

# Information

## Seniorenservice

Die **Seniorenvertretung Mülheim** informiert über ihre Arbeit: Mitreden, Mitgestalten, Mitentscheiden. Paul Guntermann, gewählter Vertreter aus Holweide, steht Rede und Antwort.

Das **Zentrale Beratungstelefon für Senioren und Menschen mit Behinderung** sollte bei Beratungsbedarf die erste Kölner Adresse sein. Am Holweider Seniorentag gibt es Gelegenheit, auch die Personen am anderen Ende der Leitung kennen zu lernen.

Zwölf mal in Köln gibt es **SeniorenNetzwerke**. Wo genau und welche Aufgaben und Ziele die Koordinatoren verfolgen, das können Besucher am Stand erfragen.

Die Seniorenarbeit lebt von einer guten Öffentlichkeitsarbeit. Hierfür steht die **Zeitschrift „Kölner Leben“**. Mit Kompetenz und Sachverstand vermittelt sie ein buntes Bild aus dem Leben älterer Bürgerinnen und Bürger.

Sexualität & Partnerschaft. Unabhängig vom Alter, Geschlecht und Religionszugehörigkeit berät **Pro Familia** kostenlos. Am Infostand können individuelle Beratungstermine vereinbart werden.

Die **Ev. Kirchengemeinde Köln-Dellbrück/Holweide Bezirk Versöhnungskirche Holweide** informiert und berät zu allen Fragen des Lebens und organisiert Kultur- und Freizeitangebote. Am Seniorentag stellt sich der Frauenkreis vor.

Unter dem Dach der **Katholischen Kirche in Holweide** kümmern sich drei starke Gruppen um das Wohl älterer Menschen: der Elisabethenverein, der Vincenzverein und die Katholische Frauengemeinschaft. -  
Beide christlichen Kirchen organisieren jährlich im Mai einen ökumenischen Seniorentag.

## Gewaltprävention

Die Polizei berät über Gewaltprävention. Im **NRW-Beratungsbus der Kriminalpolizei** können sich Besucher über individuelle Sicherungssysteme informieren und beraten lassen.

Auch schon zu alt? Was ist Altersdiskriminierung? Was kann man dagegen tun? Was macht die Politik? Wie verhalten sich die Behörden, die Krankenkassen? Das **Büro gegen Altersdiskriminierung e.V.** informiert über ihre Arbeit und bittet um Mitarbeit.

# Beratung

Der Kölner Kreisverband des **DRK** engagiert sich in Holweide, neben dem SeniorenNetzwerk, vor allem mit dem Aufgabengebiet der Allgemeinen Seniorenberatung. -  
Besucherinnen und Besucher des Seniorentages haben die Möglichkeit, sich über ihnen zustehende Hilfen zu informieren (z.B. Grundsicherung, Wohngeld, Hausnotruf), oder Beratung zu Themen wie Wohnen im Alter zu erhalten.

Die **AWO Köln** bietet Informationen über alle sozialen Belange an. Die Mitglieder des Stadtteils Holweide stellen sich mit ihrem Seniorenclub und dem Spielkreis vor, der sich jeden Dienstag trifft.

Fachberatung für dementielle und psychische Erkrankungen gibt das **Gerontopsychiatrische Zentrum** an den Rheinischen Kliniken Köln. Am Stand erhalten Besucher Informationen u.a.

über Gerontopsychiatrische Fachambulanz, Gedächtnissprechstunde, Tagesklinik, Gesprächskreis pflegender Angehöriger.

**Hand in Hand** gibt älteren und behinderten Menschen konkrete Lebenshilfe: Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags, Begleitung zu Arztbesuchen, Behördengängen, Spazieren gehen, Gesprächen u.a.m. Hand in Hand will verhindern, daß Vereinsamung auftreten kann.

Die Verbesserung der Wohn- und Lebensbedingungen der Menschen in Holweide, hierfür arbeitet die **Holweider Selbsthilfe e.V. (HoSe)**. Das Angebot richtet sich auch an ältere Menschen. Konkretes über Café, Beratung und Projekten erfährt der Besucher.

Die **Johanniter-Unfall-Hilfe** ist als Hilfsorganisation im Rettungs- und Sanitätsdienst, dem Katastrophenschutz und weiteren sozialen Diensten allen Bürgern bekannt. Extra zum Seniorentag Holweide richtet die Bereitschaft Holweide einen **Fahrdienst für Behinderte und Gebrechliche** ein. Beachten Sie die gesonderten Hinweise für die Hotline!

Bildungsarbeit, Unterstützung sozial-politischer Einflußnahme für soziale Gerechtigkeit, Unterstützung zur Selbsthilfe für Mitglieder sind Themen, die die **Katholische Arbeitnehmer-Bewegung (KAB)** im Programm führt. Besucher erhalten Informationen zum Jahresprogramm und weiteren Angeboten.

Der **Ökumenische Hospizdienst Köln-Dellbrück/Holweide e.V.** leistet Hilfe für Schwerstkranke, Sterbende und ihre Angehörigen. Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer begleiten während der letzten Lebensschritte oder stehen zur Verfügung, um pflegenden Angehörigen zu ein paar Stunden Freizeit zu verhelfen.

Der **Sozialverband VdK, Ortsverband Köln-Holweide**, gibt ein Beispiel für Betreuung, Beratung und Informationen in allen sozialen Bereichen, Fragen zu Renten- und Behinderten-Antragstellung und –Widersprüchen, anwaltliche Vertretung vor Sozialgerichten. Ein weites Feld von Aufgaben, die individuelle und persönliche Ansprachen verdienen. -

**Tandem** nennt sich ein Projekt für häusliche Unterstützung für Angehörige von Menschen mit Demenz. Tandem bietet Entlastung für einige Stunden, die pflegende Angehörige dringend benötigen. Tandem ist ein Projekt der Diakonie. Am Seniorentag in Holweide erhalten Sie Informationen zu diesem und weiteren Entlastungsangeboten.

Das Projekt **Wohnmobil** ist eine Beratungsstelle für Wohnraumanpassung und Wohnungswechsel. Die WohnberaterInnen unterstützen bei der Durchführung von Veränderungen (Umbau, Einsatz von Hilfsmitteln, evtl. Umzug), die das Leben zu Hause (wieder) selbständiger, sicherer und bequemer machen. Sie sind behilflich bei der Abklärung möglicher Zuschüsse.

### **Neues Wohnen im Alter e.V.**

Informationen liegen aus: zum Thema Förderung von Wohn- und Hausgemeinschaften von Älteren sowie von Älteren und Jüngeren. Unterstützung bei der Verwirklichung, Umsetzung vorhandener Bedürfnisse nach selbstbestimmtem, gemeinschaftlichem Leben im Alter.

## **Freizeit – Kultur – Nachbarschaft**

Klüngel-Nachbarschaftshilfe, Offener Seniorentreff, Kooperationen mit ortsansässigen Vereinen, Verbänden und Unternehmen, Organisation des Holweider Karnevalzuges, Reise-Freizeit und Kulturangebote sind nur ein paar Tätigkeitsfelder, die hier genannt werden können.

Mitglieder und Vertreter der **Bürgervereinigung Holweide e.V.** stellen sich vor und stehen für Fragen zur Verfügung.

Der **Bürgerverein Siedlung Schlagbaum und Anrainer e.V** setzt sich gezielt für Fragen des Umweltschutzes ein. Im Rahmen seiner Möglichkeiten wirkt er auf Emissionen und deren Verursacher ein. Neben geselligen Veranstaltungen wie Herbstfest und Frühlingsfahrt, pflegt er ein über 11.000 qm großes Biotop und setzt sich für Kinder und deren Interessen ein.

Der **Förderverein Holweide e.V.** fördert das Zusammenleben der Menschen im Stadtteil. Er unterstützt durch ideelle, finanzielle und organisatorische Zuwendungen. Er setzt sich ein für Heimatpflege und Heimatkunde, dem Naturschutz und der Landschaftspflege.

Der **3. Welt Aktionskreis Holweide e.V.** sorgt mit spektakulären Kulturangeboten im Stadtteil immer wieder für Aufsehen: Solidaritätsarbeit im Stadtteil für die Schwachen der Welt, so werden mit den Erlösen Projekte in Bangladesh unterstützt.

„Den Finger in die Wunde legen“, hinweisen auf örtliche Defizite und Engpässe. Öffentlichkeit herstellen, um Projekte und Aktionen, anstehende Probleme zu diskutieren, begleiten und voranzutreiben. Hierfür engagiert sich der **Gesprächs- und Aktionskreis Holweide**, dessen Projekte vorgestellt werden.

Lesehungrigen jeden Alters bieten die beiden Öffentlichen Büchereien der Gemeinden St. Anno und St. Mariä Himmelfahrt ein breites Angebot. Zum Programm gehört auch eine Leseberatung und ein Buch-Bring-Dienst für Senioren. In der **KÖB St. Mariä Himmelfahrt** treffen sich Interessierte in einem Literaturgesprächskreis, während der „**Bücherwurm**“ **St. Anno** Generationen verbindet, durch ein Vorleseprojekt, das vorlesefreudige Menschen in Schulen und Kitas vermittelt.

## Sport

Seit 1960 gibt es den **TuS Holweide e.V.** (Turn- und Spielverein Holweide e.V.). Von Mai bis September können Interessierte wöchentlich freitags von 17 – 19 Uhr das Sportabzeichen ablegen: Sportplatz der Gesamtschule Holweide. Am Seniorentag tritt die Folkloregruppe auf und lädt zum Mitmachen ein!

**Vitalis Therapie- & Gesundheitssport e.V.** verfügt über professionelle Räume und Angebote im Rahmen der Prävention und Rehabilitation. Besucher können sich über die Gymnastikangebote durch Mitmachaktionen persönlich ein Bild machen. Ferner informiert Vitalis über die positiven Eigenschaften der Bewegungstherapie und die Möglichkeiten zur Finanzierung durch die Krankenkassen.

## Dienstleistungsangebote

**Homebanking** ist ein Zauberwort, das Berater der **Volksbank Dünwald-Holweide** entzaubern werden. Auf dem Seniorentag besteht die Möglichkeit, professionelle Erstinformationen zu erhalten. Die Volksbank Dünwald-Holweide erreichen Sie unter [www.vobadhk.de](http://www.vobadhk.de).

**Leseratten** sind am Büchertisch der **Holweider Bücherstube** gut aufgehoben, für die eine besondere Schau aktueller Literatur und weiterführenden Infos zusammengestellt ist.

Wein, Bier, Sekt, Saft – diese aus ökologischem Anbau gewonnenen Getränke werden an der „**Trinkbar**“ kredenzt. **Ökoweinhandel Trehörn** stellt der **Ernährungswissenschaftlerin Iris Mombartz** seine Köstlichkeiten zur Verfügung, die aber insbesondere mit Säften, Tees und Wasser verführerische Getränke zaubern wird. Hierzu gibt es fachfrouliche Empfehlungen über die Bedeutung des Trinkens – nicht nur im Alter.

An der „Trinkbar“ bietet die **Holweider Vollkornbäckerei „Ährensache“** Kostproben von Brot und Backwaren für **Allergiker**. Alles gebacken mit dem Vollkorn aus kontrolliert ökologischem Anbau, als Gaumenschmaus und zum Wohle der Gesundheit.

Design für Badezimmer gibt dem **alten- und behindertengerechten Wohnen** ein eigenes Flair. Das Holweider Unternehmen **esserbrückner** hat sich in diesem besonderen Wohnbereich weitreichende Kompetenz erworben. Vom Informationsstand geht der Besucher direkt in die Beratung des Seniorenservices der Wohlfahrtsverbände, die Auskunft über finanzielle Zuschüsse der öffentlichen Hand geben.

Körperlichem Leiden begegnet das umfangreiche Angebot von **REHA-ACTIV-BUSCH GmbH**, Rehabilitations- und Medizintechnik, das **Reha-Hilfsmittel** und solche für Senioren vorstellen wird. Auch Recaro Autositze sowie Lattoflex Schlafsysteme sind im Programm.

Das **Sanitätshaus Ertz** thematisiert zum Seniorentag die Mobilität für die Holweider! Bequemschuhe und Schuhe für Diabetiker, sehr zum Wohle der Träger. Inkontinenz und Blutdruckmessen zur gesundheitlichen Vorsorge.

**Holweider Apotheken** haben sich zum Seniorentag zusammen geschlossen. Besucher erhalten Informationen und Angebote aus **Kosmetik** (ätherischen Ölen, Körper- und Massageölen) **medizinischen Hilfen, Medikamenten aus der Naturheilkunde**. Es nehmen teil: Alte Post Apotheke, Burg-Apotheke, Galenus-Apotheke, Ilsen-Apotheke.

**Die guten Geister** ist eine Holweider Agentur, die einen Service rund um das Haus anbietet. Alle haushaltsnahen Dienstleistungen können abgefragt werden: Begleitservice, Botengänge, Bügeln, Einkaufsservice, Fenster putzen, Rasen mähen, Haushaltsreinigung, Urlaubsservice. Am Seniorentag besteht die Möglichkeit, das Team kennen zu lernen.

## Rahmenprogramm

### Modenschau

Zum Zeitpunkt des Senientages erreicht die neue Herbst-Winter-Kollektion die ersten Kölner Bekleidungshäuser. In einer außergewöhnlich Aktion präsentiert das bekannte Modehaus Sinn Leffers mit Holweider ‚Models‘ eine professionelle Modenschau. Die ‚Models‘ Erika, Liane, Käthe, Agnes, Mieke und die ‚Dressman‘ Kurt und Dieter werden einen Einblick geben, was in der kommenden Saison Schick ist. Holweide rückt in das Blickfeld modebewußter Damen und Herren. Besucher erwartet bei Kaffee und Kuchen oder einem Gläschen Sekt eine originelle Schau.

### Orientalischer Tanz

Olga Rumstajn hat die Bauchtanzgruppe ins Leben gerufen. Mit ihrer Nachfolgerin und den Akteurinnen der Truppe ist sie sich einig, daß „Tanzen Träumen mit den Beinen ist“. Spaß am Tanzen, Spaß am Loslassen, Lebensfreude vermitteln, das Credo der Tanztruppe. Mit ihren rhythmischen Bewegungen, exotischen Gesängen und Klängen und Gewändern aus 1001 Nacht verführen und verzaubern die Tänzerinnen den Zuschauer.

Leitung: Sabine Müller

## **Porträtmalen**

Eine besondere Liebe entwickelt der freiberufliche Künstler und Maler Hans Lothar Dorsch seit einigen Jahren für spontanes Porträtmalen. Ob im Urlaub, auf der Straße, auf Festen – ohne Papier und Bleistift ist er nicht anzutreffen. Er liebt die Menschen, ihre Individualität, ihre Bewegung, Mimik und Gestik. Er schaut genau, und mit dem Hang zum Detail entstehen lebendige und lebensechte Kunstwerke. Besucher des Seniorentages können ihm über die Schultern schauen, oder sich einen Moment gönnen für eine eigenes Porträt.

## **Chormusik**

Der Kirchenchor Cäcilia 1901 Köln-Holweide lebt von der Gemeinschaft. Sein bevorzugtes Repertoire umfaßt die Interpretation von Werken der Musica Sacra. Die Besucher des Seniorentages lernen den Chor einmal von seiner anderen Seite kennen. Dem Motto des Seniorentages gerecht hat er ein kleines Lied-Repertoire mit zeitgenössischen Inhalten erarbeitet. Wir sind gespannt.

Leitung: Karl Graf

## **Danksagung**

Das **SeniorenNetzwerk Holweide** im **Deutschen Roten Kreuz** bedankt sich vielmals bei allen Mitwirkenden für das vielfältige Engagement.

Namentlich bei

Helga Thusch und Günter Kühler, Bürgervereinigung Holweide für ihre tatkräftige Unterstützung und Hilfestellung,

Claudia Wisotzki für die kompetente Beratung der ‚Models‘,

Team Salon Marlene, die sich der FrisurenKunst der ‚Models‘ annehmen,

der St. Sebastianus-Schützenbruderschaft für die erwiesene Geduld,

Volker Hilgert, Grafik und Layout, für die einfühlsame Beratung,

Jürgen Schramm, für seine Internet-Informationen,

ZochPartyservice

und bei den vielen Helferinnen und Helfern, die mit guten Ideen und Freude zum Gelingen des Festes beitragen.

Insbesondere bedanken wir uns bei der Bezirksvertretung Mülheim und dem Bürgeramt Mülheim für die finanzielle und ideelle Förderung.

## **Impressum:**

Organisation:

SeniorenNetzwerk Holweide im Deutschen Roten Kreuz

Konzept und Koodination: Dipl.Soz. Irmgard Mantzke

Bergisch Gladbacher Str. 609, 51067 Köln

Telefon 620 90 87, Telefax 608 79 41

mail: [beratung.holweide@drk-koeln.de](mailto:beratung.holweide@drk-koeln.de)

internet: [www.seniorennetzwerk-holweide.de](http://www.seniorennetzwerk-holweide.de)

## **Adressen**

### **1 Information**

Büro gegen Altersdiskriminierung

Piusstraße 15, 50823 Köln

Tel./Fax 93 45 007

[baldis@gmx.de](mailto:baldis@gmx.de)

Ev. Kirchengemeinde Köln-Dellbrück/  
Holweide  
Bezirk Versöhnungskirche Holweide  
Friedlandstraße 3  
Tel. 63 12 66, Fax 99 09 751  
[himmeroeder@kirche-koeln.de](mailto:himmeroeder@kirche-koeln.de)

Kath. Kirchengemeinde in Holweide  
Schnellweiderstraße 4  
51067 Köln  
Tel. 63 25 49, Fax 63 99 49  
[Kath.Kirche-Holweide@gmx.de](mailto:Kath.Kirche-Holweide@gmx.de)

Kölner Leben  
Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln  
Tel. 22 12 75 08, Fax 22 12 74 47  
[Helmut.Reuter@stadt-koeln.de](mailto:Helmut.Reuter@stadt-koeln.de)

Polizei Wache Dellbrück  
Berg. Gladbacher Straße 835 A  
51067 Köln  
Tel. 94 69 931  
Kriminalkommissariat „Vorbeugung“  
Tel. 229-6823  
[uwe.bredthauer@koeln.polizei.nrw.de](mailto:uwe.bredthauer@koeln.polizei.nrw.de)

pro familia Köln-Zentrum  
Hansaring 84-86, 50670 Köln  
Tel. 12 20 87, Fax 139 29 18  
[koeln-zentrum@profamilia.de](mailto:koeln-zentrum@profamilia.de)

SeniorenNetzwerk Holweide im DRK  
Berg. Galdbacher Str. 609  
51067 Köln  
Tel. 620 90 87, Fax 608 79 41  
[beratung.holweide@drk-koeln.de](mailto:beratung.holweide@drk-koeln.de)  
Web: [www.seniorennetzwerk-holweide.de](http://www.seniorennetzwerk-holweide.de)

Seniorenvertretung Mülheim  
Bürgeramt Mülheim  
Wiener Platz 2a, 51065 Köln  
Tel. 22 19 93 07

Zentrales Beratungstelefon für  
Senioren und Menschen mit  
Behinderung  
Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln  
Tel. 221-27400, Fax 221-27436  
[beratungstelefon@stadt-koeln.de](mailto:beratungstelefon@stadt-koeln.de)

## **2 Beratung**

AWO Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband Köln e.V.  
Rubensstraße 7-13, 50676 Köln  
Tel. 20 40 70, Fax 204 07 56  
[geschaefsstelle@awo-koeln.de](mailto:geschaefsstelle@awo-koeln.de)

Seniorenclub: Buschfeldstraße 46

Web:

c/o Annelore Kirchmeyer, Tel. 63 29 42

Deutsches Rotes Kreuz

Seniorenberatung + SeniorenNetzwerk

Bergisch-Gladbacher Str. 609, 51067 Köln

Tel. 310 58 29, Fax 608 79 41

[beratung.holweide@drk-koeln.de](mailto:beratung.holweide@drk-koeln.de)

Web:

Gerontopsychiatrisches Zentrum

Adamsstraße 12, 51063 Köln

Tel. 60 608-507, Fax 82 84 2870

[u.meyerzuallendorf@lvr.de](mailto:u.meyerzuallendorf@lvr.de)

Hand in Hand

c/o Gemeindeamt

Hagedornstraße 40, 51069 Köln

Tel. 68 25 91

Holweider Selbsthilfe e.V.

Piccoloministraße 425

51067 Köln

Tel. 963 68 21, Fax 963 68 23

[nc-wittec@netcologne.de](mailto:nc-wittec@netcologne.de)

Johanniter-Unfall-Hilfe

Bereitschaft Holweide

Buschfeldstraße 46, 51067 Köln

Tel. 63 45 62, 0171/365 32 59

fax 63 45 62, 0214/840 56 57

[bereitschaft-holweide@juh-cologne.de](mailto:bereitschaft-holweide@juh-cologne.de)

Kath. Arbeitnehmer-Bewegung

c/o Josef Bossler

Hofrichterstraße 6, 51067 Köln

Tel. / Fax 63 68 38

Ökumenischer Hospizdienst

Köln-Dellbrück/Holweide e.V.

Thurner Straße 105 a, 51069 Köln

Tel. 68 43 30, Fax 68 33 87

[HospizDellbrueck@aol.com](mailto:HospizDellbrueck@aol.com)

Neues Wohnen im Alter e.V.

Marienplatz 6, 50676 Köln

Tel. 21 50 86, Fax 92 31-887

[NWiA.eV@t-online.de](mailto:NWiA.eV@t-online.de)

Sozialverband VdK

c/o Karl-Heinz Hundertmark

Wichheimer Straße 125, 51067 Köln

Tel. 63 85 25/57 997-45

Fax 63 85 25

[HundertmarkKoeln@aol.com](mailto:HundertmarkKoeln@aol.com)

Tandem - Diakonie gGmbH Köln

Einheitstrasse 8, 50733 Köln  
Tel. 976 23-773, Fax 976 23-78  
[tandem@diakonie-koeln.de](mailto:tandem@diakonie-koeln.de)

Wohnmobil – Paritätische Sozialarbeit  
Mauritiussteinweg 36 a, 50676 Köln  
Tel. 560 34-0, Fax 560 34-29

### **3 Freizeit – Kultur - Nachbarschaft**

Bürgervereinigung Holweide e.V.  
c/o Günter Kühler  
Piccoloministraße 576, 51067 Köln  
Tel. / Fax 968 03 23  
[mail@holweide-bv.de](mailto:mail@holweide-bv.de)  
Web:

Bürgerverein Siedlung Schlagbaum  
und Anrainer e.V.  
c/o Franz-Josef Müller-Kattwinkel  
Im Merheimer Feld 40, 51067 Köln  
Tel. 69 61 61, Fax 969 25 12  
[mue-ka@t-online.de](mailto:mue-ka@t-online.de)

Förderverein Holweide e.V.  
c/o Hans-Werner Bartsch  
Buschfeldstraße 64, 51067 Köln  
Tel. 63 46 51, Fax 63 66 488  
[HWBartsch@t-online.de](mailto:HWBartsch@t-online.de)  
Web:

3. Welt Aktionskreis Holweide e.V.  
c/o Adelheid Bossler  
Hofrichterstraße 6, 51067 Köln  
Tel. / Fax 63 68 08

Gesprächs- und Aktionskreis Holweide  
c/o Helmi Nocker  
Burgwiesenstraße 48, 51067 Köln  
Tel. 69 32 97

Kath. Öffentliche Bücherei „Bücherwurm“  
Pfarrer-Weber-Weg 3  
Kontakt: Frau Hetfleisch-Brandt,  
Piccoloministraße 398, 51067 Köln  
Tel. 63 88 56, Fax 99 03 616

Kath. Öffentliche Bücherei  
Maria-Himmelfahrt-Straße 1  
Kontakt: Frau Lindner,  
Märchenstraße 39, 51067 Köln  
Tel. 68 47 63

### **4 Sport**

TuS Holweide e.V.  
c/o Dietmar Cichos  
Johann-Bensberg-Straße 4  
Tel. / Fax 63 33 30

[gg-han@t-online.de](mailto:gg-han@t-online.de)

Vitalis Therapie- u. Gesundheitssport e.V.  
Steylerstraße 11, 51067 Köln  
Tel. 96 36 126, Fax 96 36 128  
[info@vtg.koeln.de](mailto:info@vtg.koeln.de)

## **5 Dienstleistungsangebote**

Ährensache Vollkornbäckerei GmbH  
Piccoloministraße 305, 51067 Köln  
Tel 63 18 63, Fax 63 20 455  
[aehtrensache@t-online.de](mailto:aehtrensache@t-online.de)  
Fotos vom 10. Geburtstag hier!

Alte Post Apotheke  
Berg. Gladbacher Straße 597  
51067 Köln  
Tel. 63 03 18, Fax 636 65 51

Burg-Apotheke  
Berg. Gladbacher Straße 408  
51067 Köln  
Tel. 63 12 55, Fax 630 96 22  
[info@Raol.de](mailto:info@Raol.de)

Die guten Geister  
Der Service rund um Ihr Haus  
Herler Str. 94, 51067 Köln  
Tel/Fax 999 01 26  
[gutegeisterkoeln@aol.com](mailto:gutegeisterkoeln@aol.com)

Ertz Sanitätshaus  
Berg. Gladbacher Straße 700  
51067 Köln  
Tel. 68 85 34, Fax 68 70 77

esserbrückner GmbH Heizung Sanitär  
Berg. Gladbacher Straße 604  
51067 Köln  
Tel. 96 35 430, Fax 96 35 43 22  
[Bad.Boutique@t-online.de](mailto:Bad.Boutique@t-online.de)

Galenus-Apotheke  
Berg. Gladbacher Straße 694  
51067 Köln  
Tel. / Fax 63 29 54

Holweider Bücherstube  
Berg. Gladbacher Straße 576  
51067 Köln  
Tel. 63 88 69, Fax 63 24 03  
[info@holweider.de](mailto:info@holweider.de)

Ilisen-Apotheke  
Berg. Gladbacher Straße 605  
51067 Köln  
Tel. 63 28 49

Iris Mombartz

Beratung zu Ernährung und Gesundheit  
Pfarrer-Weber-Weg 3, 51067 Köln  
Tel. 66 395-80, Fax 63 67 412  
[IM-Mombartz@t-online.de](mailto:IM-Mombartz@t-online.de)

Ökoweinhandel Trehörn  
Schnellweider Straße 119  
51067 Köln  
Tel. / Fax 63 20 484

Reha-Activ-Busch GmbH  
Steyler Straße 11, 51067 Köln  
Tel. 96 36 27-0, Fax 96 36 27-24  
[SPAET@reha-activ-busch-de](mailto:SPAET@reha-activ-busch-de)

Volksbank Dünnwald-Holweide eG  
Berg. Gladbacher Straße 587  
51067 Köln  
Tel. 63 898-802, Fax 63 898-899  
[vobaholweide@t-online.de](mailto:vobaholweide@t-online.de)