



Kirche für Leib und Seele

ST. KARL. KOELN

Praktische Hilfen & Beratungsangebote

für Menschen in
Sülz, Klettenberg und Lindenthal

Stand: April 2025

Praktische Hilfen sind nur ein Anfang!

Es gibt viele Hilfsangebote in Köln: Lebensmittel- und Essensausgaben, Suppenküchen, Kleiderkammern etc. Sie lindern die direkten Folgen von Armut, denn Kühl- und Kleiderschränke werden gefüllt, Hunger und Mangel vermieden. Das ist ein guter Anfang, aber eben nur ein Anfang.

Um notleidenden Menschen zu helfen, braucht es weitaus mehr! Nicht nur am Inhalt des Kühl- und Kleiderschranks zeigt sich, wie belastend, anstrengend und beschwerlich der Alltag mit wenig Geld sein kann:

Familien wünschen sich ein Zuhause, in dem auch Freunde und Verwandte Platz haben und sich wohl fühlen. Erwachsene brauchen eine sinnstiftende Tätigkeit, die sie zufrieden macht. Kinder brauchen Orte, an denen sie sich messen, wachsen und entwickeln können und vor allem Zugang zu jeder erdenklichen Art, sich das Leben und die Welt aneignen zu können: Bildung, Freizeitaktivitäten, Hobbys, Bücher, mobile Geräte. Für all das ist Gesundheit eine wichtige Grundlage. Vor allem aber brauchen Menschen andere Menschen, eine Gemeinschaft die trägt und Sicherheit gibt, denn gesunde und liebevolle Beziehungen sind die wichtigste Grundlage für ein erfülltes Leben.

Aber die existenziellen Bedürfnisse müssen bekanntlich erstmal befriedigt sein, damit der Kopf frei ist für Geistiges oder Spirituelles. Daher finden Sie in dieser Broschüre eine Auswahl an Unterstützungs- und Beratungsangeboten in Sülz und Klettenberg und darüber hinaus: die allermeisten kostenlos und vertraulich. Es handelt sich hier um eine Auswahl an akuten Hilfs- und Unterstützungsleitungen.

Darüber hinaus können Sie in St. Karl - der Kirche für Leib und Seele - auch seelische Stärkung erhalten. Wir haben für Sie Angebote zu Achtsamkeit, Wohlgefühl und Resilienz zusammengestellt. Schauen Sie gerne einmal auf unserer Internetseite nach: www.karl.koeln

Wir wünschen Ihnen alles Gute, viel Energie und vor allem Zuversicht

A handwritten signature in blue ink that reads "Hanno Grosse". The signature is written in a cursive, flowing style.

Diese Themenbereiche haben wir für Sie zusammengestellt:

Kostenlos, günstig und nachhaltig	4
Beratung & Finanzen	10
Familie & Bildung	15
Interkulturalität & Migration	19
Senioren, Pflege & Abschied	22
Verschiedenes	26

Kostenlos, günstig und nachhaltig

<p>FC-Lebensmittelausgabe an St. Karl</p>	<p>Kostenlose Ausgabe von Lebensmitteln und Drogerieartikeln. Für das wöchentliche Angebot ist eine Anmeldung erforderlich. Voraussetzung ist der Besitz eines Köln-Passes, Jobcenterbescheids oder Aufenthaltstitels, außerdem muss der erste Wohnsitz in Sülz, Klettenberg oder Lindenthal sein. (Gäste, die älter als 65 Jahre alt sind, wenden sich bitte an das Sölzer Körvche s.u.)</p>	<p>In der Kirche St. Karl Borromäus Zülpicher Str. 275 (Haltestelle Lindenburg) Anmeldung unter: leben@karl.koeln 0221 - 45089510 Ausgabe mittwochs 14.30 - ca. 16.30 Uhr www.karl.koeln/lebensmittel</p>
<p>FC-Lebensmittelausgabe an St. Karl am Samstag nur für Menschen, die an anderen Ausgabestellen abgelehnt werden</p>	<p>Ausschließlich für Menschen, die wegen Aufnahmestopp oder Überlastung an den Lebensmittelausgaben ihrer Stadtteile abgelehnt werden, bieten wir alle zwei Wochen Lebensmittel gegen Vorlage des Köln-Passes. Bitte Behälter für Gebäck und Taschen mitbringen.</p>	<p>In der Kirche St. Karl Borromäus Zülpicher Str. 275 (Haltestelle Lindenburg) Ausgabe samstags in den geraden Kalenderwochen von 13 bis ca. 14.30 Uhr www.karl.koeln/lebensmittel</p>
<p>Veedelsschrank - Kleiderkammer</p>	<p>Die Kleiderkammer bietet gut erhaltene Second-Hand-Kleidung kostenlos für Menschen mit Köln-Pass, Jobcenterbescheid oder Aufenthaltstitel, für alle anderen gegen Spende. Während der Öffnungszeiten kann gut erhaltene oder neuwertige Kleidung abgegeben werden.</p>	<p>Gustavstr. 52, 0221-84641335 veedelsschrank@kirche-sk.de Di. 10 - 12, Mi. 14 - 16, Do. 16 - 19 und während der Samstagsausgabe 11-13 Uhr www.karl.koeln/veedelsschrank</p>

<p>Sülz und Pfeffer - Essensausgabe</p>	<p>Während der Ausgaben mittwochs und samstags kocht die Gruppe „Sülz und Pfeffer“ ein einfaches, meist vegetarisches Gericht für die Gäste. Ab ca. 14 Uhr wird das Essen im Int. Caritas-Zentrum unter St. Karl serviert – kostenlos, Spenden willkommen.</p>	<p>Im Int. Caritas-Zentrum (unter St. Karl) Zülpicher Str. 273b 0221 - 84641320 Mi. ab 14 Uhr www.karl.koeln/essen</p>
<p>Krimskrams-Karl – Spielzeug und Waren aus Haushaltsauflösungen</p>	<p>Kostenlose Artikel aus Haushaltsauflösungen, Geschirr, Besteck, Kochutensilien, Geräte, Kleinmöbel, Spielsachen und Haushaltswäsche. Ausgabe mittwochs und samstags während der Lebensmittel-ausgaben. Kostenlos für Menschen mit Köln-Pass, Jobcenterbescheid oder Aufenthaltstitel.</p>	<p>Mittwochs 14.30 - ca. 16.30 Uhr jeden zweiten Samstag in den geraden Kalenderwochen von ca. 13 bis 15 Uhr www.karl.koeln/zeiten</p>
<p>St. Karl – Kirche für Leib und Seele e.V.</p>	<p>Der Verein verbessert durch die Förderung der Aktivitäten an St. Karl die Möglichkeiten für ein selbstbestimmtes Leben. Er weitet die Vernetzung in den Stadtteil aus und stärkt die Angebotsstrukturen. Jede*r kann für einen geringen Jahresbeitrag von 40 oder reduziert 20 Euro die Angebote fördern und mitgestalten. Stimmberechtigt sind alle Mitglieder ab einem Alter von 10 Jahren.</p>	<p>Zülpicher Str. 275 0221 – 45089510 verein@karl.koeln www.karl.koeln/verein</p>
<p>Internationales Caritas- Zentrum (ICZ)</p>	<p>Das ICZ bietet v.a. Raum für kulturelle Vielfalt, für Einheimische und Zuwander*innen aller Altersstufen. Das Zentrum steht allen Bevölkerungsgruppen offen. Mittwochs während der Ausgaben stehen Mitarbeitende für verschiedene Beratungen zur Verfügung</p>	<p>Zülpicher Str. 273b (Haltestelle Lindenburg) 0221 - 846413-20 icz@caritas-koeln.de Mo. bis Fr. 9 - 17 Uhr www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/migration/internationales-caritas-zentrum/</p>

<p>Sölzer Körvche</p>	<p>Lebensmittelausgabe für Menschen ab 60 mit der Möglichkeit an gemeinsamen Aktionen und Unternehmungen teilzunehmen.</p>	<p>im Tersteegenhaus, Emmastr. 6 Anmeldung bei Elfi Heilinger heilingerelfi@aol.com 0221 - 435874 Fr. 13 - 15 Uhr</p>
<p>TIEMO - Mobile Tierarztpraxis für Tiere von Bedürftigen</p>	<p>Mobile Tierarztpraxis die etwa einmal im Monat in Sülz auf dem Platz vor der Nikolauskirche steht. Menschen mit Köln-Pass oder Jobcenterbescheid können hier nach vorheriger Anmeldung ihre Tiere kostenlos untersuchen und impfen lassen (keine Operationen).</p>	<p>Herzensangelegenheit e.V. info@herzensangelegenheit-ev.de www.herzensangelegenheit-ev.de</p>
<p>Tiertafel Rhein-Erft</p>	<p>Wenn das Geld kaum noch für den eigenen Lebensunterhalt reicht, bleibt auch für das geliebte Haustier nichts mehr übrig. Der Verein wurde gegründet, um regional Tierhaltern in finanzieller Not zu helfen. Niemand soll seinen langjährigen Weggefährten abgeben müssen, weil das Geld für das Futter nicht mehr reicht: Kein Napf soll leer bleiben und kein Tier Schmerzen erleiden müssen!</p>	<p>Hauptstr. 72 (Eingang Am Jobberath) 50126 Bergheim 0152-51082765 info@tiertafelrheinerft.de www.tiertafelrheinerft.de Neuanmeldung freitags (außer an Feiertagen) zwischen 15.00 und 16.30 Uhr ohne Termin möglich</p>

<p>Gemeinnützige SKM Köln – DE FLO</p>	<p>Gut erhaltene, gebrauchte Möbel, sowie Kleidung und Accessoires und verschiedene Dienstleitungen.</p> <p>DE FLO ist Teil der Wohnungslosenhilfe in Köln. Wohnungs- und arbeitslosen Männer will die Einrichtung durch Arbeit helfen. Hierfür betreibt DE FLO verschiedene Gewerke, darunter eine Möbelhalle, Kleiderstübchen, Schreinerei, Garten- und Landschaftsbau, außerdem werden Malerarbeiten und Transportaufträge erledigt.</p>	<p>Florastr. 114 – 122, 50733 Köln 0221-39904200 deflo@skm-koeln.de www.skm-koeln.de/beschaeftigungshilfe-de-flo/#kontakt</p> <p>Möbel & Nippes 0221-39904200 deflo@skm-koeln.de</p> <p>„Bella Flora“ Mode und Accessoires 0221 - 39904241 Mo.-Do. 9.30 - 16.30 Uhr, Fr. 9.30 - 14.00 Uhr</p>
<p>Bürger für Obdachlose</p>	<p>Gebrauchtwaren-Kaufhaus in Köln-Bickendorf mit kostengünstiger Möglichkeit die Dinge fürs tägliche Leben zu erwerben. Das Warenhaus ist außerdem ein Arbeitsprojekt für Langzeitarbeitslose, Suchtkranke, Obdachlose oder strafentlassene Menschen, die sich freiwillig wieder ins Leben integrieren möchten. Auch Praktikanten und Sozialständler leisten ihren Beitrag.</p>	<p>Silcherstr. 11, Köln-Bickendorf 0221 - 6402268 info@bfoev.de www.bfoev.de Verkauf: Mo.-Fr. 10 – 13 Uhr und 14 – 18 Uhr Sa. 10 – 16 Uhr</p>

<p>Emmaus Gemeinschaft</p>	<p>Im Lädchen finden Sie ein ausgewähltes Sortiment an Bekleidung, Haushaltsartikeln sowie Taschenbüchern, Gläser, Porzellan, Töpfe und vieles mehr. Durch den regelmäßigen Austausch der Waren, gibt es jede Woche Neues zu entdecken.</p> <p>In der Möbelhalle in der Geestemünderstraße bietet Emmaus eine ständig wechselnde Auswahl an Möbeln und Einrichtungsgegenständen. Auf ca. 500 qm finden Sie gebrauchte und günstige Möbel und Zubehör für alle Wohnbereiche, z.B. Stühle ab 5€.</p>	<p>Das „Lädchen“ – Emmaus Gemeinschaft Baudriplatz 16, Köln-Nippes 0221 – 9711731 info@emmaus-koeln.de www.emmaus-koeln.de Di.-Fr. 16 - 18.30 Uhr, Sa. 10 - 14 Uhr</p> <p>Möbelhalle Geestemünder Str. 42, 50735 Köln 0221-9711731 Mo. - Fr.: 15 - 18 Uhr, Sa.: 10 - 14 Uhr, Mi.: 10 - 12.45 Uhr</p>
-----------------------------------	--	---

<p>Fairstores</p>	<p>Günstige Second-Hand-Waren oder Restposten. Ob Damenbluse, ein gutes Buch für den Urlaub oder einen Wasserkocher für die Küche ... in den Fairstores der Diakonie Michaelshoven bekommen Sie gute Qualität zu günstigen Preisen. Alle Kund*innen erhalten mit unserer Kundenkarte „faircard“ bis zu 3% Rabatt auf unser Sortiment. Menschen mit einem nachweislich geringen Einkommen erhalten je nach Ware sogar bis zu 30% Rabatt. Einfach mit einem Nachweis (z.B. Köln-Pass) an der Kasse nach der faircard fragen.</p>	<p>fairstore Kalk Kalker Hauptstr. 177, 51103 Köln 0221 - 168566-87</p> <p>fairstore Nippes Sechzigstr. 5-11, 50733 Köln 0221 - 998 762 29</p> <p>fairstore Mülheim Buchheimer Str. 46, 51063 Köln 0221 - 1683094-0</p> <p>fairstore Südstadt Severinstr. 57, 50678 Köln 0221 - 16822938</p> <p>fairstore Eigelstein Eigelstein 117, 50668 Köln 0221 - 56088503</p> <p>fairstore Porz Hermannstr. 1-3, 51143 Köln 02203 - 1868410</p> <p>Öffnungszeiten in allen Stores: Mo.-Fr. 10 - 18 Uhr, Sa. 10 - 16 Uhr</p> <p>www.diakonie-michaelshoven.de/angebote/weitere-angebote/fairstore</p>
--------------------------	--	---

Beratung & Finanzen

<p>Beratungsstelle für alle Kölner Bürger und Bürgerinnen</p>	<p>Das Haus der Sozialen Dienste des SKM Köln möchte zentrale Anlaufstelle für Menschen sein, die soziale Benachteiligung erfahren und in Not geraten sind. Unter einem Dach befinden sich eine Vielzahl von Hilfen und Angeboten der Felder Kinder-, Jugend-, Familien-, Sozial-, Gesundheits- und Integrationshilfe: Allgemeine Sozialberatung, Hilfe für psychisch kranke Menschen, Hilfen zum selbständigen Wohnen (BeWo), Kinder-, Jugend- und Familienhilfe, Männerberatung, rechtliche Betreuungen, Schuldnerberatung, Straffälligenhilfe, Sucht- und Drogenhilfe, Wohnungslosenhilfe</p>	<p>Haus der sozialen Dienste des SKM Köln Große Telegraphenstr. 31, 50676 Köln 0221 - 2074-0 info@skm-koeln.de www.skm-koeln.de</p> <p>Haus der sozialen Dienste Porz Goethestr. 7, 51143 Köln-Porz 02203 - 95536-0 buero-porz@skm-koeln.de</p>
<p>Wohnberechtigungsschein und Wohnungsberatung</p>	<p>Wohnberechtigungsbescheinigungen, Wohnungsberatung, behindertengerechtes Wohnen etc.</p>	<p>Stadt Köln - Kalk Karree Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln 0221 - 221-0 56-wbs@stadt-koeln.de Mo, Di. und Do.: 8 - 12 Uhr www.stadt-koeln.de/service/produkte/00758</p>

<p>Hilfe & Beratung Armut & Schulden Schuldner- und Insolvenzberatung</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Klärung der finanziellen Situation · Existenzsicherungsberatung · Krisenintervention z.B. bei drohendem Wohnungsverlust oder Energiesperre · Wirtschaftliche Beratung · Information zu Mahn- und Vollstreckungsbescheiden, Lohn- und Kontopfändungen, Gerichtsvollzieher · Erarbeitung eines realistischen Haushalts- und Tilgungsplans · Kontaktaufnahme mit Gläubigern (Stundung, Ratenzahlung, Vergleiche, Niederschlagung) · Information und Beratung 	<p>Schuldner- und Insolvenzberatung Hotline der Schuldnerberatung 0221 - 98577-614 Mi. 9 - 12 Uhr www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/schuldner-insolvenzberatung</p> <p>Caritas-Zentrum Kalk Bertramstr. 12-22, 51103 Köln</p>
<p>Hilfe & Beratung bei Armut & Schulden</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Beratung zu den Bereichen SGB II, SGB III, SGBXII sowie angrenzender Sozialrechtsgebiete · Formularhilfe · Computernutzung für Bewerbungsschreiben · Bewerbungstraining · Unterstützung bei der Berufswegeplanung · Informationsveranstaltungen · Bildungsangebote · Offene Begegnungsangebote · Sprachkurse 	<p>ArbeitslosenBürgerCentrum Höhenhaus Von-Ketteler-Str. 2a 51061 Köln 0221 - 35521-36 abc-hoehenhaus@caritas-koeln.de www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/ausbildung-arbeit/abc-hoehenhaus</p>

<p>Schuldner- und Insolvenzberatung des Diakonischen Werkes Köln und Region</p>	<p>Kostenfreie, ganzheitliche Beratung, das heißt die Beratung erfolgt nicht nur bezüglich der Schulden, sondern bietet auch Hilfe in anderen Lebensbereichen an, um eine Teilhabe am Arbeitsleben und am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen. Beraten wird auch, wenn Überschuldung droht, im Moment aber noch alle Zahlungen geleistet werden können.</p>	<p>Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH Kartäusergasse 9-11, 50678 Köln 0221 – 1603866 schuldnerberatung@diakonie-koeln.de www.diakonie-koeln.de/angebote/schuldnerberatung/koeln <i>Termin für Erstgespräch:</i> Di. ab 9 Uhr unter 0221 - 16038-66 <i>Offene Telefonsprechstunde:</i> Mi. 13.30 – 15.30 Uhr unter 0176 – 15832788 <i>Onlineberatung:</i> www.beratung.diakonie.de/registration?aid=533</p>
<p>Energiekosten</p>	<p>Haushalte mit geringem Einkommen können mit dem Stromspar-Check ihre Energiekosten deutlich senken.</p>	<p>Stromsparcheck Mo. - Fr. von 8 – 13 Uhr unter 0800 - 4443322 stromspar-check-koeln@netcologne.de www.stromspar-check.de</p>
<p>Mietrückstände oder drohender Wohnungsverlust</p>	<p>Gewährung von Anmiethilfen durch die Übernahme von Kauttionen, Sicherheitsleistungen und Genossenschaftsanteilen bei Neuvermietung in Form eines zinslosen Darlehens.</p>	<p>Fachstelle Wohnen (Amt)Kalk Karree Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln 0221 - 221-25554 Mo., Di. und Do. 8 - 12 Uhr und nach Vereinbarung www.stadt-koeln.de/service/adressen/00814</p>

<p>Verbraucherzentrale</p>	<p>Geld & Versicherungen: Anschlussfinanzierungsberatung, Geld- und Kreditprobleme, Bank- und Kapitalmarktrecht, Immobilienfinanzierung, Geldanlage- und Altersvorsorge, Rechtsberatung Versicherungen, Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung, Versicherungsberatung</p> <p>Digitale Welt: Datenschutz in der digitalen Welt, Medien- und Telekommunikationsberatung</p> <p>Energie: Beratung zu Strom- und Gaslieferverträgen, Energie sparen, Erneuerbare Energien, Heizen, Sanieren und Bauen</p> <p>Verträge & Reklamation: Beratung zu Kaufverträgen und Werbung, Beratung zu Verträgen mit Handwerkern, Kundendiensten und Dienstleistern, Mietrechtsberatung, Verbraucherrecht (Beratung und Vertretung), Reiserechtsberatung</p>	<p>Verbraucherzentrale Frankenwerft 35 (Eingang über Mauthgasse), 50667 Köln, 0221-846188-01 Mo. 10 - 13 und 14 - 17 Uhr, Di. 10 - 18 Uhr, Do. 10 - 19 Uhr, Fr. 10 - 15 Uhr www.verbraucherzentrale.nrw/beratungsstellen/koeln Die Beratung ist kostenlos</p>
<p>Arbeitslos/Erwerblos</p>	<p>Erwerbslosenberatungsstelle und Arbeitslosenzentrum u.a. Computernutzung für Bewerbungsschreiben, Bewerbungstraining, Unterstützung bei der Berufswegeplanung, Bildungsangebote, Sprachkurse</p>	<p>ArbeitslosenBürgerCentrum (ABC) Von-Ketteler-Str. 2a, 51061 Köln 0221-35521-36 abc-hoehenhaus@caritas-koeln.de www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/ausbildung-arbeit/abc-hoehenhaus</p>

<p>Beratung zu Obdachlosigkeit</p>	<p>„Rochus“ ist eine Kontakt- und Beratungsstelle für Wohnungslose und Menschen, die in besonderen Lebensverhältnissen mit sozialen Schwierigkeiten leben. Die Kontakt- und Beratungsstelle bietet vielfältige Hilfen an, um die Lebenssituation zu verbessern oder eine Verschlimmerung zu verhindern. Durch Beratung und Betreuung werden Perspektiven entwickelt und die Eigeninitiative gefördert.</p>	<p>Rochus - Kontakt- und Beratungsstelle für Wohnungslose Bartholomäus-Schink-Str. 6, 50825 Köln-Ehrenfeld 0221 - 3377063-4 rochus@skm-koeln.de Mo. - Fr. 11 - 15 Uhr www.skm-koeln.de/kontakt-und-beratungsstelle-fuer-wohnungslose-rochus</p>
<p>Wohnungslosenhilfe des Diakonischen Werkes Köln und Region</p>	<p>Breit gefächertes Hilfesystem für Menschen, die auf der Straße leben oder von Wohnungslosigkeit bedroht sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Clearingstelle Claro - Kontakt- und Beratungsstelle - Krankenwohnung - Straffälligenhilfe - Viadukt (zurück in die eigene Wohnung) - Wohnungslosenfrühstück 	<p>Diakoniehaus Salierring Salierring 19, 50677 Köln 0221 - 2769700 verwaltung.salierring@diakonie-koeln.de www.diakonie-koeln.de/angebote/wohnungsnotfallhilfe</p>

Familie & Bildung

<p>Beratung / Leistungen für Kinder und Jugendliche</p> <p>Bildungs- und Teilhabepaket, Köln-Pass, Einschulungshilfe</p>	<p>Für Kinder und Jugendliche bis zum 25. Lebensjahr können beantragt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ermäßigtes Mittagessen in Schule, Kita, Tagespflege-Betreuung · Kultur, Sport, Mitmachen: Teilhabe am kulturellen und sozialen Leben · Ausflüge und Klassenfahrten · Lernförderung · Schulbedarf · Schülerbeförderung 	<p>Stadt Köln</p> <p>Wiener Platz 2a 51065 Köln-Mülheim Postfach 10 35 64, 50475 Köln 115 oder 0221 - 221-0 Mo., Di., Do., Fr. 8 - 12 Uhr Sozialamt.KoelnPass@stadt-koeln.de www.stadt-koeln.de/service/adressen/bildung-und-teilhabe-koeln-pass-einschulungshilfe</p>
<p>Stadt Köln - Familienberatung - Zweigstelle Ehrenfeld</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Psychologische Beratung · Information und Therapie für Eltern, Kinder und Jugendliche sowie junge Erwachsene unabhängig von ihrer Herkunft, Nationalität, Religion oder Weltanschauung · Beratung für Fachkräfte der Jugendhilfe 	<p>Familienberatung</p> <p>Helmholtzstr. 76, 50825 Köln 0221 - 22130620 Mo.-Do., 8.30 - 16.30 Uhr, Fr. 8.30 - 13.30 Uhr nur mit Termin familienberatung-ehrenfeld@stadt-koeln.de www.stadt-koeln.de/service/adressen/familienberatung-zweigstelle-ehrenfeld</p>

<p>Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) Lindenthal</p>	<p>Kostenlos für alle Familien im Stadtbezirk. Beratung und Vermittlung von Hilfen z. B. bei: Trennung und Scheidung, Schwierigkeiten mit dem Umgangsrecht, Sorgerecht, Schwierigkeiten zwischen Eltern und Kindern, schulischen Problemen, Gewalterfahrung, Vernachlässigung, sexuellem Missbrauch, Misshandlungen</p>	<p>Bezirksrathaus Lindenthal Aachener Str. 220, 50931 Köln Postfach 10 35 64, 50475 Köln 0221 - 221-93999 Erziehungsbeistand: 0221 - 221-93280 jugendamt.lindenthal@stadt-koeln.de Mo., Di., Do., Fr. 8 - 12 Uhr nur mit Termin</p>
<p>DRK Familienladen Sülz</p>	<p>Für Familien, Kinder und Jugendliche. Informationen und Beratung in allen Fragen rund um die Familie: - pädagogische/psychologische Einzelberatung vor Ort oder in Ausnahmen online - Paarberatung - Umgangsberatung für getrenntlebende Eltern - Beratung und Begleitung im Trennungsprozess</p>	<p>Berrenrather Str. 181, Köln-Sülz 0221 - 16820250 familienladen@drk-koeln.de Telefonbereitschaft via Diensthandy: Stefanie Hiller Garcia: 0151 422 655 83 Sabine Willmann-Dullin: 0151 628 184 12 www.drk-koeln.de/angebote/kinder-jugend-und-familie/familienladen.html</p>
<p>LOGO</p>	<p>Hilfe für Familien, die schwierige familiäre Situationen oder Konflikte derzeit nicht aus eigener Kraft bewältigen können. Z.B. bei Unsicherheiten in Erziehungsfragen, Meinungsverschiedenheiten über Regeln und Grenzen, häufigen Streitigkeiten in der Familie, bei Verhaltensauffälligkeiten der Kinder und Problemen im Zusammenhang mit Schule oder anderen Institutionen, nach einer Trennung der Eltern und bei vielen anderen familiären Krisen.</p>	<p>Standort Ehrenfeld Takustr. 1-3, 50825 Köln Ehrenfeld 0221 - 168076 0 logo-koeln@logo-koeln.de www.logo-koeln.de</p> <p>Standort Köln Ostheim Buchheimer Weg 7 51107 Köln Ostheim</p>

<p>Internationale Familienberatung Köln</p>	<ul style="list-style-type: none"> · kindliche Entwicklung und Erziehung · Kita, Schule oder Ausbildung · Familie und Freunde · emotionale Belastungen, Verhaltens- und soziale · Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen · interkulturelle Aspekte · Partnerschaft sowie Trennung und Scheidung 	<p>Internationale Familienberatung Caritasverband für die Stadt Köln e.V. Mittelstr. 52 - 54, 50672 Köln 0221 - 925843-0 Mo.-Do. 9 - 12.30 und 13.30 – 17 Uhr Fr. 9 - 14 Uhr ifb.koeln@caritas-koeln.de www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/kinder-jugend-familie/internationale-familienberatung</p>
<p>Zentrale Zentrum für alleinerziehende Eltern</p>	<p>Die Zentrale richtet sich an Alleinerziehende. Übergeordnetes Ziel ist die Vermittlung in den ersten Arbeitsmarkt.</p>	<p>Severinstr. 39, 50678 Köln direkt gegenüber der Severinkirche 0221 - 16833337 info@zentrale-suedstadt.de www.invia-koeln.de/unsere-angebote/wege-in-beschaeftigung-und-beruf/zentrale-zentrum-fuer-alleinerziehende-eltern</p>
<p>Das Recht auf Unterhalt</p>	<p>Als alleinerziehender Elternteil steht Ihnen Unterhalt für Ihr Kind zu. Zahlt der andere Elternteil nicht oder zu wenig, wenden Sie sich an die Unterhaltsvorschusskasse.</p>	<p>Stadt Köln-Unterhaltsvorschusskasse Kalker Hauptstr. 247-273, 51103 Köln 0221 - 221-0 sozialamt.unterhaltsvorschusskasse@stadt-koeln.de www.stadt-koeln.de/service/produkte/00885</p>

<p>Donum Vitae</p>	<p>Beratung und Begleitung rund um das Thema Schwangerschaft auf Grundlage christlicher Werte und verantwortungsvoller Selbstbestimmung</p>	<p>0221- 272613 info@donumvitae-koeln.de Mo. - Fr. 9 - 15 Uhr www.donumvitae-koeln.de</p>
<p>esperanza - Schwangerschaftsberatung</p>	<p>Beratung vor, während und nach einer Schwangerschaft: Vermittlung finanzieller Hilfen; Suchtprävention in Schwangerschaft und Stillzeit; Hebammenbegleitung; Gruppenangebote; Väter- und Paarberatung; Hilfen für Opfer genitaler Beschneidung; Vermittlung in weiterführende Hilfen etc.</p>	<p>Mauritiussteinweg 77-79, 50676 Köln 0221 - 126951180 Mo.-Fr. 9 - 13 Uhr, Mo.-Do. 13.30 – 16.30 Uhr esperanza@skf-koeln.de www.skf-koeln.de/angebote/kinderfamilie/schwangerschaft-geburt</p>
<p>mittendrin e.V.</p>	<p>Für Menschen mit Behinderung: Individuelle und unabhängige Beratung und Unterstützung bei allen Fragen der Teilhabe in Schule, Beruf, Wohnen oder Freizeit. Austausch untereinander im Eltern-Verein.</p>	<p>Luxemburger Str. 189, 50939 Köln 0221 – 3377630 Mo.-Do. 10 - 14 Uhr info@mittendrin-koeln.de www.mittendrin-koeln.de</p>
<p>Jugend- und Kulturzentrumsinitiative im Stadtbezirk 3 (JUZI) e.V.</p>	<p>Offene Kinder- und Jugendarbeit für Kinder und Jugendliche ab Grundschulalter mit Ganztagesangeboten, Übermittagsbetreuung, Ausflügen, Workshops, Aktionen, Sprachcafé</p>	<p>Sülzburgstr. 112-118, Köln-Sülz 0221 - 441060 hallo@juzisuelz.de www.juzisuelz.de</p>

Interkulturalität & Migration

<p>Hallo In Sülz - Willkommensinitiative</p>	<p>Ziele der Willkommensinitiative</p> <ul style="list-style-type: none"> · den neuen Mitbürgerinnen und Mitbürgern auf Augenhöhe begegnen · ihre Wünsche und Bedürfnisse respektieren · sie praktisch im Alltag unterstützen · nachbarschaftlichen Kontakt mit den neuen Nachbarinnen und Nachbarn pflegen · von ihnen lernen 	<p>c/o Evangelische Kirchengemeinde Köln-Klettenberg Emmastr. 6, 50937 Köln info@halloinsuelz.de www.halloinsuelz.de</p>
<p>Fachdienst für Integration und Migration (FIM)</p>	<p>für Erwachsene Neuzugewanderte, EU-Bürger und Bürgerinnen, Drittstaatsangehörige mit einem Aufenthaltsstatus, Flüchtling mit Aufenthaltsperspektive, Aussiedler und Aussiedlerinnen, an Integration Interessierte</p>	<p>FIM im Caritas-Zentrum Köln-Kalk Bertramstr. 12-22, 51103 Köln Telefonhotline: 0221 - 985 77-622 Mo. Di., Do. 9 – 12.30 Uhr Mi. 14 – 16.30 Uhr fim-beratung@caritas-koeln.de www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/migration/beratung-fuer-erwachsene</p>

<p>Fachdienst Migration des Diakonischen Werkes Köln und Region gGmbH</p>	<p>Für Migrantinnen und Migranten in unterschiedlichen rechtlichen und sozialen Lebenssituationen. Fachbereiche: Flüchtlingsberatung, Bleiberecht, Migrationsberatung, Clearingstelle Gesundheit, Ausreise- und Perspektivberatung, Betroffene rechtsextremer Anschläge, Integrationsagentur, Wohnheime</p>	<p>Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH Kartäusergasse 9-11, 50678 Köln 0221 – 16038-0 Fachdienstleitung: Annette de Fallois annette.defallois@diakonie-koeln.de www.diakonie-koeln.de/angebote/migration</p>
<p>Agisra</p>	<p>Psychosoziale Beratung und Unterstützung für Migrantinnen und geflüchtete Frauen bei Fragen zu häuslicher Gewalt, Frauenhandel (sexuelle und Arbeitsausbeutung), Prostitution, (Familien-) Konflikten, Lebensunterhalt, Schulden, Gesundheit und Krankenversicherung, Diskriminierung, Rassismus, Behördengängen, Deutschkursen</p>	<p>Venloer Str. 415, 50825 Köln-Ehrenfeld 0221 – 124019 oder 1390392 info@agisra.org Telefonische Sprechstunde Mo., Di. 10 – 15 und Do. 10 - 13 Uhr info@agisra.org www.agisra.org</p>

<p>Beratung für junge Migranten und Migrantinnen (12-26 Jahre)</p>	<p>Beratung und Begleitung bei allen integrationsbedingten Fragen und Schwierigkeiten an. Dies umfasst die sprachliche, schulische, berufliche und soziale Eingliederung. Für Neuzugewanderte, EU-Bürger und Bürgerinnen, Drittstaatsangehörige, Geflüchtete oder sogenannte Aussiedler.</p>	<p>Katholische Jugendagentur Köln gGmbH An St. Katharinen 5, 50678 Köln 0221 - 9213350 jmd-koeln@kja.de www.jmd-koeln.de</p> <p>Jugendmigrationsdienst Caritas-Zentrum Mülheim Adamstr.15, 51065 Köln 0221 - 68002526 susanne.rabe-rahman@caritas-koeln.de</p> <p>Jugendmigrationsdienst Caritas-Zentrum Meschenich Brühler Landstr. 425, 50997 Köln 0221 – 98577133 jugendmigration@caritas-koeln.de</p> <p>Jugendmigrationsdienst Köln (AWO) Arbeiterwohlfahrt Mittelrhein e.V Amsterdamer Str. 232, 50735 Köln 0221 846427-14 ayfer.elbahan@awo-mittelrhein.de</p>
---	--	--

Senioren, Pflege & Abschied

Seniorenberatung

Die Seniorenberatung ist zuständig für den Stadtbezirk Lindenthal und berät zu allen Fragen im Alter.

Caritasverband für die Stadt Köln e. V.

Bachemer Straße 29-33, 50931 Köln
Mechthild Bläsius und Tamara Kampel
0221 – 94102989
seniorenberatung-lindenthal@caritas-koeln.de

Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH

Berrenrather Straße 136, 50937 Köln
Frau Prenzel, Frau Drachenberg
0221 - 285818 10
sb-lindenthal@diakonie-koeln.de

Arbeiter-Samariter-Bund

Wittekindstraße 3-5, 50937 Köln
Frau Cammann und Frau Schloz
Telefon: 0221 - 66007195
sb-suelz@asb-koeln.de

Arbeiter-Samariter-Bund

im Amt für Soziales und Senioren
Aachener Straße 220, 50931 Köln, Zimmer 2.01
Frau Knelangen
0221 - 22193225
andrea.knelangen@stadt-koeln.de

<p>ev. SeniorenNetzwerk</p> <p>Café Lamerdin</p>	<p>Angebote für Senioren und Seniorinnen, Café, Treffs, Ausflüge, kulturelle Veranstaltungen</p> <p>Das Café ist ein Angebot des Seniorennetzwerks der evangelischen Gemeinde in Sülz-Klettenberg</p>	<p>Seniorennetzwerk der ev. Kirchengemeinde Köln-Klettenberg Michaela Bassiner Tel. 0221 – 94401388 michaela.bassiner@ekir.de</p> <p>Café Lamerdin Wittekindstr. 20, 50937 Köln-Sülz 0221 - 94401388</p>
<p>SeniorenNetzwerk Sülz-Klettenberg</p>	<p>Für Senioren und Seniorinnen die</p> <ul style="list-style-type: none"> - etwas für sich selbst tun oder sich für andere engagieren wollen - sich weiterbilden, kreativ oder sportlich betätigen wollen - ihr Wissen mit anderen teilen, ihren Stadtteil mitgestalten und eigene Ideen umsetzen wollen - Hilfe bei der Planung von eigenen Initiativen und bei der Suche nach Gleichgesinnten - Unterstützung bei der Raumsuche - Organisation und Durchführung von Veranstaltungen 	<p>ASB Alten- und Pflegeheime Köln GmbH Finny Breitbach Gottesweg 85a, 50969 Köln 0221 - 66007-192 0151 - 59023406 finny.breitbach@asb-koeln.de www.seniorennetzwerke-koeln.de/suelz-klettenberg</p>
<p>Sprechstunde der SeniorenNetzwerke Sülz - Klettenberg</p>	<p>Infos über anstehende Projekte, Veranstaltungen, Aktivitäten und Neuigkeiten aus den Netzwerken. Möglichkeit für Vorschläge, Ideen und Fragen. Im Büro der Seniorenkoordination Bezirk Lindenthal, des SeniorenNetzwerks Sülz-Klettenberg und des SeniorenNetzwerk Lindenthal</p>	<p>Palanterstr. 13, Köln-Sülz Jeden letzten Mittwoch im Monat, von 13-15 Uhr</p>

<p>Kölsch Hätz</p>	<p>Die Nachbarschaftshilfe vermittelt Kontakte und Begegnungen im Veedel. Das Koordinationsteam bringt ehrenamtliche Engagierte mit Menschen zusammen, die Hilfe und Unterstützung benötigen und von Einsamkeit betroffen sind. Sie schenken ihnen 1-2 Std. pro Woche, für Gespräche, Spazieren gehen, kleine Unternehmungen, Begleitung bei Einkäufen oder anderer Unterstützung. Die nachbarschaftlichen Beziehungen sollen Lebensqualität erhalten, soziale Einbindung stärken und Fürsorge für hilfebedürftige Menschen schaffen.</p>	<p>Nikolausstr. 86, Köln-Sülz 0221-2833947 info@koelschhaetz.de Sprechstunden: Mo. 16 - 17 Uhr und Mi. 10 - 11 Uhr</p>
<p>Gemeinschaftlich Wohnen</p>	<p>Barrierefreies Wohnangebot mit Service. Dieses Angebot eignet sich für Senioren, die eigenständig sind, aber ab und zu Hilfe benötigen. Bei Bedarf bekommen Sie Unterstützung bei der Pflege. In den Gesellschaftsräumen können Sie mit Ihren Mitbewohnern in Kontakt treten.</p>	<p>„Gemeinschaftliches Wohnen in Sülz“ Pflegedienstleitung Heike Marth Elisabeth-von-Mumm-Platz 0221 - 57008711 h.marth@diakonie-michaelshoven.de www.diakonie-michaelshoven.de/angebote/altenpflege/betreutes-wohnen-in-koeln-suelz</p>

<p>Trauer-Café, Trauerbegleitung und ambulante Hospizarbeit</p>	<p>Im Café Lamerdin findet an jedem dritten Samstag im Monat von 15 bis 16.30 Uhr ein offenes Trauer-Café in Kooperation mit der Hospizgruppe „sinnan“ der Malteser statt. Darüber hinaus ist nach Anmeldung eine Einzelberatung möglich. Der ambulante Hospizdienst begleitet Schwerkranke und ihre Angehörigen in häuslicher Umgebung und in Pflegeheimen. Die Engagierten leisten ihre Dienste ehrenamtlich, kostenlos und in Absprache mit dem gesamten sozialen Umfeld.</p>	<p>Malteser Hospizdienst sinnan Zülpicher Str. 280, 50937 Köln Sülz Sterbebegleitung: 0221 - 94976045 Trauerbegleitung: 0170 - 8447842 sinnan@malteser.org www.malteser.de/standorte/koeln/dienstleistungen/hospizdienst-sinnan.html</p>
--	--	--

Verschiedenes

<p>Suchtberatung des Diakonischen Werkes Köln und Region</p>	<p>Beratung bei Erkrankungen mit folgenden Suchtmitteln: Alkohol, Medikamente, Cannabis, Partydrogen wie Speed, Ecstasy, LSD, Amphetamin Zudem betreut die Beratung spielsüchtige bzw. gefährdete Menschen.</p>	<p>Suchtberatung Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH Kartäusergasse 9-11 ,50678 Köln Florian Kobus 0221 - 356506054 florian.kobus@diakonie-koeln.de www.diakonie-koeln.de/ angebote/suchtberatung</p>
<p>Bahnhofsmision</p>	<p>Erste Anlaufstelle in Krisensituationen, u.a. Hilfen für Reisende beim Umsteigen, Betreuung von Familien und Kindern in der „Kinderloung“ - werden von engagierten Frauen und Männern geleistet.</p>	<p>Hbf Gleis 1, Trankgasse 11, 50667 Köln 0221 - 1395438 koeln@bahnhofsmision.de bahnhofsmision-koeln.de</p>

<p>Selbsthilfegruppen</p>	<p>Probleme selbst in die Hand nehmen und gemeinsam mit anderen Betroffenen nach Lösungen suchen: Das ist Selbsthilfe. Zu fast jeder Krankheit, Behinderung, psychischem Problem oder sozialem Anliegen gibt es Selbsthilfegruppen. Wer auf der Suche nach Menschen ist, denen es ähnlich geht, ist im Selbsthilfenetz richtig. Die Datenbank weist den Weg in über 8.000 Selbsthilfegruppen zu rund 700 Stichworten.</p> <p>Anonyme Selbsthilfegruppen Diese Gruppen helfen sich gegenseitig auf Basis der Anonymität. Namen werden nicht genannt, außer die Betroffenen möchten ausdrücklich Kontakte knüpfen.</p>	<p>www.selbsthilfenetz.de</p> <p>Anonyme Unterverdiener anonyme-unterverdiener.de</p> <p>Anonyme Schuldner www.anonyme-schuldner.org</p> <p>Emotionale Gesundheit www.ea-selbsthilfe.net</p> <p>Gesunde Beziehungen & Coabhängigkeit www.rc12schritte.de</p> <p>Anonyme Esssüchtige www overeatersanonymous.de</p>
----------------------------------	---	--



Redaktion:

St. Karl – Kirche für Leib und Seele e.V.

Diakon Hanno Sprissler und Team

0221 – 45089510

0171 – 8812781

sprissler@karl.koeln

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

Caritaspastoral

0221 95570-0

cvk@caritas-koeln.de

mit tatkräftiger Unterstützung der

Evangelischen Kirchengemeinde Köln-Klettenberg

Emmastr.6, 50937 Köln

0221-94 40 13-13

koeln-klettenberg@ekir.de