

Lottti



KOSTENLOS
zum
Mitnehmen

”

Nur **barfuß**
bist du richtig
angezogen.



FREIZEITTIPPS

Von Wasserspaß
bis Kreativtreff

SOMMERFERIEN

Sicher in den
Urlaub starten

GESUNDHEIT

Sonnenschutz für die
ganze Familie



caritas

HALLO LOTTI!

Sommer, Sonne, Ferienzeit!

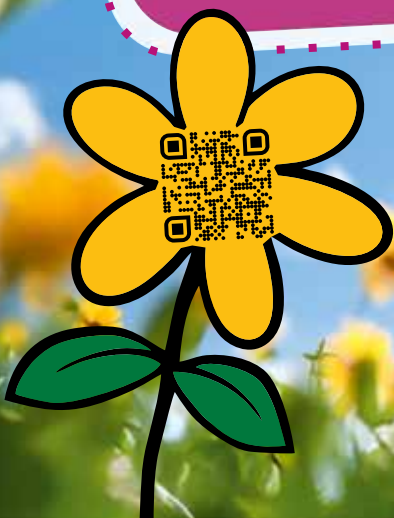
Während die einen den Koffer packen, die nächsten einen Ausflug planen und Kinder sich auf die Ferien freuen, läuft der Alltag an vielen Stellen natürlich trotzdem weiter. Gut zu wissen, dass es im Kreis Düren viele Angebote gibt, die Familien, Eltern, Kinder, Jugendliche, Seniorinnen und Senioren unterstützen.

Zum Beispiel mit:

- ❖ **cariKids**-Ferienfreizeiten für Kinder und Jugendliche
- ❖ **youngcaritas** für junge Menschen, die sich engagieren möchten
- ❖ Kurberatung für Mütter und Väter
- ❖ Beratung bei psychischer Erkrankung oder Suchtthemen
- ❖ Integrations- und Beratungsangeboten für Menschen in schwierigen Lebenslagen
- ❖ **Ambulanten Pflegediensten und Tagespflegen für Senioren**
- ❖ **Hausnotruf** für mehr Sicherheit zu Hause – auch in der Ferienzeit
- ❖ **Essen auf Rädern** – auch dann, wenn Angehörige einmal verreist sind

Kurz gesagt: Von der Jugendhilfe bis zur Seniorenarbeit, von Beratung bis Pflege – die Caritas ist in vielen Lebenslagen an der Seite der Menschen im Kreis Düren.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Sommer, erholsame Ferientage und viele kleine Momente, die in Erinnerung bleiben. Und wenn Sie Unterstützung benötigen: **Wir sind gerne für Sie da!**



www.caritas-dueren.de

Inhaltsverzeichnis:

3



Gesundheit:

Sonnenschutz für die ganze Familie	S. 14 - 15
Kieferorthopädie	S. 30 - 31
Sommerbaby unterwegs	S. 32
Tipps bei Insektenstichen	S. 34

Freizeit:

Sommerferien-Angebot in Aldenhoven	S. 4
Wasserspaß	S. 6 - 8
Familienabenteuer direkt vor der Haustür	S. 10 - 13
5. Integrationscup	S. 22
LUNA und BUND	S. 23
Kreativ-Treff in Aldenhoven	S. 23
Die Bücherwürmer	S. 23

Familien:

Stadtwerke Düren	S. 5
Gemeinsam für strahlende Sicher schwimmen lernen	S. 9
Kindesmissbrauch im familiären Umfeld	S. 16 - 17
Sicher unterwegs im Sommer	S. 18 - 19
Sicher in den Urlaub starten	S. 24
Ein würdevoller Abschied für geliebte Tiere	S. 25
Kinderaugen zur Kirmes	S. 26 - 27
Teenager unter Druck	S. 28 - 29
Im Urlaub sicher und günstig Bargeld abheben	S. 33

Lottis Geheimtipp:

Spaß mit Lotti	S. 20 - 21
----------------	------------



Die nächste Ausgabe erscheint im Oktober.

Zeigen Sie sich!
Wir beraten Sie gerne.

Daniela Garbotz

MEDIENBERATERIN

Mobil +49 176 19 2600 24
d.garbotz@rautenberg.media

Sieglinde Jung

MEDIENBERATERIN

Mobil +49 176 19 2600 26
s.jung@rautenberg.media

ANDREJ VORSTER

MEDIENBERATER

Mobil +49 176 19 2600 39
a.vorster@rautenberg.media

Hallo liebe große und kleine Lotti-Leser,

Lotti, der Papagei, ist ein treuer Begleiter, ein Freund und Aufpasser, der reden, laufen und fliegen kann. Als schlauer und witziger Vogel stellt er natürlich alles Mögliche an und wir sind alle gespannt auf seine Abenteuer.

Lotti heißt - nach dem Papagei - auch unser funkelnelneues Magazin, das Du und Deine Eltern jetzt gerade in Händen halten. Die Inhalte sollen Euch als Familie erfreuen, Euch neue Anregungen und Ideen bringen, was man zum Beispiel an Wochenenden oder auch in den Sommerferien gemeinsam erleben könnte.

Klar, es sind auch wichtige Informationen für Mama und Papa enthalten, zum Beispiel wie wichtig es ist, dass Ihr möglichst bald richtig schwimmen lernt und wo Ihr das erlernen könnt. Oder Ihr checkt mit den Eltern vor der Urlaubsreise das Auto zusammen durch, ob alles in Ordnung und an seinem Platz ist und natürlich auch funktioniert.

Auch ein Check für Euer Kinder- oder Jugendfahrrad ist hier „drin“ - eine laute, schicke Klingel ist gut, doch da gibt es weitaus mehr Funktionen, die gerne vor einer größeren Tour überprüft werden können. Und während Mama und Papa lesen, malt Ihr einfach schon mal den riesengroßen Papagei Lotti richtig toll und kunterbunt aus.

Wir wünschen Dir und Deiner ganzen Familie viel Spaß mit Lotti und wunderschöne Sommerferien.

Viele liebe Grüße von der kreativen und gespannten Lotti-Crew

Eure

Siri Rautenberg-Otten
RAUTENBERG MEDIA



IMPRESSUM

LOTTI - Das Familienmagazin

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
HRA 3455 (Amtsgericht Siegburg)
USt-ID: De214364185
Komplementär: Dr. Franz-Wilhelm Otten
Tel. 02241 260-0
willkommen@rautenberg.media

Verantwortlich gemäß § 18 Abs. 2 MStV:
Nathalie Lang und Corinna Hanf
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG vierteljährlich

MEDIENBERATER/IN

Daniela Garbotz
Mobil +49 176 19 2600 24
d.garbotz@rautenberg.media
Sieglinde Jung
Mobil +49 176 19 2600 26
s.jung@rautenberg.media
Andrej Vorster
Mobil +49 176 19 2600 39
a.vorster@rautenberg.media

Pressematerial & eingesandte Inhalte

Eingesandtes Material wird nicht zurückgesandt. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Einreichenden haften für Inhalte, Rechtleklarheit und vollständige Quellenangaben. Mit der Einreichung wird Rautenberg Media ein einfaches Nutzungsrecht zur Veröffentlichung in Print- und Onlinemedien eingeräumt – auch für Bildmaterial. Die Einreichenden garantieren die Rechteinhaberschaft und stellen Rautenberg Media von Ansprüchen Dritter frei. Bei versehentlichem Weglassen von Namens- oder Quellenangaben verzichten sie auf daraus entstehende Ansprüche. Fremdbeiträge erscheinen auf Verantwortung der jeweiligen Einreichenden. Die Redaktion wählt aus und bearbeitet, übernimmt aber keine Haftung für Inhalte.



■ ZEITUNG
■ DRUCK
■ WEB
■ FILM



Anzeige

Neues Sommerferien-Angebot in Aldenhoven

Noch freie Plätze bei der FUNtastisch - WIRkstatt Woche für Kinder

Die Aldenhoven FUNtastisch - WIRkstatt Woche lädt Mädchen und Jungen im Alter von **6 bis 12 Jahren** vom 24. bis zum 28. August 2026 (letzte Ferienwoche) zu einer spannenden Gemeinschaftswoche voller Abwechslung, Entdeckungen, Kreativität und gemeinsamen Aktivitäten ein.

Ort:
Pfarrheim Aldenhoven,
Kapellenplatz 14,
52457 Aldenhoven

Kosten:
75 EUR/Kind inkl. Mittagessen,
ermäßigter Preis für Geschwisterkinder.

Anmeldung:
Eva-Maria Lindt:
elindt@caritas-dn.de, 02461-99793-12

Das Angebot ist eine Kooperation von: Caritas Düren-Jülich, Gemeinde Aldenhoven und Pfarrei Hl. Maria Magdalena Aldenhoven/Jülich.

Täglich von 10 bis 15 Uhr wird gespielt, entdeckt, gebastelt und die Umgebung erkundet.





Rundum gut versorgt.

Mit dem Ökostrom der Stadtwerke Düren.

- ✓ Ausschließlich TÜV-zertifizierter Ökostrom für Ihr Zuhause
- ✓ Optional: Autostrom-Option zum Laden Ihres E-Autos
- ✓ Attraktiver Sofort-Bonus für Neukunden in Höhe von bis zu 150 €
- ✓ Gutscheine lokaler Angebote wie Kino, Rurbad oder Autowäsche
- ✓ Persönlicher Rundum-Service vor Ort und digital per App

bis zu **150 €**
Sofort-Bonus



bis zu **100 €**
Gutscheine

Jetzt QR-Code scannen
& online bestellen



www.stadtwerke-dueren.de



Wasserspaß für die ganze Familie

Die schönsten Bade- und Wellnessziele im
Kreis Euskirchen, Kreis Düren und Altkreis Monschau

Wenn die Temperaturen steigen oder Familien einfach einmal gemeinsam entspannen möchten, gibt es kaum etwas Schöneres als einen Tag am Wasser. Ob Erlebnisbad, Freibad, Badesee

oder Wellnessoase - die Region rund um Euskirchen, Düren und die Eifel bietet zahlreiche Möglichkeiten für unvergessliche Stunden mit der ganzen Familie. Vom ersten Sprung ins kühle Nass bis

zum entspannten Ausklang eines Sommertages warten abwechslungsreiche Wasserwelten auf kleine und große Besucher.

pischem Ambiente macht die Therme zu einem beliebten Ausflugsziel für die ganze Familie.

Freizeitbad Zikkurat - Badespaß bei jedem Wetter

Das Freizeitbad Zikkurat bietet abwechslungsreiche Wassererlebnisse für alle Altersgruppen. Schwimmer können ihre Bahnen ziehen, während Kinder die verschiedenen Wasserattraktionen entdecken. Ob Familienausflug, Kindergeburtstag oder spontaner Badetag - hier stehen Spaß und Bewegung im Mittelpunkt. Die moderne Anlage sorgt dafür, dass sich Besucher das ganze Jahr über auf angenehme Stunden im Wasser freuen können.

Vennbad Monschau - Schwimmen mit Blick auf die Eifel

Das Vennbad verbindet sportliche Aktivität mit familiärer Atmosphäre. Hier finden Familien ideale Bedingungen für einen entspannten Badetag. Während die Kleinsten erste Erfahrungen im Wasser sammeln, können größere Kinder und Erwachsene nach Herzenslust schwimmen und planschen. Die moderne Ausstattung und die schöne Lage machen das Bad zu einem beliebten Treffpunkt für Wassersportler und Familien gleichermaßen.

Eifelbad Bad Münstereifel - Wasservergnügen für Groß und Klein

Im Eifelbad stehen Bewegung, Spaß und Erholung gleichermaßen im Mittelpunkt. Familien erwartet ein



Aktuelle Preise
und
Öffnungszeiten



Viel Spaß!
MONSCHAUER
VENNBAD

Das „Vennbad“ Monschau, ein familienfreundliches Hallenbad. In einem Sportbecken mit vier 25 m Bahnen kommen Schwimmerinnen und Schwimmer auf ihre Kosten. Am Plansch- und Lehrschwimmbecken liegt Spielmaterial bereit. Unser Highlight für Kinder ist die Spielstunde „Waterfun“. Diese findet jeden Samstag von 13 bis 17 Uhr statt.

Aqua-Fitnesskurse runden unser Angebot ab.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Aktuelle Öffnungszeiten finden Sie unter dem QR Code und im Internet.

Vennbad Monschau • Wilhelm-Jansen-Str. 1 • 52156 Monschau
Tel. +49 (0)2472 - 80 24 930

abwechslungsreiches Angebot für jedes Alter. Ob beim Schwimmen, Spielen oder Entspannen - hier findet jeder seinen Lieblingsplatz. Die angenehme Atmosphäre und die familienfreundliche Gestaltung machen das Bad zu einem beliebten Ziel für gemeinsame Freizeitstunden.

Rurbad Düren
- Sport und Freizeit vereint

Das Rurbad bietet ideale Bedingungen für alle, die Bewegung im Wasser lieben. Familien profitieren von modernen Schwimmbecken und einer angenehmen Umgebung für gemeinsame Aktivitäten. Ob sportliches Schwimmen, Wasserspaß mit den Kindern oder einfach eine kleine Auszeit vom Alltag - das Rurbad verbindet Freizeit und Erholung auf gelungene Weise.

Dürener Badensee
- Sommerfeeling am Wasser

Wenn die Sonne scheint, zieht es viele Familien an den Dürener Badensee. Hier warten Sandstrand, Wasser und jede Menge Platz zum Spielen und Entspannen. Kinder können am Ufer planschen, Burgen bauen oder im Wasser toben, während Erwachsene die sommerliche Atmosphäre genießen. Der Badensee bietet echtes Urlaubsgefühl direkt vor der Haustür und ist ein beliebter Treffpunkt für Familien in der Region.

Freibad Abenden
- Familienzeit im Grünen

Das Freibad Abenden begeistert mit seiner naturnahen Lage und seiner entspannten Atmosphäre. Umgeben von der schönen Landschaft der Rureifel können Familien hier einen erholsamen Sommertag verbringen. Das Freibad bietet ausreichend Platz zum Schwim-

men, Spielen und Sonnenbaden und ist besonders bei Familien beliebt, die eine persönliche und familiäre Umgebung schätzen.

Freibad Vossenack
- Sommervergnügen für alle Generationen

Das Freibad Vossenack ist seit vielen Jahren ein beliebter Treffpunkt für Familien. Hier genießen Besucher die warme Jahreszeit in entspannter Atmosphäre. Kinder freuen sich auf das kühle Wasser, während Erwachsene die großzügigen Liegeflächen nutzen können. Das Freibad steht für unkomplizierten Badespaß und schöne Sommertage mit der ganzen Familie.

Freibad Heimbach
- BADEFREUDE in der Eifel

Mitten in der reizvollen Eifellandschaft lädt das Freibad Heimbach zum Schwimmen, Planschen und Entspannen ein. Familien schätzen die angenehme Atmosphäre und die Möglichkeit, einen Badetag mit weiteren Freizeitaktivitäten in der Region zu verbinden. Das Freibad bietet ideale Voraussetzungen für einen abwechslungsreichen Sommertag.

Freibad Gemünd
- Wasserspaß für die ganze Familie

Das Freibad Gemünd gehört zu den beliebten Sommerzielen im



Schleidener Tal. Hier können Familien gemeinsam aktiv sein, sich im Wasser abkühlen oder einfach die Sonne genießen. Die familienfreundliche Anlage bietet ausreichend Platz zum Spielen und Entspannen und sorgt für unbeschwerte Stunden während der warmen Jahreszeit.

Tee-Traum

Ulrike Kauder



Tee | Kaffee | Kakao | Kräuter | Gewürze | Salze
Lakritze | Geschirr | Wolle

Berliner Straße 8 | 51879 Euskirchen | 02251/8900677 | www.tee-traum.de | [insta @tee_traum_ulrike_kauder](#)



Schwimmen lernen mit Freude, Sicherheit und Vertrauen

Baby- & Kleinkindschwimmen | Wassergewöhnung | Kinderschwimmkurse | Erwachsenenkurse

Deine Schwimmschule im Kreis Euskirchen.

Seit über 20 Jahre Erfahrung

Jetzt Kursplatz sichern!

www.schwimmschule-wellenbrecher.de

QR-Code scannen



Freibad Schleiden

- Sommer genießen unter freiem Himmel

Wenn die Temperaturen steigen, bietet das Freibad Schleiden die perfekte Gelegenheit für eine erfrischende Auszeit. Ob Schwimmen, Planschen oder Sonnenbaden - hier kommen Wasserratten jeden Alters auf ihre Kosten. Die freundliche Atmosphäre und die familiengerechte Ausstattung machen das Freibad zu einem beliebten Ziel für Einheimische und Gäste.

monte mare Kreuzau

- Wellness und Erlebnis vereint

Das monte mare Kreuzau verbindet Baderlebnis und Entspannung auf besondere Weise. Familien können gemeinsam Zeit im Wasser verbringen, während Wellnessliebhaber die vielfältigen Erholungsmöglichkeiten genießen. Die moderne Anlage bietet attraktive Angebote für verschiedene Altersgruppen

und macht jeden Besuch zu einem kleinen Kurzurlaub.

monte mare Rheinbach

- Erholung für die ganze Familie

Auch das monte mare Rheinbach steht für abwechslungsreiche Wassererlebnisse und entspannte Wohlfühlmomente. Familien finden hier ideale Bedingungen für gemeinsame Freizeitaktivitäten, während Erwachsene in den Wellnessbereichen Ruhe und Erholung genießen können. Die Kombination aus Erlebnisbad und Entspannung macht das Bad zu einem attraktiven Ziel für einen Tagesausflug.



ERTRINKEN BEI KINDERN

- Die unterschätzte Gefahr

- **Lautlos statt laut**
Kinder schreien meist nicht um Hilfe.
- **Sekunden entscheiden**
30-60 Sekunden können lebensgefährlich sein.
- **Schneller unter Wasser**
Der Körperbau lässt Kinder schneller absinken.
- **Angst macht bewegungslos**
Panik kann zum Erstarren führen.
- **Nie unbeaufsichtigt**
Schon ein kurzer Moment reicht aus.
- **Nähe rettet Leben**
Kinder am Wasser immer im Blick behalten.



Ab ins Wasser!

Ob tropische Wellnessoase, familienfreundliches Freizeitbad, idyllischer Badensee oder traditionelles Freibad - die Region rund um Euskirchen, Düren und die Eifel bietet zahlreiche Möglichkeiten für unvergessliche Stunden am Wasser. Hier entstehen gemeinsame Erinnerungen, die den Sommer noch schöner machen.

Also Badehose einpacken, Handtuch schnappen und los geht's: Das nächste Wasserabenteuer wartet direkt vor der Haustür.



Ich gönne mir
meine

RurseeZeit

Hier buchen:



Bootsverleih



Segelschule



Highlights



Liegeplätze



Service



Zubehör

SICHER SCHWIMMEN LERNEN

Große Nachfrage nach Sommer-Schwimmkursen im Kreis Euskirchen

Mit Beginn der sommerlichen Hitze rückt das Thema Schwimmen wieder verstärkt in den Fokus. Hohe Temperaturen locken viele Menschen an Badeseen, Flüsse und in Schwimmbäder, doch neben Erholung und Freizeitspaß birgt Wasser auch Gefahren. Bundesweit sind im vergangenen Jahr fast 400 Menschen ertrunken, häufig in unbeachten Gewässern.

Vor diesem Hintergrund setzt der KreisSportBund Euskirchen gezielt auf Prävention durch kostenfreie Schwimmangebote. Gemeinsam mit den Kommunen Bad Münstereifel, Euskirchen, Mechernich und Nettersheim wurde das Projekt „Kleine Wellen - Große Schwimmer“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen frühzeitig sicheres Schwimmen zu ermöglichen - eine Fähigkeit, die nicht nur sportlich, sondern lebenswichtig ist.

Vom 20. bis 31. Juli werden insge-

samt 21 Schwimmkurse angeboten. Die Nachfrage ist enorm: Sämtliche Kurse waren innerhalb von 48 Stunden ausgebucht. Rund 200 Kinder und Jugendliche aus dem gesamten Kreisgebiet profitieren von dem Angebot. Die Durchführung übernehmen qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter, überwiegend aus den Ortsgruppen der DLRG.

Die Umsetzung des Projekts wird durch ein starkes Netzwerk unterstützt. Zu den Partnern zählen die beteiligten Kommunen, die Helga und Klaus Martin Stiftung, die Hilfsgruppe Eifel, die e-regio

sowie der Förderverein Viele e.V.

Mit dem Projekt setzt der KreisSportBund Euskirchen im Rahmen des Aktivjahres „Kreis in Bewegung“ ein klares Zeichen für Sicherheit, Gesundheit und Chancengleichheit im Sport



**FAMILIENZEIT.
DEIN URLAUB
OHNE BOARDINGPASS.**

www.therme-euskirchen.de



Familienabenteuer direkt vor der Haustür

Die schönsten Ausflugsziele
im Kreis Euskirchen, Kreis
Düren, Altkreis Monschau
und der Eifelregion





FLYING FOX ZÜLPICH

Der Kletter- und Seilrutschen-
park über Palmen

Infos unter: www.seepark-zuelpich.de





Gemeinsame Erlebnisse schaffen Erinnerungen, die lange bleiben. Zum Glück müssen Familien dafür nicht weit reisen. Die Eifelregion und das Rheinland bieten eine Vielzahl spannender Ausflugsziele für kleine Entdecker, Tierfreunde, Abenteuerer und Wissenshungrige. Ob Naturerlebnis, Action, Geschichte oder Spielspaß - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

FLYING FOX ZÜLPICH - ABENTEUER IN LUFTIGER HÖHE

Mut beweisen, Hindernisse überwinden und dabei jede Menge Spaß haben - das erwartet Besucher beim Flying Fox Zülpich. Hier erleben Familien spannende Abenteuer in luftiger Höhe und können ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Die verschiedenen Parcours und Herausforderungen sorgen für Bewegung, Teamgeist und unvergessliche Erfolgserlebnisse. Ein ideales Ausflugsziel für alle, die Action und Natur miteinander verbinden möchten.

Bubenheimer Spieleland - Ein Paradies für Kinder

Das Bubenheimer Spieleland gehört seit Jahren zu den beliebtesten Familienzielen der Region. Auf dem weitläufigen Gelände warten zahlreiche Spiel- und Bewegungsangebote auf





kleine Besucher. Klettergerüste, Trampoline, Rutschen und Abenteuerbereiche bieten stundenlangen Spielspaß. Hier können Kinder nach Herzenslust toben, während Eltern die familienfreundliche Atmosphäre genießen. Ein Ort, an dem Langeweile garantiert keine Chance hat.

Freilichtmuseum Kommern **- Geschichte zum Erleben**

Wie lebten die Menschen vor 100 oder sogar 200 Jahren? Im Freilichtmuseum Kommern können Familien auf eine spannende Zeitreise gehen. Historische Gebäude, Bauernhöfe und Werkstätten zeigen anschaulich, wie der Alltag früher aussah. Regelmäßige Vorführungen und Mitmachaktionen machen Geschichte lebendig und verständlich. So wird der Museumsbesuch für Kinder ebenso spannend wie für Erwachsene.

Hochwildpark Kommern **- Heimische Tiere entdecken**

Der Hochwildpark Kommern lädt Familien dazu ein, die heimische Tierwelt aus nächster Nähe kennenzulernen. In

großzügigen Gehegen leben zahlreiche Wildtiere, die in naturnaher Umgebung beobachtet werden können. Die Kombination aus Naturerlebnis und Tierbeobachtung macht den Park zu einem beliebten Ausflugsziel für Groß und Klein. Hier können Kinder spielerisch lernen und gleichzeitig die Schönheit der Eifel Landschaft genießen.

Wildpark Schmidt **- Naturgenuss für die ganze Familie**

Mitten in der beeindruckenden Landschaft des Nationalpark-Eifel-Gebiets bietet der Wildpark Schmidt entspannte Stunden in der Natur. Familien begegnen verschiedenen heimischen Tierarten und erleben die Eifel von ihrer schönsten Seite. Die ruhige Atmosphäre lädt zum Verweilen ein und macht den Park zu einem idealen Ziel für alle, die Natur, Tiere und Erholung miteinander verbinden möchten.



Wild- & Erlebnispark Daun **- Tierwelt und Abenteuer vereint**

Der Wild- & Erlebnispark Daun begeistert mit einer gelungenen Mischung aus Natur, Tiererlebnis und Freizeitspaß. Familien können zahlreiche Tiere entdecken und gleichzeitig verschiedene Erlebnisangebote nutzen. Die abwechslungsreiche Gestaltung sorgt dafür, dass Kinder und Erwachsene gleichermaßen auf ihre Kosten kommen. Ein Ausflug, der Spannung, Bewegung und Naturerlebnis perfekt miteinander verbindet.

Eifel,
Erlebnisse
& Gastfreundschaft
Sommerrodelbahn, Minigolf & mehr

Entdecken Sie mehr
bei Ihrem Besuch

 Saison: 1. April – 31. Oktober

Eifeltor Erlebnispark • Hotel • Restaurant in der Eifel
Zur Sommerrodelbahn • 53894 Mechernich • +49 2443 997870
info@eifeltor-erlebnispark.de • www.eifeltor-erlebnispark.de



Sommerrodelbahn Kommern - Rasanter Freizeitpaß

Ein echtes Highlight für kleine und große Geschwindigkeitsfans ist die Sommerrodelbahn Kommern. Nach der gemütlichen Auffahrt beginnt der Spaß auf der kurvenreichen Strecke. Die Fahrer bestimmen ihr Tempo selbst und erleben dabei jede Menge Fahrvergnügen. Die Sommerrodelbahn ist ein beliebtes Ziel für Familien, die Action und gemeinsame Erlebnisse suchen.

Römerthermen Zülrich - Museum der Badekultur

Die Römerthermen Zülrich entführen ihre Besucher in die faszinierende Welt der Antike. Das Museum beherbergt die Überreste einer der besterhaltenen römischen Thermenanlagen nördlich der Alpen und erzählt die spannende Geschichte der Badekultur. Interaktive Ausstellungen, kindgerechte Mitmachangebote und spannende Einblicke in das Leben der

Römer machen den Besuch zu einem besonderen Erlebnis für die ganze Familie. Hier wird Geschichte lebendig und verständlich vermittelt.

Bosselbacher Hof - Natur erleben mit allen Sinnen

Der Bosselbacher Hof bietet Familien eine wunderbare Möglichkeit, den Alltag hinter sich zu lassen und die Natur bewusst zu erleben. Die ländliche Umgebung lädt zum Entdecken, Entspannen und Verweilen ein. Kinder können die Natur erkunden und den Kontakt zu Tieren genießen. Der Hof steht für entschleunigte Familienzeit und authentische Erlebnisse auf dem Land.

Bergbaumuseum Mechernich - Spannende Einblicke unter Tage

Das Bergbaumuseum Mechernich nimmt Besucher mit auf eine Reise in die Geschichte des regionalen Bergbaus. Familien erfahren, wie die Bergleute früher gearbeitet haben und welche Bedeutung der Bergbau für die Entwicklung der Region hatte. Historische Ausstellungsstücke und anschauliche



Wild- & ERLEBNISPARK DAUN

Natur hautnah erleben – ein tierisches Abenteuer!

- Wildpark-Safari
- Über 70 heimische & exotische Tierarten
- Affenschlucht & Falknerlei
- Erlebniswelt mit Abenteuerspielplatz
- Sommerrodelbahn
- und vieles mehr!

NEU
Begehbare Katta-Anlage & Sittichvoliere!

Wildparkstraße 1 • 54550 Daun • Tel.: 06592/3154
www.wildpark-daun.de

BUBENHEIMER SPIELELAND

das ideale Ausflugsziel bei jedem Wetter - In- & Outdoor!

großer Outdoorbereich

Wasser-/Abenteuerspielplatz

verschiedene Indoorspielbereiche
abwechslungsreich gestaltet und für jedes Alter

Über
100.000 m²
Spielfläche



www.bubenheimer-spieleland.de • Burg Bubenheim • 52388 Nörvenich



Seepark Zülpich - Strand

Informationen machen die Vergangenheit lebendig. Ein interessantes Ausflugsziel für alle, die mehr über die Geschichte ihrer Heimat erfahren möchten.

Adler- & Wolfspark Kasselburg - Greifvögel und Wölfe hautnah erleben

Vor der beeindruckenden Kulisse der historischen Kasselburg erwartet Familien ein außergewöhnliches Naturerlebnis. Adler, Falken, Geier und andere Greifvögel begeistern bei spektakulären Flugvorführungen. Ebenso faszinierend sind die Wölfe, die in großzügigen Anlagen beobachtet werden können. Spannende Informationen über die Tiere und ihre Lebensweise machen den Besuch zu einem lehrreichen Erlebnis. Die Kombination aus Tierpark, Natur und Burg ruine sorgt für einen abwechslungsreichen Familientag.

Escape Walk Kelberg - Das Abenteuer wartet draußen

Wer gerne rätselt und gemeinsam Herausforderungen meistert, wird den Escape Walk Kelberg lieben. Hier verwandelt sich die Umgebung in ein

großes Abenteuer voller Geheimnisse, Hinweise und kniffliger Aufgaben. Gemeinsam lösen Familien spannende Rätsel und entdecken dabei die Region auf besondere Weise. Teamgeist, Kreativität und Spaß stehen im Mittelpunkt. Eine ideale Freizeitaktivität für Familien mit größeren Kindern, die gemeinsam etwas Außergewöhnliches erleben möchten

Die Region neu entdecken

Die Eifelregion bietet Familien eine beeindruckende Vielfalt an Freizeitmöglichkeiten. Ob spannende Abenteuer, faszinierende Tiererlebnisse, interessante Museen oder naturnahe Ausflüge - für jedes Alter und jede Jahreszeit gibt es passende

Angebote. Viele dieser Ziele liegen nur wenige Kilometer voneinander entfernt und eignen sich perfekt für einen Tagesausflug oder ein gemeinsames Familienwochenende.

Wer die Region erkundet, entdeckt immer wieder neue Lieblingssorte. Also raus aus dem Alltag und hinein ins nächste Abenteuer - direkt vor der eigenen Haustür.



Ferienprogramm Wollpüppchen



LVR-Freilichtmuseum Kommern
Rheinisches Landesmuseum
für Alltagskultur



Raus ins Museum!

kommern.lvr.de

365 Tage im Jahr geöffnet





Sonnenschutz für die ganze Familie

Sonne macht gute Laune - aber sie kann auch schnell zu viel werden. Gerade im Sommer ist der richtige Sonnenschutz wichtig, damit Babys, Kinder, Teenager und Erwachsene die warmen Tage unbeschwert genießen können. Denn die Haut braucht in jedem Alter besondere Aufmerksamkeit.

Babys
- besonders empfindliche Haut
Die Haut von Babys ist sehr zart und noch nicht vollständig geschützt. Direkte Sonne sollte deshalb unbedingt vermieden werden. Am besten halten sich Babys im Schatten auf, zum Beispiel unter einem Sonnenschirm oder im Kinderwagen mit Sonnenschutz. Leichte, luftige Kleidung, eine Kopfbedeckung und ausreichend Flüssigkeit sind besonders wichtig. Sonnenschutzmittel sollten bei Babys nur nach ärztlicher Empfehlung verwendet werden.

Kinder
- Schutz beim Spielen nicht vergessen
Kinder lieben es, draußen zu spielen

www.apotheke-mechernich.de





Beratungsschwerpunkte



Diabetes:
Spezialberatung durch Dr. Peter Schweikert-Wehner
(Mi 9-12 Uhr, Do 16-18 Uhr).



Baby & Familie:
Verleih von Medela-Milchpumpen sowie Beratung zu Schwangerschaft und Stillzeit.



Der richtige Sonnenschutz für Ihre Haut – wir beraten Sie gerne.

Apotheke am Kreiskrankenhaus
Stiftsweg 17 | 53894 Mechernich
einkauf@apotheke-mechernich.de
+49 2443 904904

Öffnungszeiten
Mo, Di & Do: 08:00 – 18:30 Uhr
Mi & Fr: 08:00 – 18:00 Uhr
Sa: 09:00 – 13:00 Uhr



Sanitätshaus
Dr. Wehner GmbH

Standort Mechernich	Standort Weilerswist	
Sanitätshaus am Kreiskrankenhaus (Dr. Wehner GmbH) Kölner Str. 108 53894 Mechernich-Kommern Tel. 02443 9023451 www.sanitaetshaus-mechernich.de Öffnungszeiten: Mo-Mi, Fr: 08:30-17:00 Uhr Do: 08:30-18:00 Uhr Sa-So: geschlossen	Kirsten Wehner (Sanitätshaus & Orthopädie) Stiftsweg 17 53894 Mechernich (direkt gegenüber dem Kreiskrankenhaus) Tel. 02443 48802 Öffnungszeiten: Mo-Fr: 08:30-18:00 Uhr Sa: 09:00-12:30 Uhr So: geschlossen	Sanitätshaus Dr. Wehner GmbH Kölner Str. 92 53919 Weilerswist Tel. 02254 8373703 Öffnungszeiten: Mo-Di, Do: 09:30-13:00 Uhr 14:00-17:30 Uhr Mi: 09:30-13:00 Uhr Fr: 09:30-15:00 Uhr Sa-So: geschlossen



Sanitätsfachhandel
Produktbereiche



Homecare
Umfassende Beratung



Rehamittel
Hilfsmittel

- deshalb ist guter Sonnenschutz hier besonders wichtig. Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor sollte regelmäßig aufgetragen werden, vor allem nach dem Baden oder starkem Schwitzen. Eine Kappe oder ein Hut schützt Kopf und Gesicht, und auch T-Shirts helfen, die Haut zu bedecken. Wichtig ist außerdem: Zwischen 11 und 15 Uhr besser Schattenplätze nutzen.

Teenager

- Sonne ja, aber mit Verantwortung

Im Teenageralter spielt das Thema Sonne oft eine weniger bewusste Rolle - dabei ist Schutz gerade jetzt entscheidend. Sonnenbrand in jungen Jahren erhöht das Risiko für Hautschäden später im Leben. Leichte Sonnencremes, die schnell einziehen, werden meist besser akzeptiert. Auch hier gilt: Schattenpausen einplanen und auf ausreichenden Schutz achten - besonders bei Sport und Freizeit im Freien.

Erwachsene

- Vorbild sein und sich schützen

Erwachsene tragen eine besondere



Verantwortung, da sie oft Vorbild für Kinder sind. Regelmäßiges Eincremen, Sonnenhüte oder leichte Kleidung schützen zuverlässig vor UV-Strahlen. Auch an wechselnden Sonnenschutz bei längeren Aufenthalt im Freien sollte gedacht werden. Wer sich selbst gut schützt, schützt automatisch auch die ganze Familie.

Gut geschützt durch den Sommer

Gemeinsam sicher durch den Sommer

Ob klein oder groß - Sonnenschutz ist für alle wichtig. Mit der richtigen Vorbereitung lassen sich sonnige Tage entspannt genießen, ohne die Haut zu belasten. Schatten, Kleidung, Sonnencreme und ausreichend Pausen gehören dabei immer dazu. So wird der Sommer nicht nur schön, sondern auch sicher für die ganze Familie.

Eine große Auswahl an Produkten

Wir freuen uns darauf, Euch bei uns begrüßen zu dürfen





in Simmerath und Schleiden!

REWE Rieck in Simmerath
Witzerather Str. 10 | 52152 Simmerath
Markt: Mo. - Sa. 8:00 - 20:00 Uhr

REWE Rieck in Schleiden
An der Olef 64 | 53937 Schleiden
Markt: Mo. - Sa. 7:00 - 22:00 Uhr

Kindesmissbrauch im familiären Umfeld: Warum Warnsignale so schwer zu erkennen sind

(rmh) Kindesmissbrauch innerhalb der eigenen Familie zählt zu den verborgensten und zugleich zerstörerischsten Formen von Gewalt. Täterinnen und Täter stammen häufig aus dem engsten sozialen Umfeld, wirken nach außen unauffällig und nutzen Vertrauen, Abhängigkeit und emotionale Bindungen gezielt aus. Für Angehörige, pädagogische Fachkräfte und medizinisches Personal wird es dadurch zu einer enormen Herausforderung, frühe Hinweise richtig zu deuten und betroffene Kinder zu schützen.



Die aktuelle Polizeiliche Kriminalstatistik (PKS) für Nordrhein-Westfalen zeigt, wie groß das Problem ist - und wie sehr es wächst. 2025 wurden in NRW 4.544 Fälle von sexuellem Kindesmissbrauch registriert, ein Anstieg um 2,7 Prozent gegenüber dem Vorjahr. Insgesamt erfasste die Polizei 5.118 minderjährige Opfer, drei Viertel davon Mädchen. Knapp 20 Prozent der Tatverdächtigen stammen aus dem familiären Umfeld - also Eltern, Stiefeltern, Verwandte oder enge Bezugspersonen. Leider verzeichnet NRW auch im Bereich Kinderpornografie einen deutlichen Zuwachs von +8,8 Prozent im Vergleich zu 2024. Die Behörden betonen, dass intensivere Ermittlungen und mehr spezialisiertes Personal zu höheren Fallzahlen beitragen - ein Trend, den auch der Innenminister als besorgniserregend bezeichnet.

Warum Missbrauch in Familien so schwer sichtbar wird

Kinder, die Missbrauch erleben, befinden sich in einem tiefen Loyalitätskonflikt. Sie lieben ihre Bezugspersonen - und fürchten sie zugleich. Viele schämen sich, glauben, selbst schuld zu sein, oder haben Angst, dass ihnen niemand glaubt. Täter wiederum schaffen ein Klima aus Geheimhaltung, Manipulation und Schuldzuweisungen, das sich über Jahre verfestigen kann. Diese Situation verschärft sich dadurch, dass Missbrauch nicht immer sofort sichtbare Spuren hinterlässt. Viele Anzeichen im Verhalten des betroffenen Kindes sind unspezifisch und können auch andere Ursachen haben. Das macht die Einschätzung für Außenstehende schwierig - und führt dazu, dass Warnsignale oft erst spät - manchmal zu spät - erkannt werden.

Warnsignale, die ernst genommen werden müssen:

- Verhaltensänderungen - Rückzug, extreme Anhänglichkeit, plötzliche Aggressivität oder auffällige Sexualisierung.
- Körperliche Symptome - Schmerzen, Schlafstörungen, psychosomatische Beschwerden oder unerklärliche Verletzungen.
- Regressives Verhalten - erneutes Einnässen, Daumenlutschen oder Verlust erlernter Fähigkeiten.
- Kita- und Schulprobleme - Leistungsabfall, Konzentrationsstörungen, häufiges Fehlen, auffälliger Rückzug aus der Gemeinschaft.
- Angstreaktionen - Panik vor bestimmten Personen, Orten oder Situationen.

WICHTIGE ANLAUFSTELLEN IN DEUTSCHLAND

- Nummer gegen Kummer
- Kinder- und Jugendtelefon: 116 111;
Elterntelefon: 0800 111 0550
- Deutscher Kinderschutzbund -
Beratung, Prävention, lokale Angebote
- Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“
- 0800 22 55 530
- Wildwasser - Unterstützung für
Betroffene sexualisierter Gewalt
- Jugendamt - Schutzmaßnahmen
und Hilfen zur Erziehung
- Polizei - Bei akuter Gefahr oder
strafrechtlich relevanten Hinweisen
- HoBas - Hilfe für Opfer sexualisierter
Gewalt und Prävention
Tel.: 0157 89300 665



Keines dieser Merkmale beweist Missbrauch. Entscheidend ist die Kombination mehrerer Auffälligkeiten - und das Bauchgefühl, dass „etwas nicht stimmt“. Kinder wollen gesehen werden. Missbrauchte Kinder müssen gesehen werden.

Die besondere Schwierigkeit der Interpretation

Fachleute betonen, dass Missbrauchserfahrungen oft erst im Rückblick eindeutig erscheinen. Kinder äußern sich selten direkt. Stattdessen senden sie Signale, die Erwachsene deuten müssen. Doch viele scheuen sich, Verdachtsmomente anzusprechen - aus Angst, falschzuliegen oder Familien zu belasten. Gerade im familiären Kontext wirken Nähe, Scham und Tabuisierung wie ein Schutzschild für Täter. Das gilt besonders, wenn es sich um Verwandte oder enge Freunde handelt. Umso wichtiger ist es, dass Erwachsene lernen, sensibel hinzuschauen und frühzeitig professionelle Hilfe einzubeziehen.

Häusliche Gewalt: Ein Umfeld, das Missbrauch begünstigen kann

Die PKS zeigt auch im Bereich häusliche Gewalt eine weiterhin hohe Belastung. Zwar werden die Zahlen in der Statistik

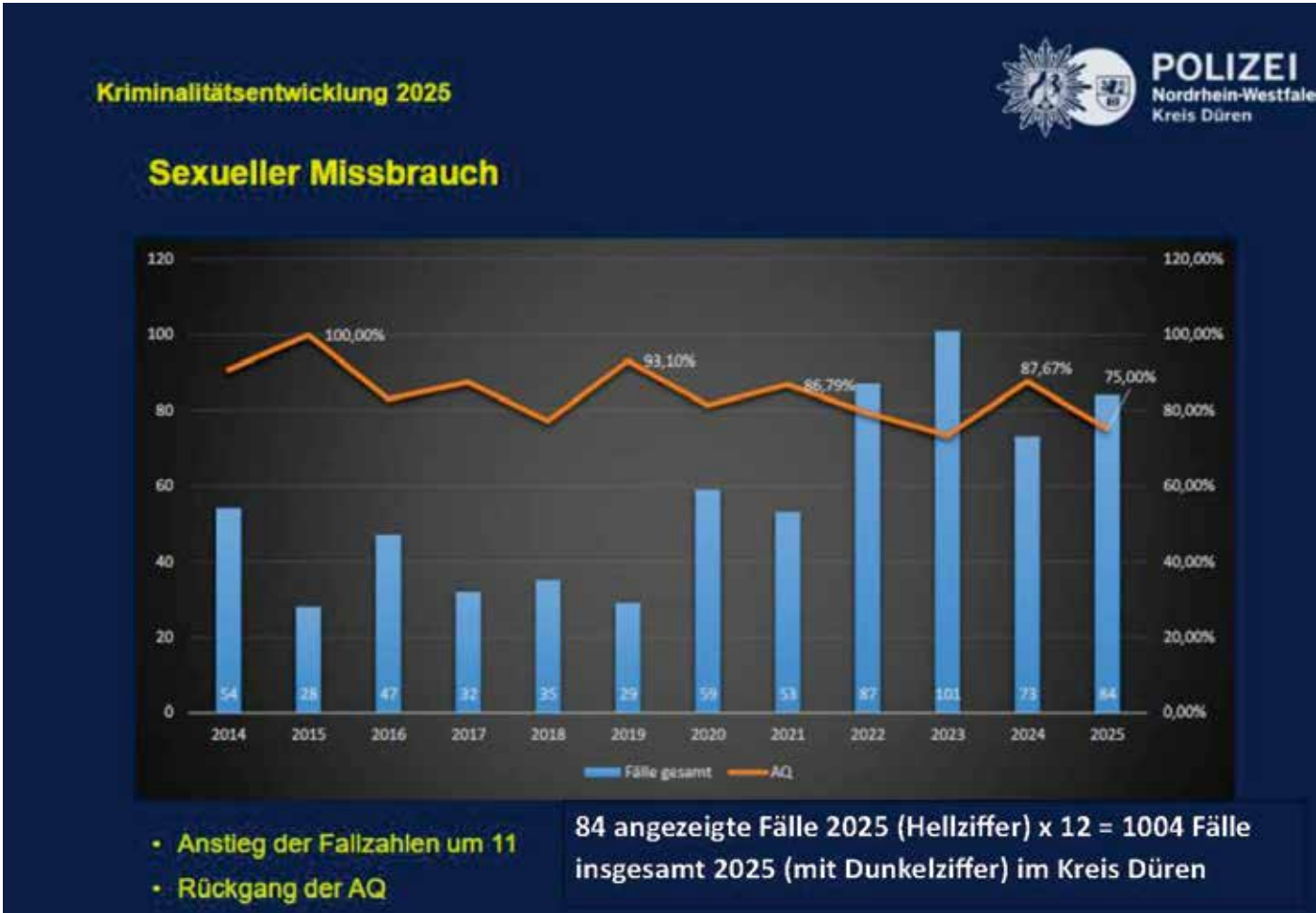
WAS ANGEHÖRIGE, FACHKRÄFTE UND BEZUGSPERSONEN TUN KÖNNEN:

- **Gespräche behutsam führen**
- Kinder niemals drängen, sondern Sicherheit vermitteln.
- **Dokumentieren**
- Auffälligkeiten sachlich festhalten.
- **Professionelle Beratung einholen**
- Fachstellen beraten anonym und vertraulich.
- **Kind schützen**
- Bei akuter Gefahr sofort Polizei oder Jugendamt kontaktieren.
- **Eigene Grenzen kennen**
- Niemand muss allein entscheiden. Unterstützung ist zentral.

nicht ausschließlich nach Kindesmissbrauch differenziert, doch Gewalt in Partnerschaften und Familien schafft ein Klima, in dem Kinder besonders gefährdet sind. NRW registrierte 2025 insgesamt 228.740 Fälle von Rohheitsdelikten und Straftaten gegen die persönliche Freiheit, zu denen auch viele Formen häuslicher Gewalt zählen. Studien belegen eindeutig: Wo Gewalt zwischen Erwachsenen stattfindet, steigt das Risiko für Kinder, selbst Opfer zu werden - sei es durch direkte Übergriffe oder durch Vernachlässigung und emotionale Traumatisierung.

Fazit

Kindesmissbrauch im familiären Umfeld bleibt oft lange verborgen - weil Kinder schweigen, Täter manipulieren und Erwachsene Signale schwer einordnen können. Die aktuellen Zahlen aus NRW zeigen jedoch deutlich: Das Problem wächst. Mehr Fälle, mehr Opfer, mehr digitale Tatorte. Umso wichtiger ist es, Wissen über Warnzeichen zu verbreiten, Unsicherheiten ernst zu nehmen und frühzeitig professionelle Hilfe einzubeziehen. Jede Aufmerksamkeit kann ein entscheidender Schritt sein, ein Kind zu schützen.





Sicher unterwegs im Sommer



Kinderfahrräder richtig vorbereiten

Wenn die Sonne scheint, sind viele Kinder am liebsten mit dem Fahrrad unterwegs. Ob zum Spielplatz, zur Schule oder auf kleinen Familienausflügen - das Fahrrad ist im Sommer ein wichtiger Begleiter. Damit Kinder sicher und unbeschwert unterwegs sind, sollten Eltern regelmäßig einen Blick auf das Fahrrad und die Ausrüstung werfen.



Schünke

Bauzentrum Baumaschinen

Wir bieten Ihnen hochwertige Baustoffe in den Bereichen:

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ✓ Hoch- & Tiefbau | ✓ Bauelemente |
| ✓ Trockenbau | ✓ Bauchemie |
| ✓ Dachausbau | ✓ DIY-Sortiment |
| ✓ Dämmstoffe | ✓ Gartenbau |



*Ihr Schünke-Team
berät Sie sehr gerne!*

*bei Vorlage an der Kasse,
erhalten Sie
10%
auf unsere Marktartikel!*

Schünke Bauzentrum Rhein-Main GmbH

Pützweg 2
52385 Nideggen-Wollersheim

Tel.: 02425 708-0
www.schuenke.de

Besonders wichtig ist die **Sicherheit des Fahrrads**. Die Bremsen müssen zuverlässig funktionieren und leicht zu bedienen sein. Auch die **Reifen** sollten ausreichend Luft haben und keine Beschädigungen aufweisen. Eine funktionierende **Klingel** gehört ebenso zur Grundausstattung und sorgt dafür, dass Kinder im Straßenverkehr gehört werden.

Im Sommer spielt auch die **Sichtbarkeit** eine große Rolle. Auch wenn es lange hell bleibt, sollten Fahrräder mit gut sichtbaren Reflektoren ausgestattet sein. Helle Kleidung oder reflektierende Elemente helfen zusätzlich, dass Kinder besser gesehen werden.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der **richtige Sitz und die passende Größe**. Das Fahrrad sollte gut auf das Kind eingestellt sein, sodass es sicher auf- und absteigen sowie jederzeit kontrolliert bremsen kann. Ein zu großes oder zu kleines Rad kann schnell zu Unsicherheit führen.

Auch der **Fahrradhelm** ist im Sommer unverzichtbar. Er schützt zuverlässig bei Stürzen und sollte immer korrekt sitzen. Gerade bei längeren Touren oder warmem Wetter ist es außerdem wichtig, ausreichend Pausen einzuplanen und genug Wasser mitzunehmen. Mit einem gut gewarteten Fahrrad und der richtigen Ausrüstung steht dem Fahrspaß im Sommer nichts im Weg. So können Kinder die warme Jahreszeit sicher genießen und voller Freude unterwegs sein.



Mein Sommer-Fahrrad-Check für kleine Helden

1. Stopp! Bremsen testen

Drück die Bremsen fest - bleibt dein Rad stehen? Perfekt!

2. Luft im Reifen?

Sind die Reifen schön rund und prall? Dann rollt es sich viel leichter.

3. Klingel frei?

Einmal klingeln bitte! Klingt sie laut und klar? Super, dann hören dich alle.

4. Helm auf den Kopf!

Der Helm gehört immer dazu - wie ein Superhelden-Schutz für dich.

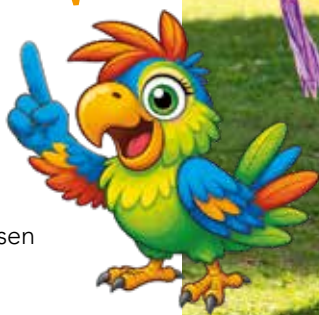
5. Gut sichtbar sein

Helle Kleidung oder Reflektoren helfen, damit dich alle gut sehen können.

6. Trinkpause einpacken

Bei Sonne brauchst du Wasser und kleine Pausen - dein Körper sagt danke!

Bevor du losdüst, schau kurz nach - dann macht das Radfahren gleich mehr Spaß!




projekt.bike
INKLUSIV

Auf der Heide 25
53947 Zingsheim

Tel. 02486 1000
www.projekt.bike

LAUFRÄDER



KINDERRÄDER



DER KINDERRADSPEZIALIST.
BUCHE EINEN TERMIN ZUR
KINDERRADBERATUNG

KINDER MOUNTAIN BIKES

VERKAUF · SERVICE · ZUBEHÖR · TESTCENTER · TESTWOCHENENDEN

Spaß mit Lotti

witzig:

Ein Elefant und eine Maus gehen gemeinsam ins Schwimmbad. Plötzlich sagt der Elefant erschrocken: „Oh nein, ich habe meine Badehose zuhause vergessen!“ Da antwortet die Maus: „Das ist doch kein Problem! Ich habe zwei dabei.“



Schon gewusst?

Papageien sind bunte, schlaue Vögel. Sie können mit ihrem starken Schnabel Nüsse knacken und manche Papageien lernen sogar, Wörter nachzusprechen. Sie leben meist in warmen Ländern und klettern mit ihren Füßen geschickt auf Ästen. Papageien fressen vor allem Früchte, Samen und Nüsse und leben oft viele Jahre lang.

Lottis Sommerrezept:

Bunte Sommer-Fruchtspieße mit Joghurt-Dip

Ein einfaches Sommerrezept, das Kindern Spaß macht und an heißen Tagen herrlich erfrischt. Perfekt zum gemeinsamen Zubereiten, für den Kindergeburtstag oder als gesunder Snack für zwischendurch.

Zutaten (für vier Personen)

- Erdbeeren
- Weintrauben (kernlos)
- Wassermelone
- Kiwi
- Banane
- 200 g Naturjoghurt
- 1 TL Honig (optional)
- Ein Spritzer Zitronensaft
- Holzspieße

So geht's

1. Obst waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Kinder dürfen das Obst nach Lust und Laune auf die Spieße stecken.
3. Für den Dip Joghurt, Honig und Zitronensaft verrühren.
4. Die bunten Fruchtspieße mit dem Joghurt-Dip servieren und genießen.

Lottis Tipp

Lasst die Kinder ihre eigenen Farbkombinationen gestalten - so werden die Fruchtspieße zu kleinen Kunstwerken. Besonders an heißen Tagen schmecken die Spieße noch besser, wenn das Obst vorher kurz im Kühlschrank gekühlt wurde.

Gemeinsam kochen macht nicht nur Spaß, sondern weckt auch die Freude an gesunder Ernährung. Guten Appetit und einen fruchtigen Sommer!







ANMELDUNG ZUM 5. INTEGRATIONSCUP IST GESTARTET

Der Ausschuss für Chancengerechtigkeit und Integration der Stadt Euskirchen lädt zum 5. Integrationscup ein - einem multikulturellen Fußballturnier, bei dem Vielfalt, Fairness und Gemeinschaft im Mittelpunkt stehen.

Das Turnier findet am Samstag, den 5. September, ab 13:00 Uhr im Heinz-Flohe-Stadion statt.



aktivi
JUMP
FUN



**READY
STEADY
JUMP.**



DEIN NÄCHSTER GEBURTSTAG SOLL
UNVERGESSLICH WERDEN?



BUCH HIER DEINEN
GROSSEN TAG!

Auelstraße 40, 53925 Kall
info@aktivi-kall.de
www.aktivi-kall.de

Nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr mit 14 engagierten Teams aus Betrieben, Gemeinden, Flüchtlingsunterkünften, Vereinen und mit Spielenden unterschiedlichster Herkunft geht das beliebte Turnier nun in die fünfte Runde. Der Integrationscup ist mehr als ein sportlicher Wettbewerb - er ist ein Zeichen für gelebte Integration, gegenseitigen Respekt und den verbindenden Charakter des Fußballs.

Gesucht werden Freizeit-, Hobby- oder Betriebsmannschaften aller kulturellen Hintergründe, die Spaß am Fußball haben und Teil eines besonderen sportlichen Ereignisses sein möchten. Willkommen sind Frauen-, Männer- und gemischte Teams, unabhängig von ihrer Turnier Erfahrung.

Neben dem freundschaftlichen Wettkampf auf dem Rasen erwarten die Besucherinnen und Besucher kulinarische Spezialitäten aus aller Welt sowie Spiel- und Mitmachangebote für Kinder.

Anmeldungen sind ab sofort möglich - die Teilnahme ist kostenlos. Ein Team besteht aus sechs Personen. Interessierte Teams können sich bis zum 4. August per E-Mail bewerben unter integrationsrat@euskirchen.de





Die Bücherwürmer

Liest Du gerne und hörst gerne Hörbücher, dann bist Du bei den Bücherwürmern richtig! Wir treffen uns zum Lesen und Hören und stöbern in der Welt der Literatur.

Wann: 15. Juli um 19:30 Uhr

Wo: im ev. Gemeindehaus Nörvenich,
Jakob-Breidkopf-Straße 6

Dein Interesse geweckt?

Dann melde Dich bei:

U. Hüne, Tel.: 02426 5534,

bei D. Rauße, Tel.: 02426 901849
oder komm vorbei!



Veranstaltung der LUNA und BUND Langerwehe/Inden

Wir laden herzlich zu folgender Veranstaltung im Juli ein:
Waldführung am 12. Juli, 10 bis 12 Uhr.

Wer länger nicht un unseren Wäldern war, wird sie an vielen Stellen nicht mehr wiedererkennen. Auf den großen Brachflächen der letzten Jahre wächst inzwischen wieder junges Holz! Bei unserer Waldführung mit Förster Burkhard Priesse (Forstverwaltung Laufenburg) machen wir uns vor Ort ein Bild davon, was wo getan wird, um den Wald zu erneuern, zu stärken und zu erhalten. Angesichts des schnell fortschreitenden Klimawandels wird auch so ein Wald zur Experimentierstube!

Anmeldung bei **Andreas Schneider**, Tel.: 02423 901344.
Mindestens zehn Teilnehmer/innen.

Kreativ-Treff in Aldenhoven

Kreativ-Treff - Malen, Zeichnen, Basteln, Stricken, Schreiben...

Jeden Montag hast du die Chance, etwas Schönes zu gestalten! Komm zum Ludwig-Gall Haus in Aldenhoven und werkel zwischen 17:30 und 19:30 Uhr an deinen kreativen Projekten und Hobbies. Ganz egal ob Malen, Zeichnen, Basteln, Stricken, Schreiben oder Sonstiges.

Komm vorbei, gerne auch nach; wir freuen uns!
Ferdinand Engländer, Tel.: 015206188299

Führung mit dem Ranger ohne Voranmeldung

Folgen Sie dem Ranger* durch die 2000 Quadratmeter große Erlebnisausstellung und lassen Sie sich faszinieren von Themen wie Wald, Wasser, Wildnis, von Naturkreisläufen und biologischer Vielfalt. Die Führung gibt Ihnen spannende Einblicke und lässt Ihnen im Anschluss Raum und Zeit für individuelle Erkundungen.

Dauer: ca. 90 Minuten

Preis: 2 € zuzüglich Eintrittspreis

Termine

Samstag, Sonntag,	18/19.07.2026,	14.00 Uhr
Mittwoch,	22.07.2026,	14.00 Uhr
Samstag, Sonntag,	25/26.07.2026,	14.00 Uhr
Mittwoch,	29.07.2026,	14.00 Uhr
Samstag, Sonntag,	01/02.08.2026,	14.00 Uhr
Mittwoch,	05.08.2026,	14.00 Uhr
Samstag, Sonntag,	08/09.08.2026,	14.00 Uhr
Mittwoch,	12.08.2026,	14.00 Uhr
Samstag, Sonntag,	15/16.08.2026,	14.00 Uhr
Mittwoch,	19.08.2026,	14.00 Uhr
Samstag, Sonntag,	22/23.08.2026,	14.00 Uhr
Mittwoch,	26.08.2026,	14.00 Uhr
Samstag, Sonntag,	29/30.08.2026,	14.00 Uhr

Römerthermen Zülpich
Museum der Badekultur

freier Eintritt bis 18 Jahre!

roemerthermen-zuelpich.de

Besuchen Sie uns auch auf Facebook, Instagram und YouTube

© LVR-ZMB/Dominik Schmitz

ZÜLPICH
DIE RÖMERSTADT

LVR
Qualität für Menschen



Der Autocheck vor der Reise

Sicher in den Urlaub starten

Wenn die schönste Zeit des Jahres beginnt, steht oft eine längere Autofahrt an. Damit der Urlaub entspannt startet und sicher ans Ziel führt, lohnt sich ein kurzer Autocheck vor der Abfahrt. Schon wenige Minuten Vorbereitung können Pannen vermeiden und sorgen für ein gutes Gefühl unterwegs.

Besonders wichtig sind die **Reifen**. Sie sollten genügend Profiltiefe haben und der richtige Luftdruck muss eingestellt sein. Auch die **Bremsen** verdienen Aufmerksamkeit - ungewöhnliche Geräusche oder ein schwammiges Gefühl beim Bremsen sollten vor der Reise überprüft werden.

Ebenso sollten alle wichtigen **Flüssigkeiten** kontrolliert werden. Motoröl, Kühlwasser, Bremsflüssigkeit und Scheibenwischwasser müssen ausreichend gefüllt sein. Gerade im Sommer schützt ausreichend Kühlfüssigkeit vor Überhitzung.

Ein kurzer Check der **Beleuchtung** sorgt dafür, dass alle Lichter funktionieren. Auch die **Autobatterie** sollte nicht unterschätzt werden, da sie besonders bei älteren Fahrzeugen schnell Probleme machen kann.

Für eine angenehme Fahrt sorgt außerdem eine funktionierende **Klimaanlage**. Und nicht zuletzt sollten **Warndreieck**, **Verbandskasten** und **Warnwesten** vollständig und griffbereit sein.

Wer sein Auto gut vorbereitet und sicher belädt, startet entspannter in den Urlaub. Schwere Gepäckstücke gehören nach unten, lose Gegenstände sollten gesichert werden.

So wird schon die Anreise zum
Urlaubsteil - sicher, stressfrei
und gut vorbereitet.





**AUTOHAUS
MÜLLEJANS**



TEL.: 02474-93010

HEIMBACHER STR. 17 | 52385 NIDEGGEN-SCHMIDT

**AUTOHAUS ROEB**

Wildparkstraße 7
52385 Nideggen-Schmidt
Telefon 02474 / 1367

Ihr offizieller Partner von



www.auto-roeb.de

EIN WÜRDEVOLLER ABSCHIED FÜR GELIEBTE TIERE

Tierbestattungen bei ANUBIS in Düren

Ein Haustier ist für viele Familien weit mehr als nur ein Tier - es ist ein treuer Begleiter, ein Freund und ein festes Familienmitglied. Wenn dieser gemeinsame Weg zu Ende geht, bleibt oft eine große Lücke. In dieser schweren Zeit bietet ANUBIS-Tierbestattungen in Düren einen einfühlsamen Rahmen für einen würdevollen Abschied.

Im Mittelpunkt steht dabei immer der respektvolle Umgang mit dem verstorbenen Tier und die Unterstützung der Tierhalter. Das Team begleitet Familien behutsam durch diese besondere Situation und hilft dabei, einen persönlichen und individuellen Abschied zu gestalten. Dabei stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung - von der Einzel- oder Sammeleinäscherung bis

hin zur Rückgabe der Asche in einer Urne, wenn dies gewünscht wird.

Viele Tierhalter schätzen die Möglichkeit, in Ruhe Abschied zu nehmen und dem Tier noch einmal in Würde nahe zu sein. ANUBIS bietet hierfür einen geschützten Rahmen, in dem Zeit und Raum für Trauer vorhanden sind. Auch persönliche Erinnerungsstücke oder kleine Zeremonien können den Abschied individuell gestalten und helfen, den Verlust zu verarbeiten.

Die Tierbestattung ist für viele Menschen ein wichtiger Schritt, um die gemeinsame Zeit bewusst abzuschließen und dem geliebten Tier einen letzten liebevollen Weg zu ermöglichen. So bleibt die Erinnerung lebendig - als



Teil der Familie und der gemeinsamen Lebensgeschichte.

ANUBIS-Tierbestattungen in Düren steht Familien in dieser emotionalen Phase zuverlässig zur Seite und sorgt dafür, dass der Abschied so individuell und würdevoll wie möglich gestaltet werden kann.



*Wir helfen,
wenn Freunde
gehen.*



WIR SIND FÜR SIE DA!
Persönlich. Regional.

SEIT 10 JAHREN
in Düren.

Feuerbestattungen
365-Tage-Service
Urnen, Tiersärge & Accessoires

TIERBESTATTUNGEN –
ein Abschied mit Würde.





anubis-rheinland-west.de

ANUBIS-Partner Rheinland-West, Inh. A. Fackeldey · Tel.: 02421/224 18 24 · rheinland-west@anubis-tierbestattungen.de

SPENDENBOXEN IN GESCHÄFTEN:

Gemeinsam für strahlende
Kinderaugen zur Kirmes

In Gemünd entsteht derzeit eine Initiative, die gleich mehrere Ziele miteinander verbindet:

Freude für Kinder, mehr Attraktivität für die Kirmes und ein gestärktes Miteinander. In zahlreichen Geschäften (mit fünf Boxen gestartet und Mitte Juni ca. 30 Stück) stehen inzwischen Spendenboxen, mit deren Hilfe Kindern der Besuch der Gemünder Kirmes vom 9. bis 12. Oktober erleichtert und verschönert werden soll.



Die Idee zu dieser besonderen Aktion stammt von Cafer Kasisari, Inhaber eines Imbisses in der Dreiborner Straße. Auslöser war eine persönliche Beobachtung auf der Kirmes im vergangenen Jahr: Ein Mädchen bat seine Mutter um Geld für eine Attraktion - doch die Mutter musste ablehnen, weil es finanziell nicht möglich war. Diese Situation ließ Kasisari nicht mehr los. Kurzerhand entwickelte er gemeinsam mit weiteren engagierten Gemünderinnen und Gemündern eine Lösung: eine gemeinschaftliche Spendenaktion.

Unterstützt wird die Projektorganisation von Bianca Elsen, Nelli Held, Cornelia Feld und Michael Kerenkewitz. Was zunächst klein begann, hat sich schnell zu einer Erfolgsgeschichte entwickelt.

Immer mehr Geschäftsleute schließen sich an und stellen in ihren Läden Sammelboxen auf.

Das gesammelte Geld soll direkt den Kindern zugutekommen. Geplant ist, allen Schülerinnen und Schülern der Gemünder Grundschule sowie den Kindern aus dem Kindergarten zur Kirmes Briefumschläge mit Wertbons auszuhändigen. Jeder Bon hat einen Wert von einem Euro und kann bei Fahrge- schäften sowie an Imbiss- und Geträn- keständen eingelöst werden. Nach der Veranstaltung erfolgt die Abrechnung mit den Schaustellern.

Derzeit besuchen etwa 180 Kinder die Grundschule und rund 50 den



FUSSPFLEGESCHULE-NRW.DE

Praxisnahe Ausbildung in Gemünd/Eifel (NRW)
–inkl. Modellen, Prüfung & Zertifikaten

Sara Morra
Dreiborner Str. 36, 53937 Gemünd
info@fusspflugeschule-nrw.de
www.fusspflugeschule-nrw.de



Unser nächster
Schnuppertag.
Jetzt anmelden!



WENN SIE NACH DER GAUDI
ERHOLUNG SUCHEN ...

DER TOUR

Ihre Experten für Erholung:

DER Touristik Partner-Unternehmen
DER Reise Pavillon
Marienplatz 300 · 53937 Gemünd
t: 02444 – 6199727 · info@derreisepavillon.de



DER
Touristik
Partner



**GEMÜNDER KIRMES
VOM 9. BIS 12. OKTOBER**

Kindergarten. Wie viele Bons jedes Kind erhält, hängt von der Höhe der Spendensumme ab. Ein Mindestwert von fünf Euro pro Kind wird jedoch angestrebt. „Wir wollen möglichst vielen Kindern schöne Kirmestage ermöglichen“, betont das Organisationsteam. Einen weiteren Part übernimmt der Verein „Fortuna hilft eV“ mit Kinderschminken, Popcorn, und Waffeln - kostenfrei für die Kids. Und auch mit einer Hüpfburg können die Kinder rechnen.

Neben viel Zustimmung gab es anfänglich auch kritische Stimmen. Einige bemängelten, dass sich die Aktion ausschließlich auf Gemünder Kinder kon-

zentriere. Doch die Initiatoren sehen dies als bewussten ersten Schritt. Sollte die Aktion weiterhin so gut angenommen werden, sei eine Ausweitung auf weitere Ortschaften wie z. B. Herhahn und Dreiborn durchaus möglich.

Gleichzeitig verfolgt das Projekt ein weiteres wichtiges Ziel: Die Belebung der Kirmes selbst, denn wenn Kinder kommen, bringen sie ihre Familien mit - das sorgt für mehr Besucher und hilft auch den Schaustellern, so die Einschätzung des Orga-Teams. In Zeiten, in denen eine kleinere Kirmes zunehmend unter Besucherrückgang leidet, ist dies ein entscheidender Faktor.

Die Spendensumme wächst stetig. Bereits mehr als 600 Euro konnten gesammelt werden, das erklärte Ziel liegt bei 5.000 Euro. Zusätzlich wurde ein Spendenkonto eingerichtet, sodass auch Menschen außerhalb Gemünds die Aktion unterstützen können.

Langfristig könnte die Initiative sogar auf andere Anlässe ausgeweitet werden, beispielsweise auf das Martinsfest oder weitere Veranstaltungen. Eines steht jedoch schon jetzt fest: Die Spendenaktion zeigt, wie viel Gemeinschaftssinn in Gemünd steckt - und wie aus einer einfachen Idee ein Projekt entstehen kann, das vielen Menschen Freude bringt.



BLACKFIN



**Brillen - Kontaktlinsen
ePassbild-Service**

Gemünd
Dreiborner Str. 8, Tel. 02444 - 558
gemuend@optik-hahn.com

Hellenthal
Kölner Straße 62, Tel. 02482 - 911 038
hellenthal@optik-hahn.com

Optik HAHN
Foto, Tinten, Officebedarf & Co.

 [optik.hahn](https://www.instagram.com/optik.hahn)www.optik-hahn.com



Inh. Mahmut Kasisari
Dreiborner Str. 42
53937 Schleiden-Gemünd
(Fußgängerzone)

Pizza Taxi
02444 9129900 



TEENAGER UNTER DRUCK

- ZWISCHEN SCHULE, FREUNDEN UND GEFÜHLEN



**FASSBENDER
TENTEN®**

Öffnungszeiten
Fachmarkt & Gartencenter:

Mo. – Fr.: 07:00 – 18:30 Uhr

Sa.: 07:00 – 16:00 Uhr

So.: Geschlossen

Am Johannesbusch 4 • 53945 Blankenheim
+49 2449 91880 • www.fassbender-tenten.de

Die Jugendzeit ist spannend, aber nicht immer einfach. Schule, soziale Medien, Freundschaften und die ersten Beziehungen bringen viele Veränderungen mit sich. Während Erwachsene oft nur die guten Seiten sehen, erleben Jugendliche häufig Stress, Unsicherheit und hohen Leistungsdruck.

MENTAL HEALTH - WENN ALLES ZU VIEL WIRD

Gute Noten, volle Stundenpläne und die Erwartungen von Schule, Familie und Freunden können belasten. Besonders vor Klassenarbeiten und Prüfungen leiden viele Jugendliche unter Nervosität oder sogar Prüfungsangst. Gleichzeitig vergleichen sie sich ständig mit anderen - online und im echten Leben. Das kann das Selbstbewusstsein beeinträchtigen und das Gefühl vermitteln, nie gut genug zu sein.





”

MANCHMAL
HILFT EIN
OFFENES
GESPRÄCH
MEHR ALS
JEDE
LÖSUNG.



FREUNDSCHAFTEN & GRUPPENZWANG

Freunde sind in der Teenagerzeit besonders wichtig. Sie geben Halt, können aber auch Druck ausüben. Der Wunsch dazuzugehören führt manchmal dazu, Dinge zu tun, die man eigentlich gar nicht möchte. Umso wichtiger ist es, die eigene Meinung zu vertreten und Freundschaften zu pflegen, die auf Respekt und Vertrauen basieren.

LIEBE UND BEZIEHUNGEN

Die erste Verliebtheit, der erste Kuss oder die erste Beziehung gehören zu den aufregendsten Erfahrungen der Jugend. Gleichzeitig bringen sie viele Fragen und Gefühle mit sich. Unsicherheiten, Eifersucht oder Liebeskummer sind ganz normal und Teil des Erwachsenwerdens.



LottisTipp

Jugendliche müssen nicht perfekt sein. Fehler machen, Neues ausprobieren und auch einmal scheitern gehören zum Leben dazu. Eltern können unterstützen, indem sie zuhören, Verständnis zeigen und ihren Kindern das Gefühl geben: Du bist wertvoll - unabhängig von Noten, Likes oder Erwartungen anderer. Manchmal hilft ein offenes Gespräch mehr als jede Lösung. Genau das brauchen viele Teenager heute am meisten.



KIEFERORTHOPÄDIE

als Teil moderner Gesundheitsvorsorge

Kieferorthopädie wird häufig mit Zahnsparren und der Korrektur schiefer Zähne in Verbindung gebracht. Tatsächlich kann sie jedoch bereits im Kindesalter einen wichtigen Beitrag zur gesundheitlichen Entwicklung leisten. Denn die Stellung der Zähne ist nur ein Teil eines komplexen Systems, das auch das Wachstum der Kiefer, die Atmung, das Schlucken und die Funktion der Muskulatur umfasst.



Besonders während des Wachstums können Fehlentwicklungen früh erkannt und gegebenenfalls durch einfache Maßnahmen therapiert werden. Dazu gehören beispielsweise ausgeprägte Engstände, Kreuzbisse oder ungünstige Kieferverhältnisse. Auch Gewohnheiten wie Daumenlutschen, eine anhaltende Mundatmung oder bestimmte Schluckmuster können die Entwicklung von Zähnen und Kiefern beeinflussen. Nicht jede Auffälligkeit erfordert dabei sofort eine Behandlung. Häufig steht zunächst die Beobachtung des Wachstums und die regelmäßige Kontrolle im Vordergrund.

„Moderne Kieferorthopädie beschränkt sich nicht auf die Ausrichtung der Zähne. Gerade im Kindesalter betrachten wir die gesamte Entwicklung von Kiefer, Gebiss und Funktion, um mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen und langfristig günstige Voraussetzungen für die Mundgesundheit zu schaffen“, sagt der Kieferorthopäde Dr. Tobias Klur aus der Praxis Rang und Klur in der Euskirchener Innenstadt.

Eine frühzeitige kieferorthopädische Untersuchung kann helfen, Entwicklungsstörungen rechtzeitig zu identifizieren und gegebenenfalls Maßnahmen einzuleiten, bevor sich Fehlstellungen



MyKid

Sehleistung erhalten.
Jetzt und in Zukunft.
My-Kid Brillengläser
für Kinder mit Myopie.
Wir beraten Sie gerne!

Die
Optik

Zülpicher Str. 30 · 52385 Nideggen
Tel.: 0 24 27 / 90 14 40

www.die-optik-nideggen.de

Unsere
Öffnungszeiten:

Montag - Freitag
10:00 - 18:30 Uhr,
Mittwoch & Samstag
10:00 - 13:00 Uhr





verfestigen. Ziel ist dabei nicht allein die Ästhetik eines späteren Lächelns. Ebenso wichtig sind eine stabile Kaufunktion, eine gesunde Entwicklung der Kiefer sowie gute Voraussetzungen für die langfristige Zahngesundheit. Darüber hinaus kann eine harmonische Entwicklung des Kausystems dazu beitragen, spätere Behandlungen einfacher zu gestalten oder in einzelnen Fällen sogar zu vermeiden.

Die moderne Kieferorthopädie versteht sich daher zunehmend als präventiver Bestandteil der zahnmedizinischen Gesundheitsvorsorge. Durch die Begleitung von Wachstum und Entwicklung können Kinder und Jugendliche von einer individuell abgestimmten Betreuung profitieren, die weit über die reine Korrektur der Zahnstellung hinausgeht. Im Mittelpunkt steht dabei nicht die Zahnsperre selbst, sondern die Förderung einer gesunden Entwicklung von Zähnen, Kiefern und deren Funktion – als wichtige Grundlage für die Mundgesundheit im Erwachsenenalter.



Wir richten nicht nur Zähne gerade.

Ein schönes Lächeln ist das Ergebnis. Gesundheit ist das Ziel.



✓ Früh erkennen statt spät reparieren



✓ Gesunde Entwicklung von Kiefer, Atmung und Funktion



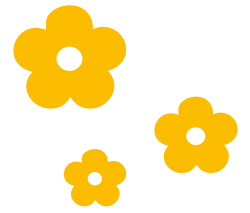
✓ Individuelle Betreuung für jedes Alter

Moderne Kieferorthopädie begleitet die gesunde Entwicklung von Zähnen, Kiefer, Atmung und Funktion – für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.





32



”

Lotti wünscht allen werdenden Mamas einen entspannten Sommer, eine wunderschöne Geburt und einen zauberhaften Start ins Familienleben.

Sommerbaby unterwegs

Entspannt durch Schwangerschaft und Geburt



RURTAL-APOTHEKE

Désirée Heiter e.Kfr.



Dein Tattoo
verdient die beste
Pflege – kompetent
aus deiner Apotheke.

Stillen mit Freiheit
– die passende
Milchpumpe aus
deiner Apotheke.



Hengebachstraße 37, 52396 Heimbach
Tel: +49 2446 453 • E-Mail: service@rurtal-apotheke.de

Eine Schwangerschaft im Sommer kann wunderschön sein - lange Tage, leichte Kleidung und viel Zeit an der frischen Luft. Gleichzeitig stellen Hitze und hohe Temperaturen werdende Mamas vor besondere Herausforderungen. Umso wichtiger sind kleine Auszeiten, ausreichend Flüssigkeit und ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper.

Auch für die Geburt gilt: Gut vorbereitet und entspannt zu bleiben hilft, die aufregende Zeit rund um die Ankunft des Babys gelassen zu genießen.

Lottis Sommer-Tipps für Schwangere

- ✿ **Sonne mit Bedacht genießen**
Direkte Mittagssonne meiden und auf guten Sonnenschutz achten.
- ✿ **Viel trinken**
Mindestens 2 bis 3 Liter Wasser oder ungesüßten Tee täglich einplanen.
- ✿ **Luftige Kleidung wählen**
Leichte Stoffe sorgen für mehr Wohlbefinden an heißen Tagen.
- ✿ **Beine hochlegen**
Hilft gegen geschwollene Füße und schwere Beine.
- ✿ **Leicht und frisch essen**
Obst, Salate und kleine Mahlzeiten entlasten den Kreislauf.
- ✿ **In Bewegung bleiben**
Spaziergänge am Morgen oder Abend sind ideal.
- ✿ **Kliniktasche rechtzeitig packen**
So bleibt kurz vor dem Geburtstermin alles entspannt.
- ✿ **Auf das eigene Bauchgefühl hören**
Ruhepausen sind kein Luxus, sondern wichtig für Mama und Baby.



IM URLAUB SICHER UND GÜNSTIG BARGELD ABHEBEN



Auch wenn Kartenzahlungen im Alltag dominieren, ist Bargeld in vielen Urlaubsregionen eine wichtige Ergänzung, sei es für ein Souvenir auf dem Markt oder einen Espresso im Strandcafé. Die günstigste Möglichkeit, im Ausland an Bargeld zu kommen, sind in der Regel Geldautomaten vor Ort. Doch wer am Terminal die falsche Entscheidung trifft, zahlt meist unnötig drauf.

Die wichtigste Regel bei Abhebungen am Automaten sowie bei Kartenzahlungen lautet: Immer in der Landeswährung abrechnen. Angebote zur „sofortigen Umrechnung in Euro“ klingen zwar komfortabel, verbergen jedoch oft ungünstige Wechselkurse und hohe Aufschläge.

Wer hier die Landeswährung wählt, spart Geld, das in der Urlaubskasse definitiv besser aufgehoben ist. Zudem sollten Reisende auf die Gebühren der Automatenbetreiber achten. Diese werden vor dem Abschluss der Transaktion auf dem Display angezeigt.

Ideal sind Automaten innerhalb von Bankfilialen während der Öffnungszeiten, da sie besser überwacht werden und Bankmitarbeitende bei Fragen oder technischen Problemen direkt verfügbar sind.

Wichtig sind auch diese Schutzmaßnahmen

- Das Menü am Automaten auf eine Sprache einstellen, die man beherrscht.
- Das Tastenfeld bei der PIN-Eingabe immer mit der freien Hand oder dem Geldbeutel verdecken.
- Auf einen ausreichenden Sicherheitsabstand zu Mitmenschen achten und sich nicht in Gespräche verwickeln lassen.
- Bei verdächtigen Anbauteilen oder einem unsicheren Umfeld sollte die Transaktion sofort abgebrochen werden.
- Regelmäßig die Kontobewegungen prüfen, um verdächtige Abbuchungen frühzeitig zu erkennen.

Bei Verlust von Karte oder Smartphone

Physische Zahlungskarten sowie digitale Varianten müssen bei Verlust oder unberechtigten Kontobewegungen sofort gesperrt werden.

Der Sperr-Notruf ist rund um die Uhr unter +49 116 116* erreichbar, alternativ auch unter der Rufnummer +49 (0) 30 4050 4050. Jeder Diebstahl oder Verlust sollte umgehend bei der örtlichen Polizei gemeldet werden.

* Der Service des Sperr-Notrufs ist kostenlos. Auch der Anruf bei der 116 116 aus dem deutschen Festnetz ist gebührenfrei. Aus dem Mobilnetz und aus dem Ausland (+49 116 116) können Gebühren anfallen.





Autsch, ein Insektenstich!

Sommerzeit ist Draußen-Zeit - und leider auch die Zeit der Insektenstiche. Mücken, Bienen und Wespen sind jetzt besonders aktiv. Ein Stich kann jucken, brennen und die Haut wird oft rot und etwas dick. Das ist meistens ganz normal und nach ein paar Tagen wieder vorbei.



Erste Hilfe bei Insektenstichen:

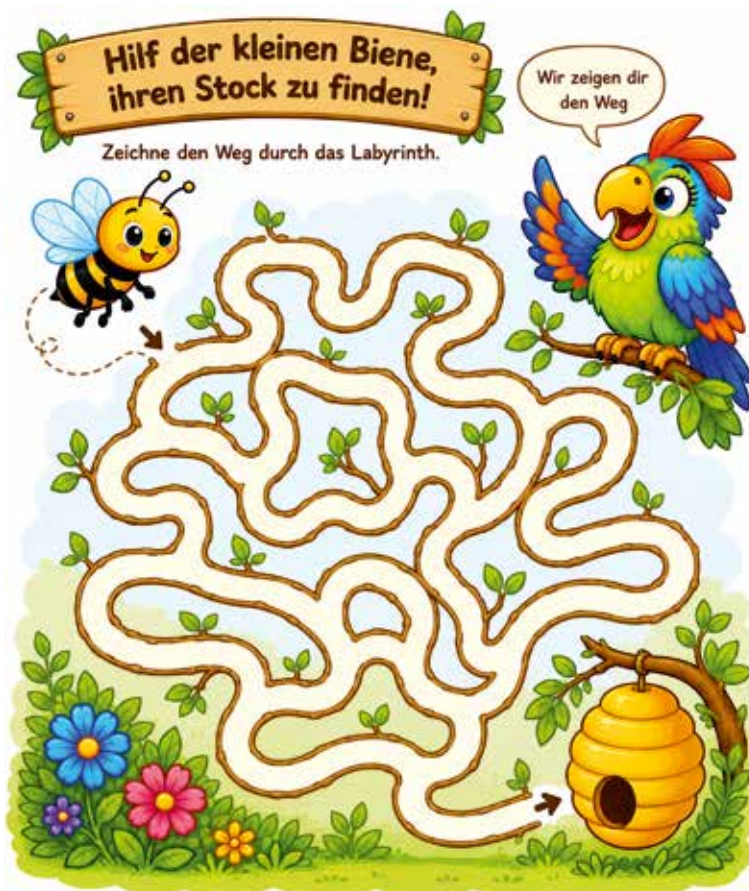
- Die Stelle sofort mit einem kühlen Tuch oder einem Kühlpack kühlen. Das lindert den Schmerz und die Schwellung.
- Nicht kratzen! Auch wenn es schwerfällt, kann Kratzen die Haut reizen oder zu einer Entzündung führen.
- Bei einem Bienenstich den Stachel vorsichtig entfernen.

Damit es gar nicht erst zu einem Stich kommt, helfen lange Kleidung, geschlossene Schuhe auf Wiesen und ein ruhiges Verhalten in der Nähe von Bienen und Wespen.

Wichtig:

Treten starke Schwellungen, Atemnot oder Schwindel auf, sollte sofort ein Arzt oder der Notruf verständigt werden. Das kann ein Zeichen für eine allergische Reaktion sein.

Mit ein paar einfachen Tipps lassen sich Insektenstiche gut versorgen - und der Sommer kann unbeschwert weitergehen.



Unsere Kinder- Zahnarztpraxis in Marmagen

Jetzt
zur Zahn-
putzschule
anmelden!

Kinder benötigen ein besonderes Einfühlungsvermögen beim Zahnarzt. Daher nehmen wir uns Zeit, erklären jeden Schritt kindgerecht und sorgen dafür, dass sich Ihre Kinder bei uns wohlfühlen. In unserer Zahnputzschule zeigen wir außerdem spielerisch, wie Kinder ihre Zähne richtig pflegen.



**Jetzt Termin vereinbaren unter 02486 950230
oder unter termine@zahngesundheit-eifel.de**



ZAHNGESUNDHEIT EIFEL
Kinder

Zahngesundheit Eifel Dr. Wolter & Kollegen
Fachzahnarzt für Oralchirurgie
Kölner Str. 33 | 53947 Nettersheim-Marmagen
Telefon 02486 950230
E-Mail termine@zahngesundheit-eifel.de

zahngesundheit-eifel.de

Wir machen das.

**Mitglied –
mehr als nur
Kundin und
Kunde!**

**Genossenschaftlich heißt:
Mitglied werden!**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Bei uns als Genossenschaftsbank
können all unsere Kundinnen und Kunden auch Mitglieder werden.
Jedes neue Mitglied wird zur Miteigentümerin oder zum Miteigentümer
und kann viele unserer Vorteile nutzen.



**VR Bank
EifelLand eG**

Unsere Eifel. Deine Bank.