



Hohe Auszeichnung für Duisdorfer Waldfreunde



Geehrt: die Duisdorfer Waldfreunde im Rathaus Bonn


BONN IMPLANT

Wir lieben Ihr Lächeln!



BONN IMPLANT
Dr. Parvin Nazarli & Kollegen

Rochusstraße 160 – 162
53123 Bonn

Tel: 0228 625033
office@bonn-implant.de

www.bonn-implant.de



BONN IMPLANT
Implantologie und Oralchirurgie
Tel: 0228 - 62 50 33 bonn-implant.de

**Wir sind
spezialisiert
auf**

Behandlung von Angstpatienten mit Lachgassedierung,
Sedation und Vollnarkose
Implantologie – feste Zähne an einem Tag
Knochenaufbau
Ästhetische Zahnheilkunde



Pssst!

„Meine neuen Hörgeräte!“

Jetzt höre ich endlich wieder jedes
Geheimnis, das Sie mir anvertraut!“

Sophia W., 49 Jahre aus Bonn

BARDONG 
Hörakustik *...bestes Hören!*

Rochusstraße 230-234 | 53123 Bonn

Telefon 0228 50446980 | www.bardong-hoerakustik.de

**Wir sind jetzt auch jeden Samstag
von 10 – 13 Uhr für sie da!**

Glückliches neues Jahr!

Happy New Year <> Bonne Anné

Liebe Leserinnen und liebe Leser, verehrte Kundinnen und Kunden, in diesem Jahr warten nicht nur 365 frische, neue Tage auf uns, sondern es gibt dank Schaltjahr einen weiteren Bonustag, den 29. Februar 2024. Eine Ausnahme, etwas Besonderes, ein Highlight - vielleicht lassen Sie uns wissen, was Sie sich für diesen besonderen Tag, den es nur alle vier Jahre einmal gibt, vornehmen. Werden Sie den Bonustag einfach „blaumachen“, sich etwas Besonderes gönnen, vielleicht sind Sie genau an diesem Tag geboren und freuen sich auf einen „richtigen Geburtstag“? Möglicherweise wird es einfach ein entspannter, glücklicher Donnerstag mit guten Freunden und einem Gläschen Champus „auf die nächsten vier Jahre“ - schreiben Sie uns gerne an redaktion@rautenberg.media mit dem Betreff: 29. Februar 2024 - wir sind gespannt darauf, was Sie planen und worauf Sie sich heute schon freuen!*

Wir wünschen Ihnen allen einen wunderschönen, grandiosen Start in das Jahr 2024.

Glück, Freude, Lachen, Erfolg und Erfüllung mögen Sie an jedem neuen Tag begleiten und Ihnen - spätestens am Abend - ein zufriedenes Lächeln auf die Lippen zaubern.



Selbstverständlich wünschen wir Ihnen Gesundheit und bei allem Tun (und Lassen / was manchmal noch schwerer ist) viel (Glücks-)Schwein! Wir freuen uns darauf, mit Ihnen in dieses neue Jahr zu starten!

Herzliche Grüße
Ihre
Siri Rautenberg-Otten
mit allen Mitwirkenden
RAUTENBERG MEDIA

*Wenn Sie mögen, veröffentlichen wir Ihre Beiträge in aller Kürze in unseren Publikationen.

„Spiel mir das Lied vom Leben“

Multimediale Lesung zum Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus

Der Tag des Gedenkens an die Opfer des Nationalsozialismus am 27. Januar ist in Deutschland seit 1996 ein bundesweiter, gesetzlich verankerter Gedenktag. Er ist bezogen auf den 27. Januar 1945, den Tag der Befreiung des Ver-

nichtungslagers Auschwitz-Birkenau und der beiden anderen Konzentrationslager. Er erinnert an alle Opfer eines beispiellosen totalitären Regimes während der Zeit des Nationalsozialismus, Die SPD Eendenich/Weststadt

nimmt diesen Tag zum Anlass für eine Gedenkveranstaltung im Theater im Ballsaal in Eendenich am 24. Januar. Dort liest die Autorin Angela Krumpen aus ihrem Buch „Spiel Mir Das Lied Vom Leben“, begleitet wird sie dabei musikalisch von Paul Rosner. Das Buch erzählt die Geschichte der aus Rheinbach stammenden, mehrfach preisgekrönten Violonistin Judith Stapf. Der Film „Schindlers Liste“ hat Judith Stapf als junges Mädchen tief beeindruckt.

Besonders bewegt hat sie die Titelmelodie, gespielt von Itzhak Perlmann. Durch Zufall lernte sie den „Schindler Juden“ Jerzy Gross kennen, der als kleiner Junge auf die gleichnamige Liste kam und es entwickelte sich eine außergewöhnliche Freundschaft, nicht zuletzt, da Jerzy Gross in seiner Kindheit ebenfalls Geige spielte. Basierend auf dieser Geschichte hat die Journalistin und Autorin Angela Krumpen ein bewegendes Buch mit dem Titel „Spiel mir das Lied vom Leben“ sowie einen Dokumentarfilm

Fragen zur Verteilung?

HERR FALK · FON 02241 2600
mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de **REGIO** pünktlich • zielgerichtet • lokal
PRESSE VERTRIEB GmbH Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG
DRUCKE · WEB-AUFTRITTE · FILM

Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen Termin mit mir.



Wir rücken Ihre Produkte und Dienstleistungen, die gesamte Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens, individuell nach Ihren Wünschen, ins richtige Licht.

- ZEITUNG** Lokaler geht's nicht.
- DRUCK** Satz, Druck, Image.
- WEB** 24/7 online.
- FILM** Perfekter Drehmoment.



MEDIENBERATERIN
Stefanie Atan
FON 02644 80191
MOBIL 0171 1876924
E-MAIL st.atan@rautenberg.media

(ausgestrahlt im WDR) erarbeitet. Darüber hinaus entwickelte sie zusammen mit Judith Stapf eine multimediale Lesung. Inzwischen hat der ukrainische Violinist Paul Rosner den musikalischen Part übernommen. Diese multimediale Lesung findet statt **am 24. Januar im Theater im Ballsaal, Frongasse 9, Bonn-Endenich**. Beginn ist um 20 Uhr, Einlass ab 19 Uhr. Das Theater ist bestuhlt, es gilt freie Platzwahl. Der Eintritt ist frei. CSH



Gestalten eine multimediale Lesung zum Tag des Gedenkens: Autorin Angela Krumpal und Violinist Paul Rosner

IHRE HAUSTÜR NACH MAß!

- HAUSTÜREN AUS ALUMINIUM
- EXZELLENTES SICHERHEIT
- GROßARTIGE DÄMMEIGENSCHAFTEN
- ÜBER 400 TÜR-MODELLE

Ingenieurbetrieb
Eichwald
Metallbau

Tel.: 02241 3979 80 ■ info@metallbau-eichwald.de

www.metallbau-eichwald.de

WINTER
5%
AKTION

Donna's

Frauenfitness

Fit ins neue Jahr!

DEIN KICKSTART FÜR
GESUNDHEIT UND ENERGIE!

donnas.de
f i g t

1 MONAT
TESTEN

100 %
**AUF DAS
STARTPAKET**

1 TRAINERTERMIN
GRATIS

4 WOCHEN
**RÜCKTRITTS-
RECHT**

Jetzt
bis zu
**114 €
sparen!**

Angebot nur gültig bis zum 31.01.2024
bei Mitgliedschaftslaufzeiten von
12 oder 24 Monaten, keine Baraus-
zahlung möglich, Mindestalter
15 Jahre. Bei Nutzung einer Testphase
in den letzten 6 Monaten entfällt die
neue Testphase, und das Abo ist sofort
bindend.

BEUEL 0228 97379521 | PLITTERSDORF 0228 3682002 | ST. AUGUSTIN 02241 9327707
BORNHEIM 02222 9769640 | ENDENICH 0228 18497733

Hohe Auszeichnung für Duisdorfer Waldfreunde

Heimatpreis im Bonner Rathaus verliehen

Duisdorf. Ihre Liebe zur Natur und zum Wald steckt schon in ihrem Namen. Und ihr Engagement für die Umwelt ist groß und vielfältig. Seit knapp 100 Jahren setzen sich die Duisdorfer Waldfreunde für eine nachhaltige Natur- und Landschaftspflege vor allem im Hardtbergwald, der Naturbeobachtung und der Heimatpflege ein. Zum fünften Mal hat die Bundesstadt Bonn am Förderprogramm der Landesregierung Nordrhein-Westfalen unter dem Titel „Heimat. Zukunft. Nordrhein-Westfalen. Wir fördern, was Menschen verbindet“ teilgenommen und einen Heimat-Preis ausgelobt. Mitte Dezember wurden die Preisträger ausgezeichnet.

Zu ihnen gehören auch die Duisdorfer Waldfreunde. Sie erhalten 3.000 Euro Preisgeld für das Projekt „Ehrenamt und Naturschutzaktivitäten der Waldfreunde in Bonn Duisdorf und Hardtberg“.

Ausgezeichnet werden damit vielfältige Aktionen des gemeinnützigen Vereins, der sich zahlreichen Naturschutzaufgaben, der Naturbeobachtung und der Heimatpflege verschrieben hat:

So kümmern sich die derzeit 152 Mitglieder des gemeinnützigen Vereins im Hardtbergwald, oberhalb des Derletals von Bonn-Duisdorf, um den Vogelschutz, wie z.B. das Aufhängen und Reinigen von Nistkästen sowie die Winterfütterung der einheimischen Vögel.

Die Nistkastenkontrolle und -reinigung erfolgt einmal jährlich im Spätherbst. Dabei wird nachgeschaut, welche Vogelarten und wie erfolgreich diese gebrütet haben. Dann werden die Nistkästen gegen Vo-

gelläuse und -flöhe desinfiziert, da diese sonst die Bruten im nächsten Jahr gefährden würden.

Ergänzt wird der Vogelschutz durch eine regelmäßige Winterfütterung mit artgerechtem Wintervogelfutter für die verschiedenen hier überwinterten Vogelarten und die Pflanzung und Erhaltung von beerentragenden Sträuchern und Bäumen..

Außerdem führt der Verein eine Vielzahl von Waldpflegeaufgaben durch wie z.B. das Einrichten, die Pflege und Wartung von Ruhebänken, kümmert sich um die Instandhaltung von Waldwegen, führt regelmäßig Waldreinigungen durch und pflanzt in Absprache mit dem hiesigen Förster auch Bäume.

Jedes Jahr wird der „Baum des Jahres“ an einen exponierten Ort gepflanzt, um so den Wert des Baumes in der Gesellschaft herauszuheben.

Auf Informationsveranstaltungen, z.B. Wanderungen und Radtouren werden interessierten Bürgerinnen und Bürgern die Umgebung näher gebracht und ein Eindruck von Aufgaben des Naturschutzes vor Ort vermittelt. Darüber hinaus führt der Verein Informationsveranstaltungen rund um das Thema Naturschutz und Vogelkunde durch.

Ganzjährig pflegen und vermieten die Waldfreunde ihren schönen Grillplatz und organisieren für Familien mit Kindern zu Ostern ein „Ostereiersuchen im Wald“, im Sommer ein Wald- und Kinderfest. Im Herbst gibt es anlässlich der Duisdorfer Herbstkirmes mit dem Hahneköppen dort eine Brauchtumsveranstaltung. Ganz wichtig ist

dem Verein, das Interesse junger Menschen an Natur und Wald zu wecken und zu fördern. Dafür bieten sie kindgerechte Projekte der Waldpädagogik an. Darüber hinaus runden die regelmäßigen Mitgliedertreffen auf dem Grillplatz und in die direkt am Grillplatz gelegene Vereinshütte ein geselliges Vereinsleben ab. Dieses vielfältige Engagement wurde nun mit einer renommierten Auszeichnung belohnt. Im Gobel-Saal des Alten Rathauses der Stadt Bonn überreichten ihnen die 2. Bürgermeisterin der Stadt Ursula Sautter und die Leiterin des Amtes für Soziales und Wohnen Anja Ramos den Heimat-Preis der Stadt Bonn. Der Heimat-Preis ist einer von insgesamt fünf Bestandteilen des Förderprogramms „Heimat. Zukunft. Nordrhein-Westfalen. Wir fördern, was Menschen verbindet.“. Unter dem Motto „Ehrenamtliches Engagement sichtbar machen: Der Heimat-Preis“ und vorbehaltlich der jeweiligen Mittelbereitstellung durch das Land Nordrhein-Westfalen, erhält die Bundesstadt Bonn von 2023 bis 2027 jährlich jeweils 15.000 Euro, um das lokale bürgerschaftliche Engagement besonders ehren zu können (wie schon von 2019 bis 2022). Unter dem Motto „Ehrenamtliches Engagement sichtbar machen: Der Heimat-Preis“ können bis zu drei Einzelpersonen und/oder Organisationen als Preisträger*innen ausgezeichnet und mit insgesamt 15.000 Euro für ihr lokales, bürgerschaftliches Engagement besonders geehrt werden. Insgesamt wurden 29 Bewerbungen und Vorschläge eingereicht. Die



Begehrte Trophäe: der Heimatpreis des Landes NRW

Themenpalette war dabei sehr vielfältig und reichte von Umwelt, Karneval und Gesundheit bis zu Kultur und Bildung. Teilgenommen haben sowohl Einzelpersonen als auch kleine und große Vereine und Organisationen.

Als einer der drei Preisträger erhielten die Waldfreunde ein Preisgeld in Höhe von 3.000 Euro. Zur Verleihung fand sich der gesamte Vorstand im Rathaus ein. Die Freude bei allen war natürlich groß. „Dieser Preis ist eine große Ehre und eine schöne Anerkennung unserer Arbeit“ sagte Vorstandsmitglied Thomas Bierbaum. Und die Vorsitzende der Waldfreunde Olga Nelles sieht sich für die Zukunft gut gerüstet: „Wir lieben den Wald und wollen ihn erhalten. Und wenn wir unsere Wurzeln pflegen, wird auch die Krone grün“, versprach Olga Nelles. Ein Verwendungszweck für das Preisgeld ist auch schon gefunden: damit soll das Klettergerüst für Kinder repariert und eine neue Leiter für die Nistkastenreinigung angeschafft werden.

CSH



In Feierlaune: Der Vorstand der Waldfreunde nach der Preisverleihung



Sie verliehen den Preis: Dr. Ursula Sautters (r) und Anja Ramos



Zudecken

Nicht eine für alle

Jeder Mensch ist anders. Diese banale Erkenntnis macht auch für den Schlaf keine Ausnahme. Während der eine leicht friert, kommt der andere schnell ins Schwitzen. Manche klagen über kalte Füße und wieder andere über Temperaturwechsel.

Tatsache ist: Wärmeempfinden, Transpiration, Bewegungsdrang, elektromagnetische Empfindlichkeit und Allergien sowie selbstverständlich das Kuschelbedürfnis - all dies ist individuell höchst unterschiedlich ausgeprägt. Nur einleuchtend, dass z. B. die gleiche Decke für Vater, Mutter, Sohn und Tochter wenig Sinn macht.

Leider sieht man einer Decke in der Regel nicht an, für wen sie besonders geeignet ist.

Die Selbstbedienung ohne vorherige Fachberatung birgt deshalb das beträchtliche Risiko, anschließend mit einem unpassenden Modell nach Hause zu gehen.

Hinzu kommt: Weil sich der Körper des Menschen im Laufe der Jahre mehr oder weniger stark verändert, wandeln sich auch die Ansprüche an die eigene Decke. Dass jemandem von der Pubertät bis ins hohe Alter die gleiche Decke „passt“, ist eher die Ausnahme. Vor allem Frauen in den Wechseljahren brauchen oft eine andere Decke.

Schlafforscher empfehlen deshalb, sich vor dem Kauf einer neuen Zudecke individuell vom Fachmann beraten zu lassen. Schließlich gibt es eine Vielzahl von Füllungen mit unterschiedlichen Eigenschaften.

Die Auswahl reicht von Federn und Daunen über Naturfasern wie Kamelhaar, Kaschmir oder Schafschurwolle bis zu Funktionsfasern, wie das von der Sportbekleidung bekannte Outlast.

Selbstverständlich gibt es auch bei den Füllungen qualitative Unterschiede, die auch die Preisdifferenzen erklären.

Bedeutsam sind z. B. das Alter des Tieres und die Güte der Federn oder Haare. Denn Kaschmir ist nicht gleich Kaschmir und auch bei Federn sind die



Foto: OBB GmbH/akz-o

Qualitäten höchst unterschiedlich. Wer deshalb beim Kauf besonders sichergehen will, kann sich seine Zudecke im Bettenfachhandel nach seinen eigenen Wünschen und Vorstellungen füllen lassen. Dabei sucht man sich im Vorfeld aus verschiedenen Qualitäten die am besten geeignete Federn- oder Daunensorte aus und lässt sie dann vom Bettenhändler in einen passenden Bezug füllen. Mehr Individualität geht nicht! Ganz wichtig ist auch die richtige Größe der Decke.

Ab einer Körperlänge von 1,80 m empfiehlt sich das Komfortmaß 155 cm x 220 cm. Mit einer solchen Decke müssen gerade in der kälteren Jahreszeit auch lange Menschen nicht frieren und wachen nicht wegen kalter Füße auf.

Der Bettenfachhandel verfügt über eine große Auswahl solcher Zudecken mit den unterschiedlichsten Füllungen. Und natürlich auch von entsprechend großer Bettwäsche. (akz-o)

KLAPP

SKIN CARE SCIENCE

NEU!

PROFESSIONAL MICRO-NEEDLING

Bei dem neuen und innovativen **Needling-Verfahren** durchbricht das soft gepolsterte NEEDLING Pad sanft die Hautbarriere, so dass die Wirkstoffe verbessert aufgenommen werden können.

COSMETIC-INSTITUT
BIRGIT BREUCH INH. BIRGIT RULAND

www.cosmetic-bb.de | info@cosmetic-bb.de
 (0228) 74 64 80
 Raiffeisenstraße 14A · 53347 Alfter-Witterschlick

Veranstaltungen Nachbarschaftszentrum Brüser Berg

1. Bewegung und Entspannung Ganzheitliches Gedächtnistraining

Mit dem 7-Gänge-Menü des GGT möchte die Kursleiterin ihre Gedächtnis- und Koordinationsfähigkeit trainieren. Eine Collage aus kognitiven und bewegungsorientierten Inhalten macht dieses Training zu einer ganzheitlichen Entdeckungsreise.

Stefania Battellini; Sportwissenschaftlerin M.A. und Bewegungstherapeutin
donnerstags, 9.45 bis 10.45 Uhr
Kursbeginn: 18. Januar
Kursende: 21. März
Anmeldung: Nachbarschaftszentrum (NBB)

Rückenschule (ab dem 50 Lj.)

Der Kurs bietet die Möglichkeit, durch altersgerechte Übungen gesund und beweglich zu bleiben. Ein spezielles Bewegungsangebot zur Kräftigung, Dehnung der Muskulatur sowie zur Erhaltung der geistigen Flexibilität.

Stefania Battellini; Sportwissenschaftlerin M.A. und Bewegungstherapeutin
donnerstags, 11 bis 12 Uhr
Kursbeginn: 18. Januar
Kursende: 21. März
Anmeldung: Nachbarschaftszentrum (NBB)



Yoga - Einklang von Körper, Geist und Seele

Der Yoga-Kurs ist sowohl für Einsteigende als auch für Fortgeschrittene geeignet, da wir immer individuell auf die Schüler:innen eingehen und Übungen ggf. anpassen und abwandeln können. Es wird klassisches Hatha Yoga unterrichtet, d.h. neben den typischen Körperhaltungen werden auch Atemübungen sowie Meditation mit einbezogen. Entspannt und gelöst ins Wochenende starten.

Helene Tabatabaei; Yogalehrerin
freitags, 19 bis 20.15 Uhr
Kursbeginn: 12. Januar
Kursende: 29. März
Anmeldung: 0160 / 903 035 21, helenetabatabaei@gmail.com

Qigong

(Qi: Atem, Energie, Gong: Arbeit, Fähigkeit). Nach einigen Aufwärmübungen werden 8 verschiedene Übungen fließend und langsam hintereinander ausgeführt. Atem und Bewegung werden koordiniert, sodass neben der Kräftigung des Körpers auch Konzentration, Aufmerksamkeit und Spannungsfähigkeit geschult werden.

Stefania Battellini; Sportwissenschaftlerin M.A. und Bewegungstherapeutin
dienstags, 11 bis 12 Uhr
Kursbeginn: 16. Januar
Kursende: 19. März
Kosten: 150 Euro, 10 Termine
Anmeldung: Nachbarschaftszentrum (NBB)

Qigong Yangsheng:

Die 15 Ausdrucksformen

Qigong Yangsheng basiert auf jahrhundertealten Methoden aus China. Mit sanften, fließenden Bewegungen im Stehen oder Sitzen kann Qigong Yangsheng zur Entspannung und Stressbewältigung, generell zur Gesunderhaltung beitragen. Dieser Kurs ist für Erwachsene mit und ohne Vorkenntnisse - unabhängig vom Alter - geeignet. Agnes Bayard, Übungsleiterin für Qigong Yangsheng
dienstags, 17.30 bis 18.45 Uhr
Kursbeginn: 16. Januar
Kursende: 19. März
Anmeldung: 0228/ 62 57 37, agnesbayard1@gmail.com

Freude an der Bewegung

Wir machen Bewegungs- und Ausdauerübungen, Kräftigung des Bewegungsapparates und kleine Spiele zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Flexibilität. Für Personen ohne Bewegungseinschränkungen. Lockere (Sport-) Kleidung, dicke Socken und Handtuch bitte mitbringen. Ursula Mühlen-Münchhoff und Eberhard Münchhoff, Übungsleiter:innen für Bewegungsangebote
Montags, 17.30 bis 19 Uhr
Kursbeginn: 8. Januar
Kursende: 11. März
Kosten: 50 Euro, 10 Termine
Anmeldung: 0228/ 655 79 30, muhlen-menchhoff@t-online.de

Freiluftfreitag - Wandern in der Region
Wandern mit Karin Woch
Freitag, 12. Januar, 11 Uhr

Waldau, Buslinie 630 mit Einkehr
Treffpunkt: Haltestelle Saalestr.

2. Kunst und Kultur

Acrylmalerei

Malen in der Gemeinschaft macht Spaß und inspiriert. Wir lernen Farben zu mischen, in dünnen Schichten übereinander zu legen und eigene Kreationen zu entwickeln.

Dorothee Fenske, Künstlerin
montags, 11 bis 13 Uhr
Kursbeginn: 26. Februar
Kursende: 27. Mai
Anmeldung: Dorothee Fenske, 0176 349 655 85

Malen mit Aquarellfarben

Wir werden in diesem Kurs vorhandene Grundkenntnisse auffrischen und vertiefen. Dabei werden wir auch Aquarellfarben und verschiedene Hilfsmaterialien wie z.B. Rubbelkrepp nutzen, um zu einer möglichst eigenständigen Bildgestaltung zu gelangen.

Anja Renner, Künstlerin
dienstags, 18.30 bis 20.30 Uhr
Kursbeginn: 13. Februar
Kursende: 19. März
Anmeldung: Anja Renner, 0178 611 69 93, E-Mail: anjarennerdesign@web.de

Erzählcafé im NBB mit Lisa Rädler

mittwochs, 14.30 bis 16.30 Uhr
Termine: 10. Januar

„Aus dem Erlebten lernen“

Wie nutzen wir unsere Lebenserfahrung?

3. Bildung, Beratung und Wissen

Let's talk English

English conversation: If you are interested in the English language let's meet and talk about everything we/you are interested in (for example: literature, hobbies, cultural events, actual news and whatever we/you want)

Karin Oheim
montags, 15.45 bis 16.45 Uhr
Kursbeginn: 8. Januar
Kursende: 25. März
Anmeldung: Nachbarschaftszentrum (NBB)

Englischkurs A2

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die über Englisch mit Vorkenntnissen verfügen und diese Sprache auffrischen oder vertiefen möchten. Anhand von Texten einer kleinen Lektüre wird der Wortschatz erweitert und die Grammatik wiederholt. Sie erhalten Tipps und Techniken zum Ge-

dächtnistraining, damit Ihr Entschluss, aktiv zu sein, erfolgreich verläuft. Die Freude am gemeinschaftlichen Erlernen einer Fremdsprache soll dabei mit im Vordergrund stehen.

Karla Hoppe

Stories/Grammar A2

freitags, 10.30 bis 12 Uhr
Kursbeginn: 12. Januar
Kursende: 22. März
Anmeldung: Karla Hoppe, 0228 / 25 63 18, E-Mail: karla@hoppe-bonn.de oder Nachbarschaftszentrum (NBB)

Offene Sprechstunde:

„Vorsorgende Verfügung und rechtliche Betreuung“

Mitarbeitende des Betreuungsvereins im Diakonischen Werk Bonn und Region e.V. beraten, informieren und geben Hilfestellung bei Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und Betreuungsrecht.

Freitags, 10 bis 12 Uhr

Termine: 12. Januar

Anmeldung: Frauke.Luemkemann@dw-bonn.de

4. Spiel und Spaß

Bridge

Anfänger:innen und Fortgeschrittene willkommen.

Termine: Klaus Heuschötter - donnerstags, 14.30 bis 18 Uhr

Ruth Mohr - montags, 13.30 bis 16.30 Uhr

Kosten: 2 Euro

Offener Spielenachmittag

Wir laden alle ein, die gerne spielen, einfach mal vorbeizuschauen und mitzuspielen. Wir entscheiden bei jedem Treffen neu, welche Spiele wir an dem Abend spielen möchten.

mittwochs, 15 bis 18 Uhr

Termine: jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Anmeldung: bis jeweils dienstags vorher im NBB erforderlich!

Nähere Informationen und Anmeldung für alle Veranstaltungen sind per Email: nbb@dw-bonn.de telefonisch im Nachbarschaftszentrum möglich, 0228/298096

Weitere Angebote sind im NBB und auf der Homepage www.nachbarschaftszentrum.de erhältlich.

Das NBB ist über den Jahreswechsel geschlossen ab dem 8. Januar wieder geöffnet.



Fahranfänger

Mit Vorsicht
und Bedacht in den Straßenverkehr



Keine Gruppe im Straßenverkehr ist derart gefährdet wie Führerscheineulinge. Foto: GTÜ/AdobeStock/mid/ak-o

Unfallstatistiken besagen, dass keine Gruppe im Straßenverkehr derart gefährdet ist wie Führerscheineulinge. Angesichts der vielen Unfälle mit jungen Autofahrern hat der Gesetzgeber die Probezeit mit einer Dauer von zwei Jahren eingeführt. In diese Zeit gilt ein absolutes Alkoholverbot. Wer außerdem während der 24 Monate schwerwiegende Verkehrsverstöße begeht, muss eine Verlängerung der Probezeit um weitere zwei Jahre hinnehmen und an einem Aufbau-seminar teilnehmen. Das Aufbau-seminar muss innerhalb einer bestimmten Frist - meist sind es acht Wochen - bei einer dafür lizenzierten Fahrschule absolviert werden. Es kostet einige hundert Euro und umfasst mehrere Theoriesitzungen sowie eine Überprüfungsfahrt mit einem Fahrlehrer im Wagen. Nimmt der Fahranfänger nicht an der Nachschulung teil, erfolgt in der Regel der Entzug des Führerscheins. Erst nach dem Vorlegen einer Teilnahmebescheinigung wird die Fahrerlaubnis zurückgegeben. Beim Thema Probezeit ist ein Blick über Deutschlands Grenzen hinaus interessant. In manchen Ländern gelten spezielle Tempolimits,

die auch Führerscheineulinge aus Deutschland beachten müssen. Zum Beispiel in Frankreich, wo Fahranfänger außerorts in den ersten drei Jahren nach dem Erwerb der Fahrerlaubnis mit maximal 80 km/h unterwegs sein dürfen, auf Schnellstraßen gilt eine maximale Geschwindigkeit von 100 statt 110 km/h, auf Autobahnen 110 statt 130 km/h. In Italien gilt während der Probezeit 100 statt 130 km/h auf Autobahnen. Auch andere Länder wie etwa Kroatien schreiben Tempolimits für Fahranfänger vor. Abweichende Tempolimits gibt es in Deutschland nicht. Angesichts der möglichen Konsequenzen eines Fehlverhaltens am Steuer ist klar, dass Fahranfänger möglichst viel fahren sollten. Fahrpraxis ist die beste Versicherung gegen Verkehrsverstöße. Wer mit Vorsicht und Bedacht unterwegs ist, lernt mit jedem Kilometer hinter dem Steuer hinzu. Ergänzende Fahrpraxis bietet ein Fahrsicherheitstraining. So ein Training auf abgesperrtem Areal unter den Augen erfahrener Instruktoren sorgt für Sicherheit und Vertrauen in die Fähigkeiten von Fahrer wie Fahrzeug. (mid/ak-o)

Ihre Alternative für Bonn! Citroën-Service

Autohaus Schiffmann
GmbH & Co. KG

Kölstr. 333 • 53117 Bonn
Telefon: (0228) 555 89-0
Fax: (0228) 67 83 53
citroen@auto-schiffmann.de



CITROËN

www.autohaus-schiffmann.de

www.autohaus-schiffmann.de

Autohaus Schiffmann
GmbH & Co. KG

UNSERE SERVICELEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

- KLIMAAANLAGENSERVICE
- VERKAUF VON NEU- UND GEBRAUCHTWAGEN
- REIFENSERVICE UND EINLAGERUNG
- 24-STUNDEN-ANNAHME
- FAHRZEUGREPARATUR/ WARTUNG
- TÄGLICH TÜV, AUCH SAMSTAGS
- KOSTENLOSER HOL- UND BRINGSERVICE**

Ford Schiffmann • Kölstraße 333 • 53117 Bonn
Telefon 0228 55589-0 • Fax 0228 678353 • info@ford-schiffmann.de

Bosch Car Service Kopp

**Profi KFZ-Werkstatt für Reparaturen
und Serviceleistungen für alle Marken.**

**Unser Bosch Service besticht durch faire
Preise und original Bosch-Ersatzteile.**

**Alljährliche Inspektion oder eine Abgasuntersuchung?
Kein Problem, wir sind der starke Partner an Ihrer Seite!**

- Transparenz, guter Service & super Bosch-Qualität
- Inspektion und Wartung • Elektronik Service
- Bremsen Service • Heizung Klima • Motorservice



Schöntalweg 15
53347 Alfter-Oedekoven
Tel.: 02 28 / 62 32 01
Fax: 02 28 / 62 46 72

Öffnungszeiten
Montag - Donnerstag
von 8.00 - 17.30 Uhr
Freitag von 8.00 - 16.00 Uhr

Reparatur-Annahme/Verkauf
geöffnet ab 7.30 Uhr



Belgische Spezialitäten - in großer Auswahl

In Belgien gibt es einfach andere Produkte.

Die Oma fuhr nach Belgien den Ardenner Schinken kaufen, der Opa holte dort seine Butter und die Tochter fragte: „Denkt ihr bitte an die gute Soße; wie heißt die nochmal? Andalouse ja, bitte die Andalouse.“ Der Enkel, rief hinterher: „Und denkt bitte an die gute Schokolade mit dem Elefanten drauf, die ist so lecker.“

Ja, Belgien ist seit je her bekannt für seine Spezialitäten.

Ob der original belgische Reisfladen, belgische Schokolade oder Pralinen oder eben die ausgefallenen Soßen. Ein wahres Schlaraffenland für den Genießer. Einkaufen ist in Belgien einfach

anders. Die Belgier legen Wert auf Vielfalt, auf Genuss und dies spiegelt sich in ihren Produkten wieder.

Die herrliche belgische Frikandelle, also die länglichen Frikadellen, schnell und einfach zubereitet lassen nicht nur Kinderaugen leuchten. Dann die herrlichen belgischen Chips; jeder der sie mal probiert der weiß: Die sind einfach besser.

Oder die Spezialbiere, neben der Schokolade ist dies ein Muss für jeden Belgien-Besucher.

Es gibt hunderte von Sorten in unglaublich vielen Geschmacksrichtungen.

Man muss sich einfach mal durchprobieren. Auch als Geschenkpa-

ckungen hervorragend geeignet, mit Originalgläsern und in Losheim im GrenzGenuss gibt es eine Vielzahl davon. **Und nicht zu vergessen die belgischen Soßen.**

Die orange-rote Andalouse ist da sicherlich die bekannteste, aber auch die belgische Mayonnaise schmeckt einfach besser. Selbst die ehemalige Kanzlerin Angela Merkel ließ sich bei ihren Brüssel Besuchen immer von ihren Bodyguards zu einer echten belgischen Frittenbude führen und war eine Liebhaberin der belgischen Soßen. Eine Kundin bemerkte neulich, genau diese Soßen muss ich immer meiner bekannten mitbringen, wenn sie weiß, dass ich nach Belgien fahre.

Und natürlich, Kaffee. Der ist bekanntlich in Belgien günstiger und im GrenzGenuss in Losheim gibt es hunderte von Sorten zu unschlagbaren Preisen.

Kleiner Tipp: Direkt im GrenzGenuss finden Sie auch das Café-Bistro Old Smuggler, hier können Sie den belgischen Kuchen auch vor Ort genießen und nebenan dann der große Geschenkeladen: ArsMineralis und die Ausstellungen Krippana und ArsFigura. Eignet sich alles für einen schönen Tagesausflug.

Und wer Möbel sucht, findet diese auch an der Grenze. Im Möbel Outlet Ludwig, gibt es aktuell wieder zahlreiche Angebote für jeden Geldbeutel.



Also, warum mal nicht einen kleinen Abstecher nach Belgien machen.
Fürs Navi am besten die deutsche Adresse eingeben: Prümer Str. 55 - 53940 Losheim/Eifel -
Infos: www.grenzgenuss.net -
Direkt an der deutsch-belgischen Grenze.



Belgische Spezialitäten - ein Genuss.





Das KAFFEEPARADIES

direkt an der deutsch/belgischen Grenze!

LOSHEIM/EIFEL
Tel. 06557/9019412

Gültig vom 5.- 16.01.2024,
solange Vorrat,
außer bei Druckfehlern!

 <p>Melitta Bistro Vollmundig Aromatisch 500 gr. vac.</p> <p>3²⁹ €</p>	 <p>Eduscho Kräftig 500 gr. vac.</p> <p>3⁵⁹ €</p>	 <p>Schirmer Espresso nach italienischer Art 1 Kilo Bohnen</p> <p>7³⁹ €</p>	 <p>Dallmayr Crema d'Oro 1 Kilo Bohnen</p> <p>9¹⁹ €</p>
--	---	---	--

RIESENAUSWAHL an Kaffee, Schokolade und belgischem Bier!
Täglich 8.00-18.30 Uhr, auch an SONN- & FEIERTAGEN geöffnet!



Ar's KRIPPANA



Ar's FIGURA



Ar's TECNICA



Ar's MINERALIS



FREUDE FÜR
GrenzGenuss
DIE SINNE

Ardenner Cultur Boulevard
Prümer Str. 55
D-53940 Losheim/Eifel
www.grenzgenuss.net

Christmas Tea

Spenden der International Ladies' Society Bonn e.V.

Die Bonner Tafel erhielt 400 Euro, der Chor des Hardtberg-Gymnasiums erhielt 300 Euro.

Wie jedes Jahr bemüht sich die International Ladies' Society Bonn e. V. einen Beitrag zu leisten, um soziale Einrichtungen in Bonn zu unterstützen.

Zu diesem Anlass bot sich die Veranstaltung des Vereins im Rahmen eines vorweihnachtlichen Nachmittags unter dem Motto „Christmas Tea“ im Dorint Hotel Bonn am 6. Dezember an. Die Präsidentin Ahoud Marx-Makram begrüßte die Ladies und kündigte die Spendenabsicht an. Die Bonner Tafel erhielt einen Betrag von 400 Euro überwiesen. Der Chor der 5. und 6. Klassen des Hardtberg-Gymnasiums unter der Leitung von Jeannine Worch sowie Brigitte Lange sangen Weihnachtslieder für das Zusammensein der Ladies. Die Präsidentin bedankte sich für die besinnliche Darbietung und überreichte Frau Jeannine Worch eine Spende von 300 Euro für die Fachschaft Musik des Gymnasiums. AMM

Bender & Bender Immobilien Gruppe

Haben Sie eine Immobilie für unsere Käufer?

Bonn/Zentrumsnähe Für ein zukünftiges Rentner-Ehepaar suchen wir eine gepfl. ETW im OG, gerne mit Balkon und Aufzug, Wfl. ab ca. 75 m² und mind. 2 Zimmern. Preis bis ca. 330.000,-€	Diskreter Verkauf Auf Wunsch vermarkten wir Ihre Immobilie unter Ausschluss der Öffentlichkeit - privat, vertraulich und diskret. Rufen Sie uns an - wir beraten Sie gerne unverbindlich!
Bonn-Wachtberg Für einen solventen Kunden suchen wir ein EFH, gerne auch ein Altbau mit Renovierungsbedarf, Wfl. Ab 100 m² und mindestens 4 Zimmern. Preis bis ca. 520.000,-€	Bonn-Beuel Kleine 3-köpfige Familie sucht ein EFH, Doppelhaus oder Reihenhauses mit kl. Garten und Stellplatz, kleine Renovierungsarbeiten sind möglich. Preis bis ca. 420.000,-€

www.bender-immobilien.de • 0 22 8 / 92 68 71 91



Die Präsidentin der ILS Bonn e.V. überreicht der Chorleiterin die Spende, Präsidentin Ahoud Marx-Makram, Chorleiterin Jeannine Worch

Familien ANZEIGENSHOP

Hierlichen Dank
Geburtstag, im Dezember 2020
F597
90 x 50 mm
ab 57,42€

Hochzeit
Wir haben eine tolle Hochzeit gefeiert.
FGB 20-13
43 x 90 mm
ab 52,00€

DANKSAGUNG
Für die wohlwollenden Beweise der Anteilnahme beim Tode meines geliebten Vaters, unseres guten Schwiegervaters und Großvaters.
TD 12-12
90 x 90 mm
ab 102,96€

Michael Musterfeld
Im Namen aller Angehörigen
K03_15
43 x 30 mm
ab 17,00€

Wohnung
Moderne Margarete Wohnung, 3 Z., 125 qm, 2-Bad, Balkon, voll-ge, komplett (Küche, Bad, WC, Geschirrspüler, etc.) mit möbl. für 2-3 Personen.
Tel. 02 28 123 45 67

Online Familien-Anzeigen:
für alles was wirklich zählt!

shop.rautenberg.media

wir Hardtberger

Brüser Berg · Dalsdorf · Lonsdorf · Medinghoven
einschließlich: Endenich · Lessenich · Röttgen · Ückesdorf

www.wir-hardtberger-online.de

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN

PRESSEBEAUFTRAGTE

der **VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN** und anderer Organisationen

Akkreditieren Sie sich gleich jetzt für das CMSsystem von Rautenberg Media, um für diese Zeitung Artikel einzustellen:

<https://redaktion.rautenberg.media>

Wir freuen uns auf Sie!

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM



Ergonomie

Muskel-Skelett-Erkrankungen vorbeugen

Nach Angaben der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) machen Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems den größten Anteil an den Arbeitsunfähigkeits-Tagen aus. Mehr als 20 Prozent aller Fehltage gehen auf Beschwerden der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke zurück. Nicht nur die Fürsorgepflicht sollte Unternehmen an den gebotenen Handlungsbedarf erinnern. Es ist in ihrem eigenen Interesse, dafür zu sorgen, dass die Mitarbeitenden gesund bleiben und bei der Arbeit keinen unnötigen, zusätzlichen Belastungen ausgesetzt werden.

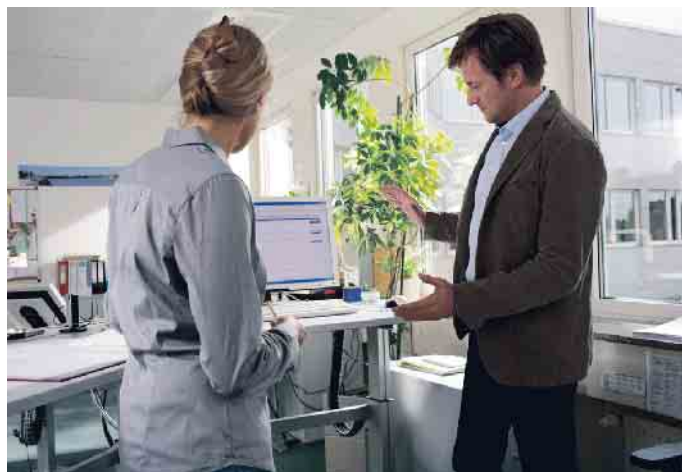
Nachfragen, nachschauen, verbessern

Zu den besonders belastenden Tätigkeiten zählen unter anderem das Heben und Tragen von Lasten, Zwangshaltungen, sich ständig schnell wiederholende Tätigkeiten und Vibrationen. Für den Einstieg in die Gefährdungsbeurteilung von Muskel-Skelett-Belastungen haben BAuA und die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung Checklisten herausgebracht. Im Idealfall können hieraus bereits wirksame Maßnahmen abgeleitet werden. Ist die Beurteilung komplexer, sollte der betriebliche Praktiker ein vertiefendes Verfahren nutzen oder einen Experten hinzuziehen.

Speziell für kleinere Unternehmen hat die Berufsgenossenschaft Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM) den ErgoChecker entwickelt, der dabei hilft, Handlungsbedarfe zu erkennen und Tätigkeiten ergonomisch zu gestalten. Eine kurze Anleitung gibt zum einen Tipps, wie Führungskräfte ihr Team dazu einladen können, ergonomische Probleme am Arbeitsplatz aufzudecken. Zum anderen enthält der ErgoChecker einen doppelseitigen Fragebogen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, mit dem sie belastende Tätigkeiten jeweils in Zweier-Teams beobachten, ausführen, besprechen sowie ihre Lösungsvorschläge dokumentieren können. Unter www.bgetem.de (Webcode M21573760) kann der ErgoChecker bestellt werden.

Umsetzung von Maßnahmen

Die Möglichkeiten der Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen sind vielfältig. Beratung und Schulungen gehören hier genauso dazu wie arbeitsplatzbezogene Maßnahmen. Dabei sollte deren Umsetzung nicht „von oben“ bestimmt werden. Eine Maßnahme wird in aller Regel von den Beschäftigten besser akzeptiert, wenn diese an der Verbesserung beteiligt werden und mitgestalten können. In vielen Fällen liegt eine Problemlösung auch bereits als Idee in den Köpfen der Beschäftigten vor. (akz-o)



In Teams werden ergonomische Probleme am Arbeitsplatz besprochen.
Foto: BG ETEM/akz-o



Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems machen den größten Anteil an den Arbeitsunfähigkeits-Tagen aus.
Foto: BG ETEM/akz-o



BACK MIT AN!

Bäcker (m/w/d)
Fachkraft für Lebensmitteltechnik

- Ab 50.000€ Jahresgehalt.
- 38 Std./Woche – flexible Arbeitszeitreduzierung möglich. So bietet die Schichtarbeit einen familienfreundlichen Ausgleich.
- Verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit in einem modernen Arbeitsumfeld.

Unser Team-Troisdorf sucht dich!



Ab sofort und unbefristet
harry-brot.de/karriere



QUEREINSTEIGER WILLKOMMEN!



Schiebefenster

Mit Leichtigkeit zum Panorama

Die Gestaltung der Fassade prägen viele Faktoren. Ein entscheidender: Die richtige Wahl von Fenster und Türen. Gerade im Erdgeschoss setzen dabei immer mehr Menschen auf große Glasflächen. Ein leichter Zugang nach draußen lässt sich besonders gut mit Hebe-Schiebe-Türen verwirklichen. Den Trend zu diesen großzügigen Fasadenelementen erklärt der Verband Fenster + Fassade (VFF).

Im Eigenheim werden großzügige Fenster- und Türelemente immer beliebter. Das gilt gerade auch für den Durchgangsbereich zur Terrasse. Lichteinfall und Transparenz moderner Glaslösungen sorgen dafür, dass die Übergänge von Wohnraum und Natur quasi fließend ineinander überzugehen scheinen. Für die dafür nötigen Glaselemente bieten sich Hebe-Schiebe-Türen an. Sie kommen ohne in den Raum stehende Türflügel aus. Vielmehr werden diese seitlich in den Raum geschoben. Das ermöglicht einen leichten Übergang vom Raum auf Terrasse oder Balkon. Mit einer Drehung des Griffs gleitet die Hebe-Schiebe-Tür auf Laufschienen oder -wagen und kann dann bequem weiter geöffnet oder geschlossen werden. Dabei sind Türbreiten von mehreren Metern durchaus gängig. „Mit großen Öffnungsweiten

sorgen Hebe-Schiebe-Türen für ganz neue Raumerlebnisse und bieten jede Menge Komfort, vom hohen Lichteinfall über ein ansprechendes Design bis zur einfachen Bedienung“, erklärt VFF-Geschäftsführer Frank Lange und ergänzt: „Wer es besonders komfortabel liebt, achtet bei der Wahl seiner Hebe-Schiebe-Tür zusätzlich auf besondere Leichtgängigkeit und Sicherheit mit einer sogenannten Soft-Close-Funktion. Das heißt, dass Fenster und Türen sich extrem leicht und leise öffnen und schließen lassen.“

Wenig Kraft für schwere Teile

Die Soft-Close-Technik ist in vielen Lebensbereichen fest etabliert, man denke an Küchenschubladen oder Heckklappen von Autos. Bei den ungleich größeren Fasadenelementen ist das Prinzip das gleiche: Es geht darum, Elemente ohne großen Kraftaufwand und Zuschlaggeräusche schließen zu können. „Auch bei Hebe-Schiebe-Türen gilt: Eine Soft-Close-Lösung bremst schwere Flügel kurz vor der Endstellung ab und zieht sie anschließend sanft in die Verschlussposition“, erläutert VFF-Geschäftsführer Lange. Verstärken lässt sich die leichtgängige Bedienung durch den Einsatz von Kompaktaufwagen, auf denen sich die Hebe-Schiebe-Türen be-



Durchdachte Konstruktionen machen Schiebetüren sicher, dicht und langlebig. Bildquelle: SIEGENIA

wegen, wenn sie geöffnet oder geschlossen werden. Ihre Konstruktion ermöglicht die optimale Verteilung des Flügelgewichts auf die Laufrollen. „Das sorgt nicht nur für die bewährte Leichtgängigkeit, sondern auch für eine erstklassige Wärmedämmung“, hebt Lange hervor.

Auf Einbruchshemmung achten

Zu achten ist darauf, dass großflächige Schiebetüren nicht zur Einladung für ungebetene Gäste werden. Mit den richtigen Sicherheitsvorkehrungen werden sie einbruchhemmend bis zur sogenannten Widerstandsklasse 2 (RC2), die für die meisten privaten Wohngebäude schon ein erhebliches Schutzniveau bietet. Sinnvoll können beispielsweise sogenannte Schwenkhakengetriebe sein, deren spezielle Sperrfunktion verhindert, dass der Schwenkhaken nach dem Einrasten mit Hilfe eines Werkzeugs gewaltsam zurückge-

drückt werden kann. Unterstützt wird dieser Effekt durch Stahl-Schwenkhaken, die bei geöffnetem Flügel im Flügel versenkt werden. Beim Schließen riegeln sie von unten nach oben in die Rahmentteile ein und pressen den Flügel effektiv gegen die Dichtungen.

Spaltlüftungen möglich

Mit Schiebe-Hebe-Türen lässt sich auch gut lüften. Spaltlüftungen ermöglichen, die Frischluft ins Haus zu lassen, können aber trotzdem gute Einbruchshemmung bieten. Mit einer RC2-geprüften Spaltlüftung lässt sich stets gute Frischluftzufuhr mit hohem Sicherheitsstandard gewährleisten. Wichtig ist dabei eine optimale Abdichtung nach oben zur Zarge und nach unten zur Bodenschwelle durch abgestimmte Anschlusssteile. „Es gibt eine große Vielzahl an Varianten für die unterschiedlichsten Ansprüche und Einbausituationen“, betont Lange. (VFF)



Tobias Gregor
TISCHLERMEISTER

Beratung | Planung | Ausführung

- Möbel (für Wohn-, Küchen-, Bad- und Schlafbereich)
- Boden-, Wand- und Deckenbeläge
- Holz- und Kunststofffenster
- Zimmertüren, Haustüren aller Art
- Fenster-Reparatur und Wartung
- **Einbruchsicherung**
- **Brandschutz**

**MIT SICHERHEIT
IHR TISCHLER**

Birkenweg 9 · 53347 Alfter
fon 02 28 / 3 69 58 03
www.tobiasgregor.de



Der Trend bei modernen Schiebetüren geht hin zu großen Öffnungsweiten mit hohem Lichteinfall, einem anspruchsvollen Design und einer einfachen Bedienung. Bildquelle: SIEGENIA

Möbel für das Badezimmer finden und pflegen

Das Badezimmer hat sich von der Nasszelle zum Wohlfühlort für Körper und Geist entwickelt. In immer mehr Haushalten wird es mit Bedacht auf ästhetische wie auch funktionale Merkmale eingerichtet. Die Deutsche Gütegemeinschaft Möbel (DGM) erklärt, worauf es bei der Auswahl und Pflege von Badmöbeln ankommt, damit sie den klimatischen Bedingungen gewachsen sind. Badezimmermöbel wie Schränke und Regale, Waschtische und Spiegel sollten nachweislich für Feuchträume geeignet und am besten mit dem RAL-Gütezeichen für Möbel, dem „Goldenen M“, ausgezeichnet sein. Denn Schwankungen der Luftfeuchtigkeit und Temperatur treten im Badezimmer häufiger und stärker auf als in anderen Räumen der Wohnung und können ungeeignete Möbel bereits nach kurzer Zeit unansehnlich oder gar

mangelhaft in ihrer Sicherheit, Funktionalität und Gesundheitsverträglichkeit machen. Zu feuchte Raumluft, die auf Dauer Schimmelbildung begünstigt und Möbeln zusetzen kann, ist gerade nach dem Duschen oder Baden leicht an einem beschlagenen Spiegel oder Fenster zu erkennen. Eine Lüftungsanlage hat nun allerhand zu tun, um feuchte gegen trockene Luft auszutauschen und wieder ein gutes Raumklima herzustellen. Wo manuelles Stoßlüften durch ein Fenster möglich und nötig ist, sollte dieses nach jedem Duschen oder Baden für etwa zehn Minuten geöffnet werden - und zwar vollständig, nicht in Kippstellung. Nach einem ausgiebigen Dampfbad oder bei Wasserspritzern sei es zudem ratsam, Möbeloberflächen aktiv trocken zu wischen, sagt DGM-Geschäftsführer Jochen Winning. Rückstände von

Zahnpasta oder Zerstäubern und erst recht von aggressiven Chemikalien wie Scheuermitteln oder Haartönung sollten ebenfalls besser früher als später von Möbeloberflächen entfernt werden. Nasse Handtücher und Waschlappen sollten nicht in der Ecke hinter der Tür oder gar länger auf einer Möbeloberfläche liegen gelassen, sondern gut durchlüftet zum Trocknen aufgehängt werden. Bei der Auswahl neuer Möbel für das Badezimmer haben Endverbraucher heute unzählige Möglichkeiten an verschiedenen Designs, Materialien und Materialkombinationen. Lackierte Holzwerkstoffe können ebenso im Badezimmer zum Einsatz kommen wie überwiegend naturbelassenes Massivholz, das eine besondere optische Wirkung besitzt. Die natürliche Zellstruktur des Holzes kann gut mit schwankender

Luftfeuchtigkeit umgehen und das Raumklima positiv beeinflussen, während mit Lack versiegelte Oberflächen meist am pflegeleichtesten sind. „Wer sein Badezimmer mit Möbeln ausstattet, die auch wirklich für diesen Raum geeignet und zudem mit dem ‚Goldenen M‘ gekennzeichnet sind, trifft in den meisten Fällen eine gute und nachhaltige Kaufentscheidung“, so Möbelexperte Winning. Mit dem RAL-Gütezeichen zertifizierte Hersteller und deren Badmöbel wurden in unabhängigen Prüflaboren gründlich auf Gesundheitsverträglichkeit, Langlebigkeit und einwandfreie Funktion sowie Sicherheit und Umweltverträglichkeit hin untersucht. So habe der Endverbraucher schon beim Möbelkauf ein gutes Gefühl - und später im Wohlfühl-Badezimmer sowieso. (DGM/FT)

Möbelbau

- + Über 100 Jahre Erfahrung im Möbelbau
- + Professionelle Planung und Visualisierung
- + Die Leidenschaft für unser Handwerk treibt uns an, Ihre Ideen Realität werden zu lassen

Schreinerei
JAKOBS®
ZUVERLÄSSIG UND SAUBER

WWW.JAKOBS-BONN.DE



📍 Christian-Lassen-Straße 16, 53117 Bonn

☎ 0228 422 446-0

✉ info@jakobs-bonn.de

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Samstag, 20. Januar 2024
Annahmeschluss ist am:
15.01.2024 um 10 Uhr

Rautenberg Media Zeitungspapier –
nachhaltig & zertifiziert:
Made of paper awarded the EU Ecolabel
reg. no. FI/11/001, supplied by UPM

IMPRESSUM

WIR HARDTBERGER

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
Fon +49 (0) 2241 260-0 · Fax 260-259
willkommen@rautenberg.media

V.i.S.d.P. Redaktioneller Teil:
Bianca Breuer und Nathalie Lang
Verantwortlich f. d. Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG vierzehntäglich

V.i.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK

Politik
CDU Herbert Frohn
SPD Gabi Mayer
BBB Johannes Schott

Kostenlose Haushaltsverteilung in Bonn-Hardtberg. Zu-
stellung ohne Rechtsanspruch. Einzelbezug über Rauten-
berg Media 5,00 Euro/Stück + Porto. Sind gesetzlich ge-
schützte Warenzeichen nicht gekennzeichnet, erlauben
fehlende Hinweise keine freie Nutzung. Namentlich ge-
kennzeichnete Artikel spiegeln nicht immer die Meinung
der Redaktion wider.

Handhabung für unverlangt hereingegebene Pressematerialien

Rautenberg Media übernimmt keine Haftung für die Rich-
tigkeit (inhaltlich u. orthographisch) und Vollständigkeit.
Per Post erhaltenes Pressematerial wird nicht zurückge-
sandt. Keine garantierte Veröffentlichung. Entstehen For-
derungen Dritter aus Verletzungen des Urheber-, Presse-
oder Nutzungsrechts durch das Pressematerial, fordert
Rautenberg Media Schadensersatz beim Einreicher. Bei ir-
rümlich fehlender Namensnennung am Werk (z.B. Bild-
nachweis) verzichtet der Einreicher auf jegliche Forderung
an Rautenberg Media. Durch den Einreicher des Pressema-
terials wird Rautenberg Media befugt, dieses sowohl für ih-
re Print-Ausgaben, als auch für die durch sie betriebenen
elektronischen Medien zu verwenden.

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

Stefanie Atan
Mobil 0171 1 87 69 24
st.atan@rautenberg.media

REPORTERIN

Christine Strunck-Heines
Mobil 0152 34 08 56 26
csh-info@onlinehome.de

VERTEILUNG

Regio Presse Vertrieb GmbH
mail@regio-pressevertrieb.de
regio-pressevertrieb.de

VERKAUF Fon 02241 260-112
verkauf@rautenberg.media

REDAKTION Fon 02241 260-250 /-212
redaktion@rautenberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenberg.media
facebook.de/rautenbergmedia
instagram.de/rautenberg_media
vimeo.com/rautenbergmedia

ZEITUNG

wir-hardtberger-online.de/e-paper

SHOP

rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rauten-
berg Media über 80 Städte- und Gemeinde-
zeitungen. Lernen Sie uns als 360° Media-
Partner auch bei DRUCK (Broschüren, Katalo-
ge, Geschäftspapiere...), WEB (Homepages,
Digitale Werbung, Shops...), FILM (Imagefil-
me, Kinospots, Produktfilme...) kennen.

Wir freuen uns auf Sie: rautenberg.media



- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

REGIONALES

Tierheim u. Tierschutzverein Kreis Ahrweiler e.V.

Finja

zum Glück wurde Kitten Finja auf der Straße gefunden und von einer sehr netten Dame in die Tierklinik gebracht. Was ihr genau passiert ist, kann keiner sagen. Finja war eine ganze Woche in der Tierklinik und wurde dort operiert und gründlich untersucht. Ihr linkes Vorderbein war gelähmt und ihr rechtes Vorderbein war gebrochen und musste operiert werden. Nach ihrer OP ist Finja auf eine Pflegestelle gezogen und inzwischen ist sie wieder munter und ihre Radialislähmung ist Geschichte. Ihre Nerven haben sich wieder völlig regeneriert. Das ist wie ein Sechser im Lotto! Auch mit dem anderen Bein macht sie gute Fortschritte, aber das braucht halt noch Zeit zum Heilen. Bald müssen nur noch die Schrau-



ben entfernt werden. Nun sucht die Kleine ein neues, liebevolles Für-Immer-Zuhause.

Mehr Infos über Finja gibt es hier:
www.tierheim-remagen.de, Blan-
kertshohl 25, 53424 Remagen,

Tel. 02642/21600.

Spendenkonto: Tierheim u. Tier-
schutzverein Kreis Ahrweiler e. V.,
KSK Ahrweiler, IBAN DE14 5775
1310 0000 4107 87 + VoBa IBAN
DE74 5776 1591 0201 8159 00.

Was ändert sich mit der Pflegereform 2024?

Online-Gesprächskreis für Pflegende Angehörige am 10. Januar

Sie pflegen eine*n Angehörige*n und fragen sich: Was genau ändert sich mit der Pflegereform 2024 für uns? Dann sind Sie herzlich eingeladen zum nächsten Online-Gesprächs-

kreis für Pflegende Angehörige am 10. Januar von 17 bis 18 Uhr. Wir starten mit Infos zu den neuesten Änderungen in den Leistungen der Pflegeversicherung - danach ist wie

immer Zeit für Austausch. Anmel-
dung und Teilnahmelink über pflege-
selbsthilfe-bonn@paritaet-nrw.org
oder pflegeselbsthilfe-rhein-
sieg@paritaet-nrw.org.

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

www.rautenberg.media/kleinanzeigen



PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE  BESTELLEN

rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung **ab 6,99€**

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

02241 260-400 Telefonische Beratung

RAUTENBERG MEDIA



AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen
Tel.: 03944-36160 www.wm-aw.de
"Wohnmobilcenter Am Wasserturm"

Familien

ANZEIGENSHOP

FGB 20-13
43 x 90 mm
ab 52,00€

Für alles was wirklich zählt!

shop.rautenberg.media

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI
112 FEUERWEHR



APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Samstag, 6. Januar

Sonnen-Apotheke

Pützstr. 29, 53129 Bonn, 0228/232228

Sonntag, 7. Januar

Hausdorff Apotheke

Hausdorffstr. 187, 53129 Bonn, 0228/9239595

Montag, 8. Januar

Veedels-Apotheke im Augustinum

Römerstr. 118, 53117 Bonn, 0228/671818

Dienstag, 9. Januar

Apotheke im Medizinischen Zentrum Bonn

Friedensplatz 16, 53111 Bonn, 0228/6884680

Mittwoch, 10. Januar

Löwen Apotheke

Markt 35, 53111 Bonn, 0228/635555

Donnerstag, 11. Januar

Adler-Apotheke

Weberstr. 71, 53113 Bonn, 0228/210587

Freitag, 12. Januar

Rosen-Apotheke

Meckenheimer Allee 78, 53115 Bonn, 0228/651212

Samstag, 13. Januar

Ahorn Apotheke

Reichsstr. 51, 53125 Bonn, 0228/9250999

Sonntag, 14. Januar

Apotheke am Burgweiher

Am Burgweiher 52, 53123 Bonn, 0228/613305

Montag, 15. Januar

Apotheke am Schlossplatz

Reichsstr. 49, 53125 Bonn, 0228/252289

Dienstag, 16. Januar

Antonius Apotheke Bonn

Am Kettelerplatz 10, 53121 Bonn (Dransdorf), 0228/661344

Mittwoch, 17. Januar

Engelbach-Apotheke

Buchholzstr. 2, 53127 Bonn, 0228/282229

Donnerstag, 18. Januar

Roncalli Apotheke

Roncallistr. 43, 53123 Bonn, 0228/647092

Freitag, 19. Januar

Hardt-Apotheke

Euparing 42, 53123 Bonn, 0228/643862

Samstag, 20. Januar

Mühlenhof-Apotheke

Im Mühlenbach 2, 53127

Bonn, 0228 257577

Sonntag, 21. Januar

Die Max & Moritz Apotheke

Edisonallee 2, 53125 Bonn,

0228/258500

ohne Gewähr

• Heimweg-Telefon

Für alle, die sich vom mulmigen Gefühl auf ihrem nächtlichen Weg mit einem netten Gespräch ablenken lassen möchten.

030 120 74 182

So. - Do. 20:00 - 24:00 Uhr

Fr. - Sa. 22:00 - 4:00 Uhr

ÖRTLICHE NOTDIENSTE

Zahnärztlicher Notdienst

01805 / 98 67 00

Kinderärztlicher

Bereitschaftsdienst

0228 / 24 25 444

Krankenhäuser

Universitätskliniken, Venusberg

0228 / 287-0

Tierärzte

Tierärztliche Klinik für Kleintiere Windeck

02292 / 50 51

Tierärztliche Klinik für Pferde Aggertal, Lohmar-Wahlscheid

02206 / 91 04 10

Giftnotruf-Zentrale Bonn

(Uni-Klinik)

0228/28733211

0228/19240

ALLGEMEINE NOTDIENSTE

• Polizei-Notruf
110

• Feuerwehr/
Rettungsdienst
112

• Ärzte-Notruf-Zentrale
116 117

• Gift-Notruf-Zentrale
0228 192 40

• Opfer-Notruf
116006



POÉTES

Kanaltechnik

www.poeteskanaltechnik.de

- Rohrreinigung
- Kanal TV-Untersuchung
- Dichtheitsprüfung
- Kanalsanierung mit Inlinertechnik

Euskirchen: 022 51 - 510 67

Rheinbach: 022 26 - 91 13 10

Notdienst: 0700 - 47 06 47 06
(zum Ortstarif)

Rohrreinigung Rademacher

☎ Rohrreinigung
(WC - Küche - Keller - Bad)

☎ Kanal TV - Untersuchung

☎ Kanal-Sanierung
(Ohne Aufzugraben)

☎ Rückstausicherung



Ihr Ansprechpartner Für
Ihre Region

Herr Schreiber

0151 70 89 47 50



WIR SIND UMGEZOGEN!

Sie erreichen uns in unseren neuen
Räumlichkeiten auf der Kölnstraße 59!



Kölnstraße 59
(vorm. Endenicher Allee 118)
53111 Bonn

BESTATTUNGSINSTITUT FRITZ

- Erd-, Feuer-, Seebestattungen
- anonyme Bestattungen
- Waldbestattungen
- Friedwaldbestattungen
- Diamantbestattungen
- Überführungen weltweit

☎ 0228 / 61 49 17

info@beerdigungsinstitut-fritz.de

www.beerdigungsinstitut-fritz.de





VR-Bank
Bonn Rhein-Sieg eG

02241 496-0

*ist meine
Lieblingsfiliale*

...weil wir immer da sind, wo Sie uns brauchen!

Gemeinsam mit meinen 30 Kolleginnen helfe ich Ihnen bei Überweisungen, allen Anfragen zu Kontobewegungen, beim Onlinebanking und Krediten.

Wann darf ich mit Ihnen telefonieren?

Lisa Mann

Quereinsteigerin im Bankenwesen

in Ihrem Kunden-Dialog-Center

🕒 Mo-Fr 8 bis 18 Uhr