

# Angebote im Paula-Dürre-Haus



## Eine Übersicht für Januar 2023

**Wir beachten Infektionsschutzmaßnahmen. Das Nutzen von Handdesinfektionsmitteln, der Einsatz eines Luftreinigers, Sitzen auf Abstand und freiwilliges Tragen von Masken sind möglich. Bei akuten Krankheitssymptomen bitten wir Sie um Rücksicht und Vorsicht. Vielen Dank.**

**Senioren-Kontaktstelle und Begegnungsstätte PDH  
Paula-Dürre-Haus  
Heppenheimer Str. 7  
51107 Köln**



Evangelische Kirchengemeinde  
Köln Rath-Ostheim

**Tel. 0221/ 897668  
[pdh.koeln-ostheim@ekir.de](mailto:pdh.koeln-ostheim@ekir.de)**

## Januar 2023

<b>Mo.</b>	<b>Sprechstunde der Seniorenkontaktstelle des Paula-Dürre-Haus</b> 10-12 Uhr	Monatliches Beratungsangebot für Pflege, Versorgung, Wohnen und allgemeine Fragen	Im Paula-Dürre-Haus
<b>Di.</b>	<b>Frühstückstreff von Frauen für Frauen</b> jeden ersten Dienstag im Monat, um 10 Uhr	Gesellige Runde mit Gesprächs- oder Kreativangebot, Eigenbeitrag von ca. 2,50 €, Anmeldung unter: 0221/895051	Paula-Dürre-Haus
	<b>Gruppe „Deutsche aus Russland“</b> jeden 2. Dienstag im Monat ab 14:00 Uhr	Treffen zur Bewahrung der kulturellen Identität der Deutschen aus Russland, Anmeldung unter: 0221/8908308	Gemeindehaus Bensheimer Straße 13
<b>Mi.</b>	<b>Gospelchor GOeast</b> 19:30 bis 21:30 Uhr	Für Singbegeisterte und Neugierige. Gospelfans und chorerfahrene Menschen überaus Willkommen. Anmeldung unter: 0178/6702355	Auferstehungskirche, Heppenheimer Straße 7
<b>Do.</b>	<b>Seniorenachmittag</b> 15:00 bis 16:30 Uhr	Keine Anmeldung nötig, die unterschiedlichen Themen sind auf der nächsten Seite	Paula-Dürre Haus

### Sonstiges:

#### Therapiehundstunde im Paula-Dürre-Haus:

Das PDH arbeitet zusammen mit dem Therapiehundeteam Doris Nolte und ihrer Hündin Bailey. Wenn Sie Interesse an einem Spaziergang, einem Kennlertreffen oder weiteren Informationen haben, melden Sie sich gerne bei Anette Ludolphy (0171/4987483 oder a.ludolphy@gmx.de). Eine kleine Spende ist willkommen.

#### Warme Stube im Paula-Dürre-Haus:

Jeden Montag von 10 bis 13 Uhr gibt es im Gemeinschaftsraum des PDH eine „warme Stube“ im Zuge dieser kalten Jahreszeit und der hohen Energiekosten. In diesem Sinne wird es bei uns einen warmen Raum, ein warmes Getränk und Plätzchen oder ähnliches geben.

## Weitere Angebote im Januar:

### **05.01. 15:00-16:30 Uhr: Seniorennachmittag: Bibelgespräche zur Jahreslosung 2023**

Die Jahreslosung in Wort und Bild. Im PDH. Keine Anmeldung notwendig.

### **09.01. 12:00 – 13:30: Handy- und Laptopsprechstunde**

Sprechstunde für alle möglichen Fragen rund um technische Geräte: Handy, Laptop, Emails etc. Im PDH, keine Anmeldung notwendig.

### **12.01. 15:00-16:30 Uhr: Seniorennachmittag: Wir halten uns fit**

Leichte Dehn- und Bewegungsübungen (für alle geeignet). Im PDH. Keine Anmeldung notwendig.

### **19.01. 15:00-16:30 Uhr: Seniorennachmittag: Spielenachmittag**

Quiz, Karten-, Brettspiele und schönes Miteinander. Im Paula-Dürre-Haus. Keine Anmeldung notwendig. Im PDH. Keine Anmeldung notwendig.

### **22.01. 14:30-17:00 Uhr: Gemütlicher Nachmittag mit Gespräch und Tanz**

Mit Live-Musik, Kaffee und Getränken. Anmeldung unter: 0157-82659188. Beitrag: ca. 5 Euro. In der Auferstehungskirche.

### **26.01. 15:00-16:30 Uhr: Seniorennachmittag: Singen!**

Winter- und Epiphaniaslieder. Im PDH. Keine Anmeldung notwendig.

## Weitere Informationen:

### Ostheimer Bücherschrank:

Aus dem im ersten Corona-Lockdown improvisierten Bücherregal ist inzwischen ein solides Büchertauschregal geworden. Das Regal steht vor der Auferstehungskirche und ist ca. von 8:00 bis 19:00 Uhr geöffnet. Die Presbyterin und „Bücherpflegerin“ Anette Ludolphy freut sich, wenn die Abgabe von gut erhaltenen Büchern (bitte keine Exemplare vom Lesering oder Bücherclub) mit ihr abgesprochen wird (0171/4987483 oder a.ludolphy@gmx.de).

### Bürozeiten des Paula-Dürre Haus:

Mo. und Do.: 10-12 Uhr

Mi. und Fr.: 14-16 Uhr

### Wichtige Telefonnummern:

Bürgerberatung Kalk: 0221-22198333

Seniorenvertretung Kalk: 0221-22198305

Hilflose Personen melden: Wenn jemand auffällt, der\*die verwirrt, vernachlässigt und hilfebedürftig erscheint: 0221-22124444 (Mo-Fr: 7-19 Uhr)

Evang. Gemeinde Ostheim/PDH: 0221-8 90 26 39

Alzheimer Forum, Beratung für Angehörige: 0221-77755522

Zick für dich, Häuslicher Unterstützungsdienst für Menschen mit Demenz: 0221-9845782

Seniorenberatung

Bezirk Kalk (z.B. Antragshilfe): 0221-985 77672 (Caritas)

0221-830 08012 (DRK)

0221-221 98439 (DRK)

0221-890 09370 (Johanniter)

0221-890 09371 (Johanniter)

