Sozialdienst Katholischer Männer e.V. Köln

Die Zeitschenker

Informationen rund um Ehrenamt und Freiwilligendienste im SKM Köln

Ausgabe 9 | September 2020

SOLIDARISCH SEIN
KREATIV HILFE GESTALTEN
MITMENSCHEN UNTERSTÜTZEN —

ALL DIES TUN EHRENAMTLICHE UND FREIWILLIG ENGAGIERTE NICHT NUR, ABER AUCH IN SCHWIERIGEN ZEITEN.

Enorm war die Hilfsbereitschaft, vor allem junger Menschen, in der Zeit rund um die Corona-Krise. Enorm war auch die Hilfsbereitschaft vieler anderer davor und danach, auch wenn sie selber als Risikogruppen nicht im persönlichen Kontakt mit den Besucherinnen und Besuchern der Einrichtungen des SKM Köln sein konnten. In dieser 9. Ausgabe von „Die Zeitschenker" sind einige der enormen Engagements beschrieben, die zum Teil während der Krisenmonate ausgebaut werden mussten, zum Teil aber auch geruht haben wegen der Kontaktverbote und Hygienevorschriften. Die Berichte über die diversen Aktivitäten zeigen: Engagement trotz(t) Corona!

Liebe Engagierte, liebe Interessierte,
wir danken für Ihre Zeitgeschenke und wünschen viele Inspirationen bei der Lektüre

Markus Peters
Vorstand

Elisabeth Quiske
Vorständin

Heike Sperber
Leitung Fachstelle Ehrenamt
und Freiwilligendienste

Katharina Wallrafen dokumentiert die Besucherzahlen

DUSCHEN UND EIN GUTES GESPRÄCH

Horst (Name geändert) kam jeden Tag zum Duschmobil im Schatten des Kölner Doms. Neben der erfrischenden Dusche an den heißen Mai-Tagen genoss er vor allem das Gespräch mit den Ehrenamtlichen des SKM Köln, der Bahnhofsmission oder des SkF Köln vor Ort. „Horst neckt sich gerne ein bisschen mit anderen oder erzählt aus seinem Leben. Andere fragen nach weiteren Hilfsangeboten oder erzählen von ihren Problemen", berichtete Katharina Wallrafen. Als das Coronavirus den Alltag bestimmte, stand die 26-Jährige sechs Stunden in der Woche am Duschmobil. Eigentlich ist die vielbeschäftigte junge Frau beim SKM Köln als Familienunterstützerin aktiv. Doch dieses Ehrenamt ruhte während des Shutdowns. „Im Moment kann ich den Kindern nur Nachhilfe via Skype geben." Doch sie wollte mehr tun. So stand sie nun mit einem Kollegen der Bahnhofsmission vor den mobilen Dusch- und Toilettenkabinen, registrierte, wie viele Besucher das Angebot in Anspruch nahmen, erklärte den Weg zur Essensausgabe des SKM und hatte vor allem eins: ein offenes Ohr.

Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung von Seite 1

„Vor wenigen Tagen hat mir ein Wohnungsloser hier unter Tränen erzählt, dass er sich jetzt für einen Entzug angemeldet hat und wie stolz er deshalb auf sich selbst ist. Das hat mich tief bewegt“, erzählte Katharina Wallrafen. Sie legt großen Wert darauf, dass sie „keine Mutter Theresa“ sei, die hier nur stehe, um Gutes zu tun. „Die Gespräche mit den Wohnungslosen geben mir viel zurück. Das Engagement lehrt einen, nach links und rechts zu schauen und zu sehen, was es sonst noch auf der Welt gibt außer dem eigenen, behüteten Kosmos.“

150 Bedürftige nahmen das Hilfsangebot von April bis Ende Juni im Schnitt am Tag in Anspruch. Nach jeder Nutzung wurden Duschen und Toiletten vom Reinigungspersonal gesäubert.

Ihr Hab und Gut mussten die Nutzer draußen lassen. Herr Schmitt (Name geändert) stellte seine zwei Taschen mit Klamotten, Handtüchern, Duschgel und Sonnencreme vertrauensvoll bei Katharina Wallrafen ab. Jede Woche kam er bei ihr vorbei. Ruhig und einfühlsam ging sie auf den zurückhaltenden Mann ein, bot ihm für die Wartezeit einen Kaffee an. Nebenbei witzelte sie noch mit Horst, wies ihn gelegentlich in die Schranken, wenn er ihr zu forsch war – immer mit einem Lächeln und großer Souveränität. Viele Schicksale berührten Katharina Wallrafen, wie der Mann mit seiner kleinen Tochter, der eines Tages zum Duschen kam. „Ich konnte mir erst gar nicht vorstellen, dass sie obdachlos sind. Furchtbar.“ Aber verzweifeln ließen sie solche Geschichten nicht. „Ich denke vielmehr: Gut, dass ich heute hier war und ihnen das Leben zumindest ein wenig angenehmer machen konnte.“

Kathrin Jansen-Balmes
Journalistin, Ehrenamtliche und Alltagsheldin*
*Anm. der Redaktion

SIE MÖCHTEN UNSERE ARBEIT UNTERSTÜTZEN?

SKM Köln
IBAN DE 20370501980008582033
BIC COLSDE33XXX
Sparkasse KölnBonn
Verwendungszweck: **Zeitschenker**

IN DER CORONA-KRISE

Die Türen der SKM-Kontaktstelle „Vor Ort“ in Kalk blieben während der Corona-Pandemie geschlossen. Julia Meás Brosius arbeitete in diesen Tagen vor allem am Fenster. 40 Lunchpakete mit Essen und Trinken reichte die 21-Jährige hier täglich auf die Straße. Vor knapp einem Jahr hat sie ihr Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) in der Dieselstraße begonnen. Eigentlich treffen sich in dem Kontaktraum täglich bis zu 30 zumeist Männer, trinken, essen, reden oder spielen mal eine Runde „Mensch ärgere Dich nicht“ mit den Mitarbeitern. Doch mit dem Kontaktverbot wurde die Einrichtung geschlossen. „Wir haben das zum Schutz unserer Besucher getan. Die meisten sind Risikopatienten, haben COPD oder andere Krankheiten. Das Risiko, dass sie sich hier auf so engem Raum gegenseitig anstecken, war zu groß“, erklärte Marion Heitmann, die Leiterin der Kontaktstelle.

Auf Verständnis stieß diese Schutzmaßnahme bei vielen Bedürftigen anfangs nicht. Es flossen Tränen, viele fühlten sich im Stich gelassen. Doch das Team ließ sich etwas einfallen, um den Kontakt zu halten. Alle Klientinnen und Klienten wurden regelmäßig angerufen, es gab Telefon- und Videoberatung und das Fenster zur Einrichtung in der Dieselstraße. Hier linderte Julia Meás Brosius die größte Not. „Viele unserer Besucher haben wegen Corona kein Geld. Sie können keine Pfandflaschen sammeln, nicht betteln gehen. Sie haben Hunger“, sagte die 21-Jährige. Der wurde zusätzlich zu den Lunchpaketen der Stadt Köln täglich mit einem warmen Mittagessen gestillt. Auch einen Orangensaft oder Kaffee gab es an der Durchreiche umsonst. So verdoppelte sich die Zahl der täglichen Besucher von 30 auf etwa 60. „Es hat sich auf der Straße herumgesprochen, dass es hier direkte Hilfe gibt“, so die FSJlerin. Und jemanden, der zuhört. Julia Meás Brosius hörte sich die Probleme und Geschichten der Menschen unvoreingenommen an, plauderte mit ihnen über ihre Haustiere oder was sie sonst so bewog. „Die Arbeit hier war schon immer sinnvoll, aber mit Corona bekommen wir nochmal mehr Rückmeldung, wie wichtig und gut es ist, dass wir da sind“, freute sie sich. Deshalb will sie nach ihrem FSJ auch einen sozialen Beruf erlernen. „Erstmal möchte ich eine Ausbildung als Erzieherin machen und später vielleicht noch soziale Arbeit studieren.“

Kathrin Jansen-Balmes

Julia Meás Brosius im Einsatz

VORGESTELLT: LAURA MERELLA – JUNG, VERBUNDEN, ENGAGIERT

In der Offenen Tür „Die Villa“ im Kölner Stadtteil Volkhoven/Weiler ist Laura Merella schon deutlich länger als mancher Mitarbeiter – ein echtes Urgestein! Von der Besucherin der Übermittagsbetreuung im Kindesalter bis zum Stammgast im offenen Bereich – Laura ist nicht mehr aus der „Villa“ wegzudenken. Seit einiger Zeit führt sie stolz ein Ehrenamt aus und hilft, wo es Hilfe braucht. Vor allem aber unterstützt sie an der „Theke“ der Kinder- und Jugendeinrichtung und sorgt mit ihrer offenen und lustigen Art für Süßwaren- und Getränkenachschub bei den jungen Gästen. Wenn Laura nicht gerade mit den Besucherinnen und Besuchern über die neuesten Stories kichert oder in der Mädchengruppe neue Backkreationen testet, kann man sicher sein, dass gerade jemand von ihr charmant beim Kartenspiel „Skip-Bo“ abgezogen wird. Durch ihre Präsenz stärkt Laura die pädagogischen Fachkräfte, die sich hundertprozentig auf sie verlassen können.

Mittlerweile absolviert Laura sogar die Ausbildung zur Sozialassistentin und strebt die Erzieher-Ausbildung an – wofür wir ihr alle die Daumen drücken!

Schön, zu sehen, wohin die Wege führen können, wenn man den sozialen Bereich kennenlernt – ob als Besucherin oder als Ehrenamtliche.

Vanessa Steinberger, Fachkraft im Jugendzentrum „Die Villa“

IST SCHON MITTWOCH?

Vielleicht war es ein Mittwoch, als ich den Wochenspiegel durchblätterte. „Vita sucht Helfer“ stand dort mit einem Foto von zwei Damen am Kicker. Ehrenamtliche für die Offene Tür für Kinder und Jugendliche in Braunsfeld wurden gesucht.

„Ich fragte mich, ob ich mithelfen könnte? Kann ich etwas „geben“?“

Ja – zurückgeben vielleicht, weil ich das Glück hatte, relativ behütet aufzuwachsen, gefördert und unterstützt wurde. Eine Mail und zwei Gespräche mit den Damen am Kicker später bin ich mit den anderen Mitarbeitenden nun auch für die Kinder in der Jugendeinrichtung „da“ – am Mittwochnachmittag.

Aktiv fürs Ehrenamt: Heike Sperber (li.) und Marie Staron (re.)

Die Kinder haben dann Anliegen wie: „Spielen wir eine Runde Uno?“ „Kann ich eine Apfelschorle haben? Einen Joghurt?“ „Kannst du Schach?“ „Spielen wir Tischtennis? Das kannst du ja gut!“ „Kann die Musik etwas lauter?“ „Kickerst du mit?“ „Kannst du mein Handy aufladen?“ Ich dann manchmal so: „Nein, ihr habt (ernsthaft!) die (erlaubte) Stunde schon Computer gespielt – und nein, hattet ihr nicht mit einem der anderen Mitarbeitenden bereits letztes Jahr schon eine Verlängerung abgesprochen, da bin ich ganz sicher. Aber netter Versuch.“

So und so ähnlich sehen unsere Unterhaltungen aus. Die Zeit vergeht wie im Flug. Oft gibt es neue Situationen, wo ich denke „ach du je, was sage oder mache ich denn jetzt…?“ Aber auf die Unterstützung der Hauptamtlichen kann ich zählen. Es ist schön, gebraucht zu werden.

Ob ich etwas bewirke? Vielleicht, wer weiß das schon. Wenn ich mal außerhalb der Reihe komme, heißt es schonmal: „Du kommst doch mittwochs oder – ist schon Mittwoch?“ „Ja, genau. Komme gern zu Euch mittwochs, bis nächste Woche.“

Steffi Lohmann

„Man merkt immer erst dann so richtig, wie wichtig für einen selbst die ehrenamtliche Tätigkeit ist, wenn sie einem „geraubt“ wird. Es fehlen die Kinderaugen, die einem an den Lippen hängen, wenn man vorliest, die ungeteilte Aufmerksamkeit, die durch gezielte Fragen unterstrichen wird und auch das Anlehnen an die Schulter, wenn man sich intensiv mit einem Buch beschäftigt. Es sind diese Kleinigkeiten, die einem durch die Kinder gegeben werden, genauso wie die kurzen Gespräche mit den Fachkräften, durch die man die Wertschätzung für seinen Einsatz erfährt.“

Marianne Röhrig, Vorleserin im SKM-Familienzentrum Bickendorf, über die Corona-Pause im Ehrenamt

Gefördert vom:
MENSCHEN STÄRKEN MENSCHEN
ÜBERNEHMEN SIE EINE CHANCEN-PATENSCHAFT
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

VON SUPERHELDINNEN UND ALLTAGSHELDEN

Junge Eltern haben Superkräfte, denn sie verfügen über allgemeines Wissen in der Kinder- und Jugendmedizin und haben einen Überblick über die gängigen Theorien der Entwicklungspsychologie des Kleinkindalters – auf Nachfrage inklusive Literaturangabe und Quellennachweis. Selbstverständlich werden die Grundlagen der Erziehungswissenschaften im Schlaf beherrscht, in der Theorie und vor allem im Praxisfeld Supermarkt. Häufig allerdings ohne Schlaf …

Aber Spaß beiseite. Manche Tage (und Nächte) sind echt anstrengend und nervenaufreibend. Sicher, es gibt eben auch diese unvergleichlichen, wunderbaren Momente des Glücks mit den Kindern. Doch die Anforderungen sind groß für frischgebackene Mütter und Väter. Da liegt es doch total fern, diesen Menschen auch noch ehrenamtliche Tätigkeiten zuzumuten. Oder?

Gruppenpaten verbinden

Nein! Im Gegenteil! In unseren Krabbelgruppen im Familienhaus und parsevalTREFF haben wir ehrenamtliche Gruppenpatinnen und Gruppenpaten im Rahmen des Programms „Menschen stärken Menschen“, das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt wird. Das sind Mütter und Väter, die mit ihren Kindern wöchentlich die Gruppe besuchen – wie die anderen Teilnehmenden auch. Die Kinder spielen und krabbeln, die Erwachsenen können in Ruhe einen Kaffee trinken, sich mal einen Tipp von den anderen holen, erzählen, wie es gerade so ist und sich vielleicht auch mal gegenseitig loben. Sie sind darüber hinaus aber auch dann da, wenn die Gruppenleitung ausfällt. Dann bleibt die Gruppe nicht einfach geschlossen, sondern wird in Eigenregie weitergeführt. Durch die ehrenamtliche Tätigkeit der Patinnen und Paten können sich die Eltern den Freiraum schaffen, unabhängig von uns die Räume zu nutzen. Denn: Das Ehrenamt hat einiges zu bieten: Einladungen zu Events, Erfahrungsaustausch, Vorträge. Oder auch: Singen im Chor. Eine super Gelegenheit, dem Partner oder der Partnerin mal das Kind zu überlassen – für ein, zwei Stündchen.

Kreativität in Corona-Zeiten

Was für sich tun, entspannen, andere Leute treffen, durchatmen. Gerade für alle Alltagshelden und Superheldinnen sehr zu empfehlen!

Aaahhh, Corona! Was nun? In der Zeit, als keine Gruppen stattfinden konnten, war Kreativität gefragt, um mit den Eltern der Krabbelgruppen in Kontakt zu bleiben. Das taten die Fachkräfte mit Rundmails, Spielanregungen, Beschäftigungsideen.

Ein weiterer wichtiger Dreh- und Angelpunkt des Austauschs war eine Gruppenpatin mit ihrer Vernetzung sowohl im Familienhaus, aber auch zur Kita des älteren Kindes, Musikgruppen, der Nachbarschaft. Sie war unsere wertvolle Verbindung zwischen unserer Gruppenarbeit, der Fachlichkeit und der professionellen Unterstützung sowie den Eltern „da draußen“, die nicht unbedingt eine Beratung wollten, sondern eher jemand, der auf Augenhöhe zuhört, mitlacht, mitschimpft und Mut machen kann. Die Gruppenpatin hielt Kontakt zu uns Fachkräften, wurde mit Infos versorgt und half mit, Ideen zu entwickeln, wie es weitergehen kann. Durch ihre Verantwortlichkeit den Gruppen gegenüber und in ihrer Rolle als Patin multiplizierte sie die Beratungs- und Hilfsangebote für Menschen in Not in der Krisensituation in die Nachbarschaft – ob jung, alt, mit Familie oder alleinstehend.

Super Alltagsheldin eben!

Veronika Klimczak

KARTEN GEGEN DIE EINSAMKEIT

Ehemals Wohnungslosen eine Heimat geben, sie wieder in eine Gemeinschaft einbinden – das soll in der SKM-Wohnhilfe, u.a. am Niehler Damm, geschehen. Doch in Zeiten von Corona durfte es in der Männerwohngruppe keine Gemeinschaft geben. Jeder sollte möglichst auf seinem Zimmer bleiben, Abstand musste eingehalten werden. Besuche waren nicht erlaubt. Auch die Menschen, die sonst für Abwechslung im Alltag sorgen, mussten ihre Kontakte reduzieren. Mit Corona zog am Niehler Damm nicht nur das Risiko, sondern auch die Einsamkeit ein. Die Ehrenamtlichen Gaby Breun, Anja Bettenworth und Helga Hoffmann versuchten, diese Isolation zu durchbrechen. Sie schrieben den unbekannten Männern Karten. Mit ihren aufmunternden, hoffnungsvollen Worten wollten die drei Frauen den 28 Bewohnern zeigen, dass sie in dieser schweren Zeit nicht allein sind.

Einrichtungsleiterin Beate Ramler stellte die Karten eines Morgens vor die Zimmertür eines jeden Bewohners. „Sie haben sich sehr gefreut, dass jemand an sie denkt. Viele wollten wissen, wer ihnen geschrieben hat und ob sie denjenigen kennenlernen können." Die 28 Männer sind im Alter zwischen 50 und Mitte 70 Jahren. Viele haben Jahre lang Alkohol missbraucht, leiden an der Lungenkrankheit COPD oder haben andere Gebrechen. Alle gehören sie zur Risikogruppe. Sie haben oft keine Familie, niemanden, der sich um sie kümmert. Die Kartenschreiberinnen hatten Zeit wegen der Corona-Krise und wollten was Sinnvolles tun. Und so kamen Beate Ramler und SKM-Ehrenamtskoordinatorin Heike Sperber auf die Idee, beide Parteien zusammenzubringen. „Unsere Bewohner haben sich in ihrem Leben in so mancher Krise bewährt. Sie sind Einzelkämpfer, Überlebenskünstler. Sie haben diese Herausforderung Corona angenommen", sagte Beate Ramler. Doch genau aus diesem Überlebensmodus sollen sie am Niehler Damm eigentlich herausfinden.

Vor Corona kam regelmäßig eine Künstlerin vorbei, die mit den Bewohnern malte und werkelte. Jemand spielte Gitarre für die Bewohner und sang mit Ihnen oder organisierte Spieleabende und Filmvorführungen. Im Shutdown gaben die Karten von Anja Bettenworth, Helga Hoffmann und Gaby Breun Hoffnung, dass diese Zeiten bald wiederkommen.

Kathrin Jansen-Balmes

Liebevoll gestaltete Karten geben den Menschen am Niehler Damm in Corona-Zeiten Hoffnung

SUCHTNOTRUF KÖLN HAT DIE ARBEIT WIEDER AUFGENOMMEN

Der Suchtnotruf, eine von ehrenamtlichen Kräften betriebene Telefonhotline für alle Fragen rund um das Thema Sucht, startete aus gegebenem Anlass während des Corona-Shutdowns unter dem Dach des SKM Köln, nachdem der selbständige Verein im Sommer 2019 die Hörer niederlegen musste.

„Es war uns ein Anliegen, dieses wichtige, die Suchthilfe in Köln ergänzende Angebot wieder vorzuhalten. Gerade in den Abendstunden wollen viele Menschen ihre Fragen loswerden", erklärt Norbert Teutenberg, Sachgebietsleiter der Gesundheits- und Suchthilfe des SKM Köln.

Anrufen können selbst von Sucht betroffene Menschen, aber auch deren Angehörige oder andere interessierte Personen.

Durch die Präsenz in den Abendstunden ist das Suchthilfesystem in Köln so auch zu Zeiten erreichbar, in denen andere Beratungsstellen üblicherweise geschlossen haben.

Der Suchtnotruf ist unter der Telefonnummer 0221 2074-601 wochentäglich in der Zeit von 16:00 bis 21:00 Uhr erreichbar. Nähere Informationen dazu finden Sie unter www.skm-koeln.de/suchtnotruf-koeln.

In Zukunft werden die Erreichbarkeitszeiten dank neuer Ehrenamtlicher, die in mehreren Modulen geschult werden, weiter ausgebaut.

Anke Patt

ENGAGEMENT MACHT STARK ENGAGEMENT VERBINDET

Hätten Sie's gewusst? 400 Menschen engagieren sich ehrenamtlich beim SKM Köln, 25 Prozent davon sind jünger als 30 Jahre.

Diese und ähnliche Informationen erhielten Schülerinnen und Schüler des erzbischöflichen Berufskollegs an der Berrenrather Straße, Studierende und Passanten bei einem Quiz zum Thema Ehrenamt.

Am 16.09.2019 war der SKM Köln anlässlich der „Woche des bürgerschaftlichen Engagements" mit dem Jugendkulturmobil auf Werbetour an dem Berufskolleg, das von pädagogischen Auszubildenden unterschiedlicher Fachrichtungen besucht wird und in unmittelbarer Nähe zur Universität Köln liegt.

Unter lebendiger Moderation von SKM-Mitarbeiter Christian Schons machten Fachkräfte und Ehrenamtliche des SKM Köln neben dem Quiz mit Aktionen wie einem gemeinsamen Fotoshooting und einem Speed-Informing auf das „Jugendkulturmobil" und die vielfältigen Betätigungsfelder im SKM Köln aufmerksam. Interessierte wurden außerdem zu unterschiedlichen Formen des Engagements beraten wie Einmal-Einsätze, Dreimonatseinsätze oder die Möglichkeiten von langfristigem Engagement. Ziel war neben der Gewinnung neuer junger Ehrenamtlicher die Vorstellung des SKM Köln als potentiellem Arbeitgeber.

Fazit der Beteiligten:
Unbedingt wiederholenswert!

Heike Sperber

HABEN SIE ZEIT? FREIWILLIGENDIENSTE BIETEN VIELE CHANCEN

Die Regeldauer des Freiwilligendienstes beträgt 12 Monate und umfasst 39 Stunden die Woche. Man kann den Dienst aber auch auf 6 Monate verkürzen oder auf maximal 18 Monate verlängern. Menschen, die älter als 27 Jahre sind, können auch in Teilzeit tätig werden. Alle Freiwilligen werden gesetzlich sozialversichert und bekommen ein Taschengeld.

Im Freiwilligendienst werden Sie von einer Fachkraft pädagogisch begleitet und können Ihre Stärken und Grenzen austesten. Durch den Träger des Freiwilligendienstes werden Sie qualifiziert, können sich austauschen mit anderen Freiwilligen und Neues über sich, Ihr Arbeitsfeld und die Gesellschaft erfahren.

Es erwarten Sie vielfältige und interessante Tätigkeiten, in denen Sie sich ohne große Vorerfahrung erproben können.
Für diejenigen, die sich für den SKM Köln engagieren wollen und über einen zeitlich begrenzten Rahmen verfügen, bietet sich auch eine ehrenamtliche Tätigkeit jenseits der verpflichtenden Rahmenbedingungen der Freiwilligendienste an.

Wir freuen uns über jeden, der die Arbeit des SKM Köln mit seinem persönlichen Einsatz unterstützen und ein Stück Mitverantwortung übernehmen will.

Die Möglichkeiten für ein freiwilliges oder ehrenamtliches Engagement im SKM Köln sind vielfältig, zum Beispiel in

- **Familienzentren**
- **Jugendeinrichtungen**
- **Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe**
- **Einrichtungen der Beschäftigungshilfe**
- **Suchthilfeeinrichtungen**

Neugierig geworden?

Möchten auch Sie sich als Ehrenamtlicher oder Freiwilliger engagieren? Möchten auch Sie Teil einer immer größer werdenden Gemeinschaft von Engagierten werden?

Melden Sie sich einfach und wir klären im gemeinsamen Gespräch, welches der vorhandenen Betätigungsfelder für Sie passend ist oder ob wir gemeinsam etwas Neues (er)finden.

Kontakt

Heike Sperber
Fachstelle Ehrenamt und Freiwilligendienste
Tel. 02 21/20 74-205
Mobil 01 51/50 71 80 49
E-Mail heike.sperber@skm-koeln.de
www.skm-koeln.de/engagement/

Impressum „Die Zeitschenker"

Herausgeber SKM Köln – Sozialdienst Katholischer Männer e. V.
Verantwortlich V.i.S.d.P.: Markus Peters (Vorstand), Elisabeth Quiske (Vorständin)
Redaktion Heike Sperber, Anke Patt
SKM Köln, Große Telegraphenstraße 31, 50676 Köln
Tel. 02 21/20 74-0, Fax 02 21/20 74-303
E-Mail info@skm-koeln.de

Fotos © Nelos - Fotolia.com (Titel), Kathrin Jansen-Balmes (2, 3, 8), Gregor Mink (4), © Holger Bienert (5), privat (6), © Adobe Stock (7), Ralf Krep (9), Anke Patt (10)
Gestaltung moltkedesign.de
Auflage 1000