Buch wird die Noah-Geschichte von der Schriftstellerin Cornelia Boese und der Künstlerin Annemarie van Haeringen erfrischend neu erzählt. Der Untergang der Menschheit und deren Rettung werden darin weder bagatellisiert noch dramatisiert. Die ausgestellten 15 Buchseiten zeigten einen vielfältig und leichtfüßig gestalteten Kosmos, der Lust darauf macht, mehr zu erfahren. In der Kombination aus einer klangvollen Reimform des (Ur-) Textes und den Bildern in fließenden Aquarellfarben und Tuschezeichnungen konnten Kinder, Eltern und andere Besucher\*innen die Schöpfung entdecken: Menschen, Tiere, Pflanzen und Fabelwesen tummeln sich in den Collagen. Darin finden sich Bedrohung und Tod, vor allem aber Glaube, Hoffnung und Liebe.

Im Rahmen einer Familienmesse wurde unsere Ausstellung eröffnet, die Kinder der Kita St. Joseph brachten selbstgebastelte Tiere zur Arche und anschließend bestand die erste Gelegenheit zur Besichtigung der Ausstellung. Viele Besucher\*innen kamen in den drei Aktionswochen, so auch die Kinder unserer Kitas und einzelner Schulen, um die Ausstellung gemeinsam zu entdecken.

Zum Rahmenprogramm gehörte die Aktion LIGHTPAINTING. Die Teilnehmenden gingen mit Dirk und Lissy Matthiesen den Fragen „Wie kann ich mit Licht malen? Wie entstehen bunte Lichtspuren im Kirchenraum? Passt die Arche in die Kirche?“ nach.

Kerstin Thielemann las begeistert Auszüge aus dem Buch »AN DER ARCHE UM ACHT« von Ulrich Hub nach dem Familienwortgottesdienst. Es handelt von Pinguinen, die gerne streiten. Auch über die Frage nach Gott. Sieht Gott alles? Gibt er Regeln vor? Oder gibt es ihn vielleicht doch gar nicht? Noch während die drei Pinguine sich darüber streiten, beginnt es zu regnen: die Sintflut. Zwei Tickets für die Arche Noah sind noch zu kriegen. Aber was ist mit dem dritten Pinguin? Kurz entschlossen schmuggeln die zwei Pinguine den dritten auf die Arche. Eine turbulente Reise nimmt ihren Lauf.

Schließlich konnten im Rahmen einer weiteren Aktion Bücherkisten gebaut werden und zum Abschluss waren Anfang Oktober Karsten Schwanke (Meteorologe) und Dr. Fana Schiefen (Theologin) zu Gast zum Thema „GESTERN SINTFLUT – HEUTE KLIMAKATASTROPHE“, um aus ihrem jeweiligen Blickwinkel auf die Wetter- und Klimakatastrophen unserer Zeit zu schauen.

Viele Engagierte haben dieses Projekt möglich gemacht – DANKE! Wir freuen uns, dass wir im März 2025 das Buch „Der Besuch“ von Antje Damm präsentieren dürfen. Ebenso wird es auch dazu ein vielfältiges Rahmenprogramm geben.

Infos unter [www.familienkirche-koeln.de](http://www.familienkirche-koeln.de).

# 70 Jahre Bücherei

Jubiläumsfest



VON MICHÈLE SCHREYER

Das seit längerer Zeit angekündigte 70er-Jubiläumsfest der katholischen Bücherei Dünwald hat bei strahlendem Wetter stattgefunden. An dem Tag sind alle Anwesenden mit einem Lächeln nach Hause gegangen.

Beim Sektempfang, der von einer dankbaren Rede von Frau Colette Linn, Leiterin der Bücherei, eröffnet wurde, wurden die Anfänge der Bücherei von Herrn Klaus Flach in Erinnerung gerufen – zur Freude der Anwesenden.

Die Kleinen hatten einen schönen Nachmittag, hielten voller Begeisterung ihre Hundeballons vor sich, wurden von unseren Ehrenamtlichen als Katze oder Schmetterling kunstvoll geschminkt. Geschichten wurden vorgelesen, u. a. von Enid Blyton ... Auf dem Vorplatz der Bücherei hörte man Kinder lachen.

Für die Erwachsenen las Frau Marion Leuther aus ihrem neuen Werk vor. Sie konnte mit Charm und Witz das Interesse des Publikums für die Vorzeit und den Neandertaler wecken.



Viele Besucher hielten sich in der Cafeteria auf, unterhielten sich ange-regt mit alten Bekannten und genossen Kaffee und Kuchen. Den Spenderinnen nochmals vielen Dank für die tolle Auswahl.

Der Bücherbazar war sehr erfolgreich. Jugendliche sammelten ihre Lieblingsserien, ein junger Mann fand endlich den Film, den er überall gesucht hatte. Vielle-ser\*innen sammelten für die kalte Jahreszeit. Liebhaber\*innen von Geschichtsbüchern, Biographien und Krimis rieben sich die Hände.

Der Tag ging zu Ende, die Räume leerten sich ... Und die Helfer\*innen lächelten zufrieden ... Die Gründer der Bücherei wären stolz auf sie gewesen.

Kurz gesagt: Es war ein schöner Tag; wir werden ihn sicher noch lange in Erinnerung behalten.



Foto: Marie Kotzian



Fotos 1,3,4,5: Rüdiger Pohl  
Foto 2: Marie Kotzian





Franz Meurer  
**Brandmeister Gottes**  
 Für eine Kirche, die nicht lange fackelt

Wer das eine oder andere Buch von Pfarrer Franz Meurer

aus Köln-Höhenberg/Vingst gelesen hat, weiß, wie viele Initiativen der Pfarrer in seiner Gemeinde gestartet hat und wie erfolgreich dieses Wirken ist. In diesen „armen“ Vierteln Kölns mit sehr hohem Anteil von Menschen mit Zuwanderungshistorie versucht er ALLE Menschen in die Gemeinschaft zu integrieren und schafft es, durch persönliche Ansprache und eigenen Einsatz das Leben lebenswerter zu gestalten.

In seinem neuesten Buch macht er sich Gedanken zu fast allen Fragen, die uns heutzutage beschäftigen. Ausgehend von seinem Lesedurst lässt er sich von unterschiedlichen Autoren inspirieren und lässt uns an seinen persönlichen Gedanken teilhaben. Ob es um den Rheinischen Kapitalismus, die christliche Soziallehre, den Klimawandel, Kardinal Woelki und das Thema Vertrauen geht oder ob er sich mit dem Thema Identität oder dem Tod beschäftigt. Nach einer theoretischen Anregung zeigt Franz Meurer uns, wie Ideen vor Ort in die Praxis umgesetzt werden können.

Besonders interessant sind die „Leitplanken zum Glück“, das Leitbild seiner Gemeinde. Zum Beispiel die ersten beiden:

1. **Bei uns ist jeder Mensch willkommen. Egal wie er lebt, liebt und lacht.**
2. **Viele von uns glauben an Jesus Christus. Das ist aber kein Muss.**

Hier wird schon klar, wie unkonventionell Franz Meurer denkt. Gefestigt in seinem katholischen Glauben und immer wieder in Zwiesprache mit Jesus Christus ist er allen Menschen zugewandt mit dem Erfolg, dass sich sehr viele Menschen seiner Gemeinde vor Ort engagieren. Es gibt eine persönliche Begrüßung nach der Messe mit Kaffee und Kuchen, Wohnungen für StudentInnen, die Kindern kostenlose Nachhilfe geben, eine Kleiderkammer, eine Fahrradwerkstatt, die jedes Jahr über 1000 Fahrräder repariert und verschenkt, Schulranzen für Bedürftige und viele mehr. Außerdem eine Pfarrbücherei, die auch während der Messe geöffnet ist, da sie von Muslimen genutzt wird und natürlich die Sommerferien-Aktion Höviland, die hunderten von Kindern ein Ferienerlebnis bietet, die nicht in Urlaub fahren können. Immer wieder erwähnt er auch die Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung mit der evangelischen Gemeinde.

Beim Lesen dieses unterhaltsamen Buches bekommt man Lust, sich in Franz Meurers Gemeinde umzusehen und sich inspirieren zu lassen. Vielleicht erhält man dadurch sogar Ideen für unsere eigene Heimatgemeinde.

Marie Kotzian

Schon einmal vormerken:



**Heiter bis wolzig**

am **Samstag, 16. November 2024 um 17.00 Uhr**  
 im **Pfarrheim Zur Heiligen Familie**

Die Klangschieme lädt zu ihrem diesjährigen Konzert ein. In einem malerischen Dorf irgendwo auf der Welt werden Stücke aus dem Jazz, Pop, Film und Musical aufgeführt.

**Festliches Adventskonzert**

**Sonntag, 8. Dezember 2024 um 17.00 Uhr**  
 in der **Kirche Zur Heiligen Familie**

Mit Orgel (Henning Rubach) und Bratsche (Stefan Weinand). Gespielt werden Werken von Bach, Fauré, Rheinberger u.a.

**Am 1. Weihnachtstag**

**In der Hl. Messe um 11.00 Uhr**  
 in der **Kirche Zur Heiligen Familie**

führt der Kirchenchor ZHF die Missa in C-Dur KV 259 „Orgelsolomesse“ von W.A. Mozart und das „Halleluja“ von G.F. Händel auf.

**A Ceremony of nine Lessons and Carols**

**Sonntag, 12. Januar 2024 um 17.00 Uhr**  
 in der **Kirche Zur Heiligen Familie**

Zum Abschluss der Weihnachtszeit präsentiert die Klangschieme wieder weihnachtliche Werke. Unterstützt wird der Gottesdienst durch Orgel und Trompete.

Henning Rubach  
 Seelsorgebereichsmusiker

Illustration: pixabay



**Sonntag, 17. November 2024**

Sergej Prokofjew  
**Peter und der Wolf**  
 Ein musikalisches Märchen



Illustration: pixabay

Herzliche Einladung zu einem Musikmärchen für Kinder von Sergej Prokofjew. Dies hier ist eine Orgelbearbeitung des ursprünglich für ein Orchester komponiertes Werk. Der Hintergrund ist die Idee, Kindern eine Einführung in das Instrument Orgel zu geben. Bestimmte Klangfarben (Registrierungen) der Orgel werden zu den handelnden Personen und Charakteren zugeordnet.

Die Handlung spielt im ländlichen Russland, wo Peter mit seinem Großvater zusammenlebt. Eines Tages lässt Peter das Gartentor offen und schon nimmt das Märchen seinen Lauf. Viele Tiere wie die Ente, ein Vogel und natürlich der Wolf kommen nun vor.

**Johanna Dudek (Erzählerin)** und  
**Henning Rubach an der Klais-Orgel.**

**Für wen** Klein und Groß  
**Wo** St. Hermann-Joseph  
**Wann** Sonntag, 17. November 2024  
 16.30 Uhr

# Rückblick auf die Gesundheitswoche 2024



Foto: pixabay

Liebe Gemeindemitglieder,

in einer Zeit, in der die Auswirkungen der Covid-Pandemie auf die Gesundheit noch bis heute spürbar sind, war die diesjährige Gesundheitswoche in Höhenhaus und Dünnwald von besonderer Bedeutung. Umso erfreulicher ist es, dass wir auf ein erfolgreiches Kooperationsprojekt der sozialen Infrastruktur vor Ort zurückblicken können. Die Gesundheitswoche verfolgte das Ziel, den Bewohner\*innen die lokalen Möglichkeiten zur körperlichen Betätigung näherzubringen, das Bewusstsein für gesunde Lebensgewohnheiten zu schärfen, präventive Maßnahmen gegen Krankheiten zu fördern und die mentale Gesundheit zu thematisieren. Dank der engagierten Teilnahme zahlreicher Einrichtungen aus dem sozialen Bereich, wie Schulen, Kitas, Gemeinden, Sportvereinen, Jugendzentren und Seniorennetzwerken, konnten wir ein vielfältiges und bereicherndes Programm anbieten.

Ein besonderer Schwerpunkt der Woche lag darauf, die verschiedenen Angebote zur körperlichen Betätigung in unserer Umgebung vorzustellen. Die Resonanz auf die Schnupperkurse und Mitmachaktionen, die von lokalen Turnvereinen und weiteren Gruppen organisiert wurden, war überwältigend. Aktivitäten wie gemeinschaftliches Walking, Yoga im Familienzentrum oder Gymnastikangebote der Turnvereine für Senior\*innen zeigten, dass Bewegung nicht nur Freude bereiten kann, sondern auch leicht in den Alltag integrierbar ist. Diese Aktionen haben deutlich gemacht, dass es in unserer direkten Umgebung zahlreiche Möglichkeiten gibt, aktiv zu sein und so zur eigenen Gesundheit beizutragen.

Neben der körperlichen Betätigung war die Förderung gesunder Lebensgewohnheiten ein weiteres Thema der Gesundheitswoche. In verschiedenen Vorträgen und Workshops wurden die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung, die Wichtigkeit regelmäßiger Bewegung, ausreichend Schlaf und effektive Stressbewältigung thematisiert. Mitarbeiter\*innen gaben wertvolle Tipps zu gesunden und schmackhaften Rezepten, während in anderen Angeboten praktische Ratschläge zur Verbesserung des Wohlbefindens vermittelt wurden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt war die Förderung präventiver Maßnahmen gegen Krankheiten. Die Vorträge und Beratungen, die von verschiedenen Expert\*innen durchgeführt wurden, stießen auf großes Interesse. Diese Maßnahmen unterstrichen die Bedeutung der Vorsorge und zeigten, dass präventive Gesundheitsmaßnahmen leicht zugänglich und entscheidend für die langfristige Gesundheit sind.

Das Bewusstsein für mentale Gesundheit war ebenfalls ein bedeutender Teil der Gesundheitswoche. In speziellen Workshops und Gesprächsrunden wurden Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Methoden zur Förderung des psychologischen Wohlbefindens vorgestellt. Die positiven Rückmeldungen der Teilnehmer verdeutlichten, wie wichtig und bereichernd es ist, sich um die eigene mentale Gesundheit zu kümmern.

Die Gesundheitswoche bot zudem eine hervorragende Gelegenheit, die Vernetzung und Kommunikation zwischen den Bewohner\*innen vor Ort zu fördern. Der rege Austausch vor und nach den Angeboten führte zu neuen Kontakten und gemeinsamen Projekten, die neue Kooperationen und Ideen für zukünftige Vorhaben entstehen ließen.

Insgesamt war die Gesundheitswoche ein voller Erfolg. Sie hat nicht nur das Bewusstsein für ein gesundes Leben geschärft, sondern auch die Bedeutung gegenseitiger Unterstützung und Motivation hervorgehoben. Ich danke allen Teilnehmenden und Akteur\*innen für ihr großartiges Engagement und freue mich auf zukünftige gemeinsame Aktivitäten.

Mit herzlichen Grüßen,  
Gerrit Mays  
Sozialraumkoordination Höhenhaus & Dünnwald  
Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

Dünnwald - Höhenhauser  
präsentiere:

**Unsere  
Dörpsitzung**

**SAMSTAG,**

**15.02.2025**

Met  
eijenen Kräften  
un Spitzen  
us däm Fastelovend!

**Einlass: 17:00 Uhr  
Beginn: 18:11 Uhr**

**Eintritt : € 25,00**

**Vorverkauf**

**Bürgerverein E-Mail**  
vorstand@duennwalder.de

**Telefonnummer:**

Familie Grimm: 0221 - 604854  
oder  
0221 - 27645638

**Josef-Barten Halle**  
Dünnwalder Mausepfad 436  
51069 Köln



Veranstalter: St.Sebastianus Schützenbruderschaft Köln-Dünnwald

# Das SKM-Familienzentrum-Höhenhaus stellt sich vor



Katholisches  
**Familienzentrum**  
Dünwald/Höhenhaus  
im Erzbistum Köln

## Unsere Geschichte

Wir waren früher ein Kindergarten der Pfarrei und wurden 2010 vom SKM übernommen. Begonnen haben wir mit 2 Gruppen. Als die Nachfrage im Rahmen der Über-Mittagsbetreuung größer wurde, startete eine dritte Gruppe über den Gemeinderäumen in St. Johann Baptist. Der SKM reagierte auf den erhöhten U3-Bedarf und erhöhte zunächst auf insgesamt 5 Gruppen. Seit der Schließung der „Außengruppe“ bieten wir nun 4 Gruppen an, die aktuell von 70 Kindern besucht werden.

## Was muss man über uns wissen?

Wir haben 4 Gruppen und begleiten Kinder im Alter von 0,5 bis zur Einschulung. Wir sind von 7.15 – 16.15 Uhr für Sie vor Ort und haben 15 Schließtage (in den Sommerferien haben wir ein rollierendes System in den Gruppen, Brückentage, Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr und wenige pädagogische Tage). Wir arbeiten sehr partizipativ und teiloffen. Wir sind ein großes Team und suchen trotzdem weitere Menschen, die bei uns arbeiten wollen. Wir nutzen gerne die Kirche, die direkt an unserer Kita liegt, um religionspädagogische Angebote zu machen, bieten den Vorschulkindern eine Theater AG an und haben ein „Restaurant“, das heißt ein rollierendes gruppenübergreifendes Mittagessen.

## Wir und unser Träger

Wir sind eins von 12 FZ des SKM. Zu den Kernaufgaben des SKM gehören die Begleitung, Bildung und Teilhabe von Kindern und Familien, insbesondere von Familien in schwierigen Lebenslagen. Der SKM ist sehr engagiert in der Suchthilfe, der Männerberatung und der Winterhilfe und hat 70 unterschiedliche Einrichtungen in ganz Köln. Unser Leitspruch „Der Mensch am Rand ist unsere Mitte“ bedeutet, dass wir uns besonders für Menschen mit sozialen Nachteilen und Ausgrenzungserfahrung stark machen. Wir möchten alle Menschen inkludieren und eine Basis für eine offene, tolerante Gesellschaft legen.

## Angebote für Kinder – ganzheitliche Förderung und Bildung

- Gruppenübergreifende Angebote und Projekte
- Religionspädagogische Angebote / kulturelle Bildung, wie des christlichen Brauchtums, verschiedener Weltreligionen näherbringen
- Musisch-kreative Förderung (z.B. Singkreis des Gemeinde Organisten, musikalische Früherziehung, Theater AG • Gesundheits- und Bewegungsförderung (Kinderturnen des TUS vor Ort)
- Exkursionen in den Wald und die nahe Umgebung – Waldtage, Gartenaktionen
- Projekte für Vorschulkindern wie Ausflüge, Theater AG mit abschließender Premiere, Polizeilich begleiteter Fußgänger-Team Pass
- Logopädie und Heilpädagogischer Dienst im Haus

## Angebote für Eltern und Familien und Netzwerk-Vermittlung Hausintern

- Feste und Feiern
- Elternnachmittage z.B. Grillnachmittag, Wellness, Gartenaktionen, etc
- Elternberatung
- Eltern-Fachthemen-Nachmittage
- Elterncafe
- Gemeinsame Ausflüge

## Von kooperierenden Stellen

- Stillcafe und Hebammen-Sprechstunde
- „Rucksack“-Projekt
- Heilpädagogische Beratungsstunde

## Pädagogische Schwerpunkte:

- **Inklusion** → Wir wollen alle Kinder mitnehmen und da abholen, wo sie stehen. Wir stigmatisieren niemanden und wollen die Ressourcen der Kinder fördern und fördern. Wie nehmen die Kinder sehr ernst und wollen ihnen zeigen, dass auch sie eine Stimme haben und wir ihr Sprachrohr sind/ sein können.
- **Partizipation und Demokratie** → Wir führen in den Gruppen einmal wöchentlich eine Kinderkonferenz durch und gestalten einmal monatlich mit den Gruppensprechenden ein Kinderparlament. Unsere Kinder sollen den Kita-Alltag mitbestimmen können und sich entfalten können.
- **Nachhaltigkeit** → Wir haben nur eine Welt und auf diese müssen wir Acht geben! Durch Gemüseanbau, Bau eines Bienenhotels, Reparatur-Tage wollen wir die Kinder sensibilisieren, dass es auch anders als konventionell geht.

- **Teiloffenes Konzept** → Unsere Kinder haben immer die Möglichkeit sich in den Gruppen zu besuchen. Durch das rollierende System des Kinder-Restaurant haben Kinder die Möglichkeit, sich mit ihren Freunden\*innen der anderen Gruppen zu verabreden und sich im Restaurant zu treffen. In unserer Bibliothek haben alle, Kinder, Fachkräfte, Eltern die Gelegenheit sich Bücher anzuschauen und auszuleihen. Das System ist der einer städtischen Bücherei angelehnt und wird den Kindern früh vermittelt.

## Ausflüge

- Wir beginnen mit Ausflügen nahe der Kita und bleiben erstmal im Veedel.
- Zoo/ Aquarium, Wildpark, Spielplätze z.B. mal in Ehrenfeld, mal im Rheinpark, Museen, Theater, Polizei, Feuerwehr, Krankenhaus, Schulen, andere Kitas oder auch mal In-/Outdoor-Spielplätze, etc.



Fotos: SKM Familienzentrum Höhenhaus



## KONTAKT

SKM Familienzentrum Höhenhaus  
Von-Ketteler-Str. 2  
51061 Köln

Tel: 0221-64 69 25  
Fax: 0221-22 20 31 43  
Email: familienzentrum.hoehenhaus@skm-koeln.de  
Instagram: Skm\_fz\_hoehenhaus  
Leitung: Veronika Klimczak

# KINDER-SEITE



Foto: Kindermissionswerk „Die Sternsinger“

Hey,

beim afrikanischen Volk der Xhosa gibt es ein Sprichwort: „Viele kleine Leute, an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern.“ Das passt auch gut zur Sternsingeraktion: viele Kinder ziehen zum Jahreswechsel durchs ganze Land und bringen die Friedensbotschaft und den Segen für das Neue Jahr zu den Menschen. Immer wieder sagen uns die Menschen, die von den Sternsinger\*innen besucht werden, wie wichtig und schön das für sie ist.

„Segen bringen – Segen sein!“ lautete das Motto der Sternsinger\*innen in den letzten Jahren. Dieser Segen wird aber auch in anderen Teilen der Welt wirksam. Mit den Sternsinger-Spenden werden jährlich Kinder und Familien in Afrika, Asien, Lateinamerika und Osteuropa unterstützt, die unsere Hilfe dringend benötigen: Für eine bessere Zukunft braucht es Bildung, Betreuung, Gesundheitsfürsorge und Ausbildung. (Infos dazu auf [www.sternsinger.de](http://www.sternsinger.de)).

Beim Sternsingen könnt ihr Kinder selbst tolle und wichtige Erfahrungen machen: In den Gewändern macht ihr euch stark für die Rechte von Kindern überall in der Welt, ihr erlebt eine tolle Gemeinschaft und helft durch euer Mitmachen vielen Gleichaltrigen Kindern weltweit.

Du bist eingeladen! Mach mit bei der Sternsingeraktion in Dünwald und Höhenhaus 2025! Natürlich können auch deine Freundinnen und Freunde oder auch deine Eltern mitmachen. Erwachsene Personen brauchen wir z.B. als Begleitpersonen.

## Werde Sternsinger\*in!

Machst du mit, wenn eine halbe Million Sternsinger\*innen den Menschen in Deutschland den Segen bringen? Möchtest du mithelfen, dass es Kindern in Not besser geht?

Diesmal heißt unser Motto:

**„Erhebt Eure Stimme!  
Sternsingen für Kinderrechte“**

Wir suchen für die Sternsingeraktion möglichst viele Mädchen und Jungen (Alter: 8-14 Jahre).

## Sternsingeraktion

**4. Januar 2025 | 9.00 Uhr**

Infos zur Aktion und Anmeldung erhältst du bei [johanna.dudek@heilige-familie-koeln.de](mailto:johanna.dudek@heilige-familie-koeln.de) oder [andreas.schoellmann@heilige-familie-koeln.de](mailto:andreas.schoellmann@heilige-familie-koeln.de)

Du möchtest mitmachen?  
Dann melde dich über den QR-Code an



Bild: Jens Dobbers, Kindermissionswerk, csm, SSG



## Sternsingen: so geht's!



Woher kommt das Sternsingen? Wer darf mitmachen? Wie bringen die Sternsinger den Segen und was passiert eigentlich mit dem gesammelten Geld? All diese Fragen und noch viele mehr beantwortet die Video-Reihe „Sternsingen: so geht's!“ in neun kurzen Clips.

Schaut doch mal in die Videos rein, frei nach dem Motto: Caspar, Melchior, Balthasar – alles klar!

<https://www.sternsinger.de/sternsingen/sternsingen-so-gehts/>



### Waagrecht

1. Welches Tier ist auf jedem Stallbild kommt aber gar nicht vor?
4. Wer beherrschte zur Zeit Jesu das Land?
7. Was essen viele Menschen gerne in der Adventzeit?
10. Wer bekam Angst und wollte Jesus und alle anderen Kinder töten lassen?
13. Wie hieß der römische Kaiser bei der Geburt Jesu?
15. Welches Gewürz gibt es häufig zu Weihnachten?
16. Wer verkündete den Hirten die Ankunft Jesu?

### Senkrecht

2. Wem folgten die heiligen 3 Könige?
3. Welchen Beruf hatte Josef?
5. Gibt es eine Weihnachtsinsel?
6. Wie viele Jünger folgten Josef?
8. Was steht Heiligabend in fast jedem Wohnzimmer?
9. In welchem Buch steht die Weihnachtsgeschichte?
11. Wer ist schuld, dass es den Weihnachtsmann gibt?
12. Wer hat die Weihnachtsgeschichte für uns aufgeschrieben?
14. Womit beginnt das Kirchenjahr?

Segen sein – vor Ort und weltweit

## Erhebt Eure Stimme! Sternsingen für Kinderrechte

Zu Beginn des neuen Jahres werden die Sternsinger\*innen erneut in Dünnwald und Höhenhaus unterwegs sein, um Sie zu besuchen. Die kleinen und großen König\*innen unserer Pfarrei Heilige Familie setzen sich mit ihrer frohen Botschaft für benachteiligte Mädchen und Jungen in aller Welt ein. Mit dem Kreidezeichen „20\*C+M+B+25“ bringen die Sternsinger\*innen den Segen „Christus segne dieses Haus“ an Ihre Türen und sammeln Spenden für Gleichaltrige in aller Welt.

### Rechte von Kindern im Mittelpunkt der 67. Aktion Dreikönigssingen

„Erhebt Eure Stimme! Sternsingen für Kinderrechte“ heißt das Leitwort der 67. Aktion Dreikönigssingen, die Beispielprojekte liegen in Kenia und Kolumbien. Die Mädchen und Jungen werden ihre Stimme erheben und deutlich machen, wie wichtig die Kinderrechte für Kinder in aller Welt sind. Schon im Jahr 1989 verabschiedeten die Vereinten Nationen die Kinderrechtskonvention und vereinbarten: Überall haben Kinder das Recht auf Nahrung, Bildung und Gesundheitsversorgung. Sie verdienen den Schutz vor Krieg, Gewalt und Missbrauch. Alle Unterzeichnerstaaten sind dazu verpflichtet, diese Grundrechte auf Schutz, Förderung und Beteiligung zu achten, zu schützen und einzuhalten. In den vergangenen 35 Jahren hat sich weltweit schon viel getan: Die Sterblichkeit von Kindern unter fünf Jahren ist um etwa die Hälfte zurückgegangen, ebenso der Anteil unterernährter Kinder. Mehr Kinder als je zuvor gehen in die Schule. Die Kinderarbeit verringerte sich um etwa ein Drittel.



Die kleinen und großen König\*innen machen auf die Probleme bei der Umsetzung der 1989 von den Vereinten Nationen verabschiedeten Kinderrechtskonvention aufmerksam. Denn zahllose Not leidende und benachteiligte Kinder auf allen Kontinenten warten immer noch auf deren konkrete Umsetzung vor Ort. Ihr Wohl und ihre Würde werden nicht gewahrt und nicht geschützt und die Not ist groß: 250 Millionen Kinder, vor allem Mädchen, gehen nicht zur Schule. 160 Millionen Kinder müssen arbeiten, rund die Hälfte unter ausbeuterischen Bedingungen. Jedes vierte Kind weltweit ist unterernährt. Mehr als 43 Millionen Kinder und Jugendliche sind auf der Flucht. Die Rechte von Kindern müssen also weiterhin gestärkt und ihre Umsetzung muss weiter vorangetrieben werden. Denn „jeder Mensch hat das Recht, in Würde zu leben und sich voll zu entwickeln, und kein Land kann dieses Grundrecht verweigern“ (Papst Franziskus in der Enzyklika „Fratelli tutti“). So stehen das Wohl und die Würde jedes Kindes als Ebenbild Gottes auch im Mittelpunkt der Bildungs- und Projektarbeit der Aktion Dreikönigssingen, die durch unsere Spenden finanziert werden.

### Unsere Spenden helfen

Durch den Einsatz unserer Sternsinger\*innen kommt der Segen zu Ihnen nach Hause und Ihre Spende wird zum Segen für viele Kinder. Mit unseren Spenden wird über das Kindermissionswerk auch im kommenden Jahr das Schulprojekt der Amigonianer in Abidjan, der Hauptstadt der Elfenbeinküste in Westafrika unterstützt.

## WILLKOMMEN

# Stefanie Ruhe Leiterin der Kita St. Johann Baptist



Seit dem 1. Juli 2023 ist Frau Ruhe Leiterin der Kita St. Johann Baptist. Sie verfügt bereits seit mehr als 20 Jahren über Erfahrungen als gelernte Erzieherin. Natürlich hat es in dieser Zeit einen großen Wandel gegeben:

- Es gibt mehr Kinder mit herausforderndem Verhalten
- Nicht zuletzt durch die u3 Kinder gibt es zu wenig Kindergartenplätze und zu wenig pädagogische Fachkräfte.

Zuvor hat Stefanie Ruhe, wohnhaft in Kürten, in Odenthal gearbeitet. Den Bezug zu Höhenhaus hatte sie aber bereits durch ihre Mutter, die gebürtig aus Höhenhaus ist. Nun hat Stefanie Ruhe eine halbe Stunde Fahrt zur Kita.

Während der Corona-Zeit hat sie in einem Fernstudium den „Fachwirt für Erziehungswesen“ zur beruflichen Weiterentwicklung gemacht.

Sie sei hier „sehr, sehr herzlich“ empfangen worden, vom Team ebenso wie von der Gemeinde. Zum Team gehören 13 pädagogische Fachkräfte, eine Köchin und 2 Alltagshelfer. Als Leiterin hat sie natürlich viel Verwaltungsarbeit zu erledigen, auch Netzwerktreffen mit den Grundschulen gehören zu ihren Aufgaben. Aber sie versucht, stets präsent im Haus zu sein, übernimmt Frühdienste und hilft immer wieder in den 3 Gruppen aus. Es gibt 63 Kinder, davon 12 unter 3 Jahren.

### Wie war der Einstieg in den neuen Arbeitsbereich?

Dazu meint Stefanie Ruhe, zunächst habe sie sich angeguckt, wie in der Kita gearbeitet wird, beispielsweise: Wie werden die Feste im Jahreskreis begangen? Wie läuft die „Waldwoche“ ab? Wie ist die Zusammenarbeit mit den Familien?

„Es war schon vieles umstrukturiert.“ Sie nennt hier die „teiloffene Arbeit mit Funktionsbereichen“, aber durch Corona wurden Dinge „eingestampft“. Unter ihrer Leitung werden Projekte nun wiederbelebt.

Stefanie Ruhe strahlt, als sie die vielen Angebote der Kita St. Johann Baptist aufzählt. Es gibt

- eine Heldenwerkstatt: hier können Kinder allein etwas machen, immer etwas anderes. Um nur 2 Beispiele zu nennen: Programmieren von Mäusen, Sortieren von Schrauben
- ein Atelier
- eine Budenwerkstatt
- eine Bibliothek (mit 6 Lesepaten /Lesepatinnen)
- Kooperation mit „Zartbitter“, sowohl für Eltern als auch für Kinder
- kleine Gottesdienste

So wundert es nicht, dass Stefanie Ruhe beim vergangenen Kooperationstreffen als ihr persönliches Jahres-highlight formuliert hat: „....dass ich hier angefangen habe.“

Gaby Krein

SCAN ME



### Sie möchten besucht werden?

Die nächste Aktion findet am 4. Januar 2025 statt. Die Sternsinger\*innen kommen gerne zu Ihnen. Melden Sie sich einfach über unsere Homepage ([www.heilige-familie-koeln.de](http://www.heilige-familie-koeln.de)) an oder scannen Sie den QR-Code.

# Abschied vom Herz-Jesu-Stift

VON GERT NISIUS

Am Sonntag, den 25. August 2024 feierte unsere Gemeinde um 9:30 Uhr in der Kirche St. Nikolaus den Verabschiedungsgottesdienst für Schwester Christiane und Schwester Maria Bernharda, die beide nach 21 Jahren das Herz-Jesu-Stift in Dünnwald verlassen werden.

Beide Schwestern gehören der Gemeinschaft der Vinzentinerinnen an und waren seit der Eröffnung des Herz-Jesu-Stifts in Köln-Dünnwald im Jahr 2003 dort tätig.

Zuvor leisteten sie ihren Dienst im Vorgängerhaus in Köln-Flittard. Schwester Christiane war dort bereits 25 Jahre in der Hauswirtschaft der Einrichtung tätig und arbeitete auch in Dünnwald bis vor wenigen Jahren in diesem Bereich.

Schwester Maria Bernharda, die vor dem Umzug 4 Jahre in Flittard tätig war, wirkte im Bereich der Seelsorge des Herz-Jesu-Stifts und in dessen Sozialdienst. Zu ihren Aufgaben gehörte unter anderem die Trauer- und Sterbegleitung (auch mit Angehörigen), die Krankenkommunion und die Vorbereitung und Durchführung verschiedener Gottesdienste und religiöser Angebote. Besondere Bedeutung hat die begleitende Seelsorge für die Heimbewohner in der Auseinandersetzung mit Hoffnung, dem Ende des Lebens, Sterben und Auferstehung.

Schwester Christiane und Schwester Maria Bernharda waren die letzten Mitglieder der Ordensgemeinschaft der



Foto: Herz-Jesu-Stift

Vinzentinerinnen in Köln-Dünnwald und ziehen nun aus Altersgründen im Oktober in die Kommunität in Bonn Bad Godesberg.

Die Nachfolge im Bereich der Seelsorge hat Herr Andreas Mansfeld angetreten. Er ist seit 4 Jahren im Herz-Jesu-Stift tätig. Nach 3 Jahren in der Pflege und Altersbegleitung erhielt er im vergangenen Jahr nach dem Erwerb der Qualifikation die Beauftragung des Bistums als „Begleiter in der Seelsorge“. Der Heilpädagoge hat sich nach Tätigkeiten in der Jugendhilfe und in der Verwaltung bewusst für die Arbeit in einer Senioreneinrichtung entschieden. Neben der Seelsorge ist er in der Alltagsbegleitung und dem Sozialen Dienst des Hauses tätig und betreut die Patientenverfügungen der Bewohner des Herz-Jesu-Stifts. Zu seinen seelsorgerischen Aufgaben gehören Wortgottesfeiern, Andachten und Meditationen nach den Bedürfnissen der Bewohner sowie die Krankenkommunion und die Vorbereitung der jährlichen Krankensalbung.



Andreas Mansfeld

## Gottesdienste im Herz-Jesu-Stift

Heilige Messen finden derzeit jeweils mittwochs und samstags in der Kapelle des Herz-Jesu-Stifts statt. (In der Regel um 17:00 Uhr)

Einmal im Monat findet ein evangelischer Gottesdienst statt.

Ebenfalls einmal im Monat findet im Herz-Jesu-Stift ein Gottesdienst für demenziell veränderte Bewohner des Hauses statt.

## Herz-Jesu-Stift

Das Herz-Jesu-Stift in Köln-Dünnwald ist eine Senioreneinrichtung des Ordens der Vinzentinerinnen. Es bietet 80 Wohn- und Pflegeeinheiten, 14 Tagespflegeplätze, Kurzzeitpflege sowie 11 Wohnungen für Betreutes Wohnen.

## Herz-Jesu-Stift

**Auguste-Kowalski-Straße 47**  
**51069 Köln-Dünnwald**  
**Telefon 0221 96649-0**  
**Telefax 0221 96649-351**  
**E-Mail: herz-jesu-stift-koeln@vinzentinerinnen.de**

Illustrationen: pixabay



# Im Advent

## 1. Advent

### Dünnwalder Weihnachtsdorf

Am Samstag vor dem 1. Advent (30. November 2024) wird Dünnwald wieder in einen vorweihnachtlichen Ort verwandelt. Ausschank von Glühwein, Verkauf von Keksen, Waffeln und anderen Leckereien, Stände von Kunsthandwerkern, musikalische oder künstlerische Darbietungen erwartet alle Gäste besonders auch rund um St. Hermann-Joseph und die Tersteegenkirche.

**Wo** St. Hermann-Joseph und Tersteegenkirche  
**Wann** 30. November 13.00 - 18.00 Uhr



Foto: Pixabay

## 28. Dezember

### Mess op Kölsch in der Weihnachtszeit

In diesem Jahr wandelt sich - mal wieder- die traditionelle Mess op Kölsch im Advent zur Mess op Kölsch in der Weihnachtszeit. Am 28. Dezember eröffnet sich in der Kirche Zur Heiligen Familie um 18:00 Uhr (Fest der Unschuldigen Kinder/Vorabend zum Fest der Heiligen Familie) die Gelegenheit, mit kölschen Gebeten, Texten und Weihnachtsliedern der weihnachtlichen Festzeit ein besonderes lokales Flair zu verleihen. Für den Ausklang im Glaspavillon mit Glühwein und Gebäck ist gesorgt.

**Wo** Zur Heiligen Familie  
**Wann** 18.30 Uhr

## 5. Dezember

### Nikolaus, komm(t) in unser Haus...

Am 5. Dezember erwarten wir wieder den Besuch des Heiligen Nikolaus an unserer Nikolauskirche in Dünnwald. Wir beginnen um 18 Uhr und es erwarten euch Lieder, Geschichten, Musik und Gedichte und natürlich ein großer Sack mit Geschenken. Wir freuen uns auf euch Kinder, Eltern, Großeltern und alle, die den Besuch des Heiligen Nikolaus nicht verpassen möchten!

**Wo** Kirche St. Nikolaus  
**Wann** 18.00 Uhr



## 14. Dezember

### Weihnachtsbaumverkauf

Den passenden Baum zum Fest (ob klein, mittel oder groß) finden Sie wieder bei den Messdiener\*innen auf dem Kirchvorplatz der Kirche Zur Heiligen Familie. Durch den Kauf unterstützen Sie die Mädchen und Jungen unserer Messdienergruppen ideell und finanziell. Der Verkauf startet am 14. Dezember (Samstag) um 9.00 Uhr.

**Wo** Zur Heiligen Familie  
**Wann** 9.00 Uhr



# TERMINE

bis Frühjahr 2025

WANN	WAS	WO
<b>NOVEMBER</b>		
24. November   12.00 Uhr	LEBEN GLAUBEN MESSE FEIERN!	St. Johann Baptist
30. November   13.00 Uhr	Dünnwalder Weihnachtsdorf	St. Hermann-Joseph
<b>DEZEMBER</b>		
5. Dezember   18.00 Uhr	Nikolausabend	St. Nikolaus
8. Dezember   17.00 Uhr	Adventskonzert	Zur Heiligen Familie
11. Dezember   17.00 Uhr	Adventssingen des Kath. Familienzentrums	St. Hedwig
14. Dezember   9.00 Uhr	Weihnachtsbaumverkauf der Messdiener	Zur Heiligen Familie
22. Dezember   12.00 Uhr	LEBEN GLAUBEN MESSE FEIERN!	St. Johann Baptist
22. Dezember   13.00-17.00 Uhr	Weihnachtsmarkt	St. Johann Baptist
28. Dezember   18.30 Uhr	Mess op Kölsch	Zur Heiligen Familie
<b>JANUAR</b>		
4. Januar   9.00-17.00 Uhr	Sternsingeraktion	Dünnwald/Höhenhaus
12. Januar   17.00 Uhr	A Ceremony of Lessons and Carols	Zur Heiligen Familie
19. Januar   18.00 Uhr	Ökum. Gottesdienst „Einheit der Christen“	St. Nikolaus
26. Januar   12.00 Uhr	LEBEN GLAUBEN MESSE FEIERN!	St. Johann Baptist
31. Januar - 2. Februar	Sternsingerfahrt	
<b>FEBRUAR</b>		
15. Februar   18.11 Uhr	Dörpsitzung	Schützenhalle Dünnwald
23. Februar   12.00 Uhr	LEBEN GLAUBEN MESSE FEIERN!	St. Johann Baptist
<b>MÄRZ</b>		
	Bilderbuchausstellung „Der Besuch“	St. Hermann-Joseph
2. März   10.00 Uhr	Mess op Kölsch	Zur Heiligen Familie
7. März	Weltgebetstag der Frauen	Zur Heiligen Familie
14.-16. März	Kommunionkinder-Wochenende Dünnwald	
21.-23. März	Kommunionkinder-Wochenende Höhenhaus	
22. März   13.00 Uhr	Ehevorbereitungskurs	Zur Heiligen Familie
23. März   12.00 Uhr	LEBEN GLAUBEN MESSE FEIERN!	St. Johann Baptist
<b>APRIL</b>		
6. April   13.00 Uhr	Ehevorbereitungskurs	St. Nikolaus
20. April	Ostersonntag	
27. April   12.00 Uhr	LEBEN GLAUBEN MESSE FEIERN!	St. Johann Baptist
<b>MAI</b>		
10. Mai   14.00 Uhr	Erstkommunion	St. Hermann-Joseph
11. Mai   11.00 Uhr	Erstkommunion	St. Hermann-Joseph
17. Mai   14.00 Uhr	Erstkommunion	Zur Heiligen Familie
18. Mai   11.00 Uhr	Erstkommunion	Zur Heiligen Familie
24. Mai   14.00 Uhr	Erstkommunion	St. Johann Baptist
25. Mai   11.00 Uhr	Erstkommunion	St. Johann Baptist
29. Mai - 1. Juni	Messdienerfahrt	Bonn
<b>JUNI</b>		
8. Juni   12.00 Uhr	LEBEN GLAUBEN MESSE FEIERN! (Pfingsten)	St. Johann Baptist
14. Juni   20.00 Uhr	Dünnwalder Musiknacht	Dünnwald
22. Juni   12.00 Uhr	Firmung	St. Johann Baptist

Bitte informieren Sie sich über Projekte, Gottesdienste, Aktionen und andere aktuelle Termine auch weiterhin über unsere Homepage sowie in den Kirchturmspitzen. Unsere Homepage finden Sie unter [www.heilige-familie-koeln.de](http://www.heilige-familie-koeln.de). Die Kirchturmspitzen sind auch dort einsehbar oder können als kostenloser wöchentlicher Newsletter abonniert werden. Darin enthalten sind alle Nachrichten aus der Gemeinde Heilige Familie Köln Dünnwald/Höhenhaus.

# GOTTESDIENSTE

in der Heiligen Familie Köln Dünnwald-Höhenhaus

	Donnerstag	Samstag	Sonntag
<b>St. Johann Baptist</b>	19.00 Uhr Hl. Messe		9.30 Uhr Hl. Messe (1. + 3. Sonntag im Monat)
<b>St. Hedwig</b>		17.00 Uhr Hl. Messe	12.00 Uhr LGMF (Hl. Messe) (4. Sonntag im Monat)
<b>Zur Heiligen Familie</b>			11.00 Uhr Hl. Messe (außer am 4. Sonntag im Monat)
<b>St. Nikolaus</b>		18.30 Uhr Hl. Messe	
<b>St. Hermann-Joseph</b>			9.30 Uhr Hl. Messe (2. + 4. Sonntag im Monat)

## Gottesdienstangebote mit besonderer Gestaltung für Kinder und Familien

Familienmesse für alle Familien mit Kindern	Familienwortgottesdienst für Familien mit Kindern
an jedem 1. Sonntag im Monat um 11.00 Uhr in St. Hermann-Joseph	an jedem 3. Sonntag im Monat um 11.00 Uhr in St. Hermann-Joseph



Die aktuelle Gottesdienstordnung mit allen aktuellen Informationen finden Sie in den Kirchturmspitzen und auf unserer Homepage [www.heilige-familie-koeln.de](http://www.heilige-familie-koeln.de).



### IMPRESSUM:

Informationen der Gemeinde Heilige Familie – Köln Dünnwald/Höhenhaus

**Herausgeber:**  
Gemeinde Heilige Familie Köln  
**Redaktion:**  
Andreas Flach, Andreas Schöllmann (V.i.S.d.P.),  
Stefan Krein, Gert Nisius  
**Grafik:** Astrid Weingarten  
**Auflage:** 6.200 Stück  
**Druck:** Koges Druck, 53111 Bonn

**Anschrift der Redaktion:**  
Gemeinde Heilige Familie Köln  
Am Rosenmaar 1, 51061 Köln  
Tel: 0221-16 80 87 80  
[www.heilige-familie-koeln.de](http://www.heilige-familie-koeln.de)  
**Konto der Gemeinde:**  
KKG Heilige Familie,  
IBAN DE 63 3705 0198 0011 7723 65  
BIC COLSDE33

Nicht namentlich gekennzeichnete Artikel werden von der Redaktion verantwortet. Wir danken allen, die zum Gelingen dieser Ausgabe beigetragen haben. Wenn Sie uns schreiben oder anrufen wollen, erreichen Sie uns über das Pastoralbüro, siehe Rückseite, oder per Mail: [redaktion@heilige-familie-koeln.de](mailto:redaktion@heilige-familie-koeln.de). Diese und frühere Ausgaben finden Sie im Internet unter [www.heilige-familie-koeln.de](http://www.heilige-familie-koeln.de) als pdf-Dokumente.



[www.blauer-engel.de/02195](http://www.blauer-engel.de/02195)



# KONTAKT

Hier erreichen Sie uns

## PASTORALBÜRO HEILIGE FAMILIE

Am Rosenmaar 1 (Eingang Lippeweg 29)  
51061 Köln

### Öffnungszeiten

Montag | Freitag 9.00 - 14.00 Uhr  
Dienstag | Donnerstag 9.00 - 12.00 Uhr  
Mittwoch 9.00 - 12.00 | 16.00 - 18.00 Uhr

**Telefon** 0221-16 80 87 80

**Telefax** 0221-16 80 87 818

**Mail** [pastoralbuero@heilige-familie-koeln.de](mailto:pastoralbuero@heilige-familie-koeln.de)

## KONTAKTBÜRO CAFÉ MITTENDRIN

Berliner Straße 944, 51069 Köln-Dünnwald  
**Telefon** 0221-16 80 87 80

### Öffnungszeiten (außer in den Ferien)

Dienstag 16.00 - 18.00 Uhr

## KONTAKTBÜRO FAMILIENTREFF KLAMÖTTCHEN

Im Weidenbruch 135, 51061 Köln-Höhenhaus  
**Telefon** 0221-16 80 87 80

### Öffnungszeiten (außer in den Ferien)

Donnerstag 16.00 - 18.00 Uhr

## VERWALTUNGSLEITUNG

Stephanie Röttgen

**Telefon** 0221-16 80 87 827

**Mail** [verwaltungsleitung@heilige-familie-koeln.de](mailto:verwaltungsleitung@heilige-familie-koeln.de)

## SEELSORGEBEREICHSMUSIKER

Henning Rubach

**Telefon** 0157-501 80 443

**Mail** [sb-musiker@heilige-familie-koeln.de](mailto:sb-musiker@heilige-familie-koeln.de)

## ENGAGEMENTFÖRDERER

Rüdiger Pohl

**Telefon** 0175 - 6506219

**Mail** [ehrenamt@heilige-familie-koeln.de](mailto:ehrenamt@heilige-familie-koeln.de)

## SEELSORGETEAM

### Pfarrer

Klaus Gertz

**Telefon** 0221-16 80 87 815

**Mail** [pfarrer@heilige-familie-koeln.de](mailto:pfarrer@heilige-familie-koeln.de)

### Pfarrvikar

Pater Dr. Tijo George, CMI

**Telefon** 0221-16 80 87 817

**Mail** [pfarrvikar@heilige-familie-koeln.de](mailto:pfarrvikar@heilige-familie-koeln.de)

### Pastoralreferentin

Johanna Dudek

**Telefon** 0221-16 80 87 819

**Mail** [johanna.dudek@heilige-familie-koeln.de](mailto:johanna.dudek@heilige-familie-koeln.de)

### Pastoralreferent

Andreas Schöllmann

**Telefon** 0221-16 80 87 831

**Mail** [andreas.schoellmann@heilige-familie-koeln.de](mailto:andreas.schoellmann@heilige-familie-koeln.de)

## OFFENE KIRCHEN

### St. Nikolaus

Samstag 14.00 - 16.00 Uhr

Sonntag 14.00 - 16.00 Uhr

14.00 - 18.00 Uhr (April - Okt.)

Dienstag 14.00 - 16.00 Uhr

Donnerstag 14.00 - 16.00 Uhr

### St. Hedwig

Dienstag 16.00 - 17.30 Uhr

### St. Johann Baptist

Samstag 10.00 - 12.00 Uhr

Sonntag 9.00 - 11.00 Uhr

(am 1./3. + 5. Sonntag im Monat)

Freitag 15.00 - 17.00 Uhr

## Möchten Sie regelmäßig aktuelle Informationen aus unserer Pfarrgemeinde erhalten?

Dann abonnieren Sie die Kirchturmspitzen als kostenlosen wöchentlichen Newsletter. Darin enthalten sind alle Nachrichten aus der Gemeinde Heilige Familie Köln Dünnwald/Höhenhaus. Über unsere Homepage können Sie sich jederzeit

für den Newsletter an- und auch wieder abmelden. Außerdem können Sie die aktuellen Kirchturmspitzen und diesen Pfarrbrief als PDF-Datei von unserer Internetseite herunterladen: [www.heilige-familie-koeln.de](http://www.heilige-familie-koeln.de)