

Tolle Knolle im Fokus

Im Freilichtmuseum gab es viele Aktionen rund um die Kartoffel



Max brät Pillekoken mit Dobroslawia Wiese

Heiligenhoven. Bei fantastischem Herbstwetter strömten Tausende Gäste auf das Kartoffelfest im LVR-Freilichtmuseum Lindlar. Vor allem für Familien war die Hauptattraktion die Kartoffelrese auf dem Museumsacker, den ein Bauer in der vorigen Woche zum Teil gerodet hatte. Dort konnten die Besucher mit eigenen Händen nach Kartoffeln Graben und ihre Funde mit nach Hause nehmen. „Wir haben das ganze Werkzeuglager geplündert“, schilderte Niko Lankas, Gärtner im Freilichtmuseum

um lachend. Er stattete die Besucher mit Eimern, Hacken und kleinen Schaufelchen aus. Begeistert wühlte der dreijährige Timo aus Wiehl in der Erde, um eine der Knollen zu auszubuddeln. Stolz präsentierte er seinen Fund, als er endlich Erfolg hatte. Unterstützung bekam er von seinem drei Jahre älteren Bruder Tom, der die Erde mit der Hacke vorlockerte, und seinen Eltern Olga und Stefan Seiler. Zuvor habe sich die Familie mit einer Kartoffelsuppe gestärkt, erzählte Olga. Sie seien

erst das zweite Mal im Freilichtmuseum, die Premiere war im letzten Jahr ebenfalls beim Kartoffelfest: „Hier kann man den ganzen Tag verbringen - es wird echt viel geboten.“ Mit Blick auf den Eimer waren sich die Jungs einig, dass daraus Suppe gekocht werden soll. Doch ihre Mutter hatte eine bessere Idee: „Das gibt Bratkartoffeln. Die haben wir letztes Jahr auch daraus gemacht und nun wird das Tradition.“ Direkt neben dem Feld brannte ein Feuer.

Lesen Sie weiter auf Seite 2

AUTOHAUS BÜTH 
DIE WERKSTATT
INH. C. KLEIN
Wipperfurth Str. 320
51515 Kürten
Telefon: 02268/9014123
info@autohaus-bueth.de
www.autohaus-bueth.de

TORCENTER
BERGISCHES LAND
Tür und Tor mit Komfort

Spezialist für Garagentore & Haustüren
Besuchen Sie unsere Ausstellung
Sattlerweg 4, 51789 Lindlar
Tel. 0 22 66 - 440 34 34
www.torcenter-bergischesland.de


Plakette fällig?
POSSOCH & OPITZ **KUS**
KFZ-Prüfstelle
022 66 - 47 02 74


GEISLER'S
MOBILE PFLEGE GMBH
WWW.GEISLER'S-PFLEGE.DE

PHOTOVOLTAIK IN BESTER QUALITÄT
Photovoltaikanlagen, Stromspeicher & Pkw-Ladestationen für Privatkunden, Gewerbetreibende und Industriebetriebe

HAMACHER GmbH
Solarstromanlagen mit Sachverstand
02269 926 970 | www.hamacher-solar.de

HÖRAKUSTIK ALTHÖFER 
Ihr Spezialist für gutes Hören, in Lindlar!
Tel. 02266 470049
Lindlar, Hauptstraße 14 | www.althoefer.de

Weitere Hilfe für die Ukraine

Lindlar beschaffte gebrauchten Kran-LKW für Radomyschl

Lindlar hat seiner ukrainischen Partnerstadt Radomyschl erneut wichtige materielle Hilfe geleistet: Ein gebrauchter LKW mit Ladekran wurde Ende September von Bürgermeister Dr. Georg Ludwig auf den Weg gebracht. Das Fahrzeug wird vor Ort in der Ukraine dringend benötigt, um Versorgungsgüter für die Menschen und Heizmaterial für öffentliche Einrichtungen zu transportieren.

Mit an Bord des Fahrzeugs waren rund 25 gebrauchte Fahrräder, die zu besserer Mobilität von Menschen dienen, die z.B. als Geflüchtete aus den Frontabschnitten und russisch besetzten Gebieten in Radomyschl leben. Die Fahrräder sind im Oberbergischen gesammelt worden - durch Valentyna Butlay und ihr Team im Netzwerk der Caritas Oberberg und in einer Nachbarschaftaktion in Engelskirchen-Loope. Der Transfer des LKW erfolgte über die gemeinnützige GmbH „Rosinen Initiative“.

Die Hilfsmaßnahme - der gebrauchte LKW und die Transport-



Gefördert durch ENGAGEMENT GLOBAL mit Mitteln des BMZ

kosten - kosteten rund 28.500 Euro (netto) und wurden zu rund 90% von der Engagement Global

gGmbH mit Mitteln des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung

(BMZ) finanziert; rd. 10% Eigenanteil stammen aus Spenden der Lindlarer Bevölkerung.

Ende: Die Gemeinde Lindlar informiert

LOKALES

Fortsetzung der Titelseite

„Wo Kartoffeln geerntet werden, gehört das einfach dazu“, erläuterte Museumsgärtner Paul Brandt. Dieses Feuer habe einen historischen Grund: „Schon immer wurde das trockene Kraut sofort verbrannt, damit die Braunfäule verursachenden Pilze gar nicht erst in den Boden gelangen.“ Doch ging es beim Kartoffelfest nicht nur auf den Acker. Rund um die tolle Knolle - im Bergischen auch „Erpel“ genannt - gab es zahlreiche Aktionen. In der Mitmachküche in der Zehntscheune auf dem Hof „Zum Eigen“ etwa gab es Kartoffeln auf bergische Art - etwa „Pillekoken“, die Umweltpädagogin Dobrosława Wiese auf der alten

Kochmaschine traditionell zubereitete. Sie erklärte, dass diese Fladen zwar an Reibekuchen erinnern, doch werden sie vorher mit einer speziellen Raspel geschabt und letztlich in Pfannkuchenteig eingebacken. Der elfjährige Max aus Bensberg durfte ihr dabei helfen. Zuvor war er mit seinen Großeltern Angelika und Christian Holy aus Köln-Dellbrück auch auf dem Acker gewesen: „Ich liebe es, Kartoffeln zu ernten.“ Max erzählte, dass einer seiner Freunde auf einem Bauernhof lebt und er dort öfter auf dem Trecker mitfährt. Außerdem kocht er gerne: „Pfannkuchen kann ich schon ganz alleine braten, nur beim Rezept brauche ich

etwas Hilfe.“ Rund um die Zehntscheune gab es weitere Attraktionen für die Kinder. Neben Stelzenlaufen und dem Basteln von Drachen, die sie auf der Wiese auch gleich steigen lassen konnten, produzierten die Drachenfreunde Köln riesige Seifenblasen, nach denen die Kinder eifrig schnappten. Die Berg-

ische Greifvogelhilfe präsentierte Wüstenbussarde. Daneben faszinierten Schmiedevorführungen und beim Hof Lingenbach gab es Live-Musik mit Steven F. Dengo, der mit seiner Gitarre und Kinderliedern zum Mitsingen einlud. Ein Landmarkt mit regionalen Spezialitäten rundete das Kartoffelfest ab. (mk)



Kartoffellese auf dem Museumsacker

Bessembenger-Ordenskette für Herbert Schmitz

Am Sonntagmorgen, 12. Oktober, wurde im Jubilate Forum die traditionsreiche Bessembenger-Ordenskette an Herbert Schmitz verliehen. Zahlreiche Vertreter aus Ehrenamt und Kommunalpolitik nahmen daran teil.

Durch das Programm führten KG-Vizepräsidentin Manuela Exel und Schatzmeister Sebastian Budeus, die mit viel Herz und lobenden Worten für Herbert Schmitz durch den Vormittag leiteten. Für Stimmung sorgten die Cheerleader der KG Rot-Weiß Lindlar mit einer schwungvollen Tanzaufführung. Winfried Panske spielte Josef Krämers „Nen Lenkler Bessembenger“ ab und lud das Publikum zum Mitsingen ein.

Die bisherige Ordensträgerin Martina Ossendorff übergab die Kette an ihren Nachfolger und erhielt - der Tradition folgend - eine humorvolle Karikatur über sich selbst. Die Laudatio hielt Manfred Kümper, der das jahrzehntelange Wirken von Herbert Schmitz humorvoll würdigte. Schmitz sei ein offener, hilfsbereiter Mensch mit großem Herz, der sich seit über 50 Jahren für Lindlar engagiere - im Karneval, im Repair-Café, bei Lindlar verbindet e. V. und im Kegelclub „Ahl Böck“. „Ehrenamt geschieht nicht, weil es bezahlt wird - sondern weil es unbezahlbar ist“, betonte Kümper.

Bürgermeister Dr. Georg Ludwig sah in der Auszeichnung eine Bestärkung für das jahrzehntelange Engagement von Schmitz. Der Orden stehe für gesellschaftliche Werte wie Zusammenhalt und Herzlichkeit, die in schwierigen Zeiten besonders zählten.

Für Lindlar verbindet e. V. lobte Karin Fleischer Schmitz als „Herz des Vereins“, der den Fahrdienst für hilfsbedürftige Menschen koordiniert. Sylvia Asmussen von der Fachstelle des OBK für bürgerschaftliches Engagement würdigte seine Mitwirkung bei Gründung



Herbert und Lore Schmitz nach der feierlichen Übergabe der Bessembenger Ordenskette gemeinsam mit Dr. Georg Ludwig sowie Mitgliedern des KG-Vorstands. Foto: Sven Engelmann

und Organisation des Repair-Cafés und überbrachte Grüße von Landrat Jochen Hagt und der Initiative Weitblick.

Alle Laudatoren dankten Lore Schmitz, die mit großem Rückhalt an der Seite ihres Mannes steht und sein Engagement erst möglich macht. Die KG Rot-Weiß Lindlar, die den Orden jährlich vergibt, dankte zudem der Firma Schmidt & Clemens, die die Orden in eigener Werkstatt herstellt und kostenlos zur Verfügung stellt. Für Bewirtung und Ablauf sorgten Mitglieder der KG und des Schützenvereins Lindlar. Beim anschließenden Umtrunk gratulierten viele Gäste - ein Vormittag, der Herbert Schmitz' Bedeutung für Lindlars Gemeinschaft verdeutlichte.

Gedächtnistraining für jedermann

Aktive Senioren Lindlar

Donnerstag, 13. November, 15 Uhr, Severinushaus Lindlar



Einladung zum Adventssingen

13. Dezember 2025
16:00 Uhr

Kulturzentrum Lindlar
Wilhelm-Breidenbach-Weg 6
51789 Lindlar

14. Dezember 2025
16:00 Uhr

Hüttenbergstr. 92
51709 Marienheide

Eintritt frei

Veranstalter:
Baptisten-Brüdergemeinde Marienheide



BESTATTUNGSHAUS HACHENBERG

Erledigung aller Formalitäten • Überführungen • Erd-, Feuer-, See-, Ruheforstbestattungen



WIR BERATEN SIE EINFÜHLSAM UND
FACHKOMPETENT IN ALLEN TRAUER
UND VORSORGEANGELEGENHEITEN.

POLLERHOFSTR. 6 • 51789 LINDLAR

TELEFON 02266/8536

HAUSTECHNIK CHRISTOPH KÖTTER

SANITÄR / HEIZUNG / FLIESEN / BADDESIGN

Ihr Bad aus einer Hand

Firma: Haustechnik Remshagener Str.34 Tel: 02266/470710
Christoph Kötter GmbH 51789 Lindlar Fax: 02266/470711
email: mail@ck-haustechnik.de mobil: 0176/ 24 22 70 60



Stefan Külheim

Dominikus-Böhm-Str. 2
51789 Lindlar

Tel. 02266-465280

Fax 02266-465326

Mobil 0177-3819532

www.maler-kuelheim.de

Malerwerkstatt Külheim

Meisterbetrieb

- hochwertige Malerarbeiten
- Fassadengestaltung
- Wärmedämmverbundsysteme
- Bodenbeläge
- Putz- und Stuckarbeiten
- Fliesenverlegung
- Bautrocknung
- Verleih von Bautrocknern

DigitalCafé öffnet wieder

Montag, 10. November

15 bis 17 Uhr

Auf dem Korb 21, 51788 Lindlar
Kostenfrei.

Anmeldung erwünscht.

Das DigitalCafé öffnet wieder seine Tore in Lindlar im Jubilate-Forum am 10. November von 15 bis 17 Uhr. Seniorin/innen sowie digitale Un-erfahrene erhalten ein kostenfreies Angebot. Es wird ein Vortrag gehalten, in dem der Umgang im Allgemeinen mit Computer, Smartphone und anderen digitalen Informationen erklärt wird. Nach ca. ½ Std. stehen unsere Digital-Begleiter/innen für Fragen rund

um Handy, Tablets oder Laptop zur Verfügung, einfach nur mitbringen.

E-Mail: lindlar@weitblick-obk.de

Telefon: 02266-4407204

Internet: www.obk.de/weitblick,

www.lindlar-verbindet.de



Repair-Café Lindlar öffnet wieder

Samstag, 8. November,

von 10 bis 13 Uhr. Kostenfrei.

Anmeldung erwünscht unter der Te-
lef. Nr. 02266- 4407204.

Das Repair-Café der Ehrenamtsinitia-
tive Weitblick des Oberbergischen
Kreises öffnet wieder am 8. Novem-
ber. Es werden Elektrogeräte, Elek-
tronikgeräte und andere Gegen-
stände bei frühzeitiger telefonischer
Anmeldung (02266/4407204) repa-
riert, sofern es möglich ist. Besu-

cher/innen des Repair-Cafés sollten
für das reparierte Gerät zusätzlich
Sachen mitbringen, um das Gerät
auch zu testen. Das Repair-Café im
Jubilate Forum, Auf dem Korb 21, ist
von 10 bis 13 Uhr geöffnet. Ebenso
werden Kaffee und frische Waffeln
angeboten, um die Wartezeit so an-
genehm wie möglich zu gestalten.
Telefon: 02266-4407204

Internet: www.obk.de/weitblick/
www.lindlar-verbindet.de

Neues aus dem Treffpunkt Bücherwurm e. V.

Bücher-Café am 2. November

Herbstzeit ist Bücherzeit - kom-
biniert mit leckerem Kuchen er-
gibt das unser Bücher-Café. Dar-
um laden wir zu einem gemütli-
chen Nachmittag mit Café-Atmos-
phäre in die Bücherei ein. Viele
leckere Kuchen sollen die
Besucher*innen dazu verführen,
nicht nur an der Kuchentheke zu
kaufen, sondern auch unseren
Bücherflohmarkt aufzusuchen,
bieten wir doch wieder eine um-
fangreiche Palette an gebrauch-
ten, gut erhaltenen Büchern an.
Da wir unsere Bücherregale durch-
forstet haben, verschenken wir die

aussortierten Bücher an unsere
Besucher*innen.

Natürlich darf bei uns „Selbstge-
machtes“ nicht fehlen. Glück-
wunschkarten in großer Auswahl,
Marmelade vom Feinsten, Ideen
für Geld/Gutscheingeschenke. Es
lohnt sich reinzuschauen, denn
kleine Geschenke erhalten
bekanntlich die Freundschaft..

Unser Bücher-Café ist am 2. No-
vember von 14 bis 18 Uhr geöff-
net. Kuchenspenden werden gerne
angenommen, man kann sie ab

13 Uhr in der Bücherei abgeben.
Wer Kuchen zum Mitnehmen kau-
fen möchte, sollte Behälter dafür
mitbringen.

Geöffnet haben wir Dienstag und
Donnerstag von 15 bis 18 Uhr.
Telefonisch erreichen Sie uns wäh-
rend dieser Zeit unter
0163 1711 403.

Schauen Sie doch mal auf unsere
Homepage: www.Frielingsdorfer-
Buecherwurm.de.

Per E-Mail erreichen Sie uns:
buecherwurm-frielingsdorf@
web.de.





Die Ruhe kommt von innen

Mit fünf cleveren Strategien dem Alltagsstress trotzen



Leider ist unser Alltag selten so erholsam wie eine Rast in der Natur. Doch es gibt Möglichkeiten, Ruhe in sich selbst zu finden.

Foto: DJD/Bioelectra/www.imagesource.com

Der Terminkalender ist voll, der Chef macht Druck, die Kinder quengeln und der Nachbar übt Klavertonleitern: Solche Situationen kennt fast jeder. Doch während bei vielen Menschen dann die Nerven blank liegen, bleiben andere selbst in der größten Hektik gelassen. Zum Teil ist das sicher eine Frage der Veranlagung, aber auch clevere Strategien können helfen, im stressigen Alltag cool zu bleiben - denn echte Ruhe kommt von innen.

1. Das Denken ändern:

Ob wir eine Aufgabe als negativen Stress oder positive Herausforderung empfinden, hängt auch von der Bewertung ab. Oft hilft es, sich bewusst zu machen, dass man vergleichbare Probleme schon zimal

erfolgreich bewältigt hat - und es auch diesmal schaffen wird.

2. Gesund essen:

Statt auf „Nervennahrung“ wie Chips und Süßigkeiten sollte man lieber auf komplexe Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Hülsenfrüchten oder Vollkornprodukten sowie reichlich Obst und Gemüse setzen. Wichtig ist auch eine gute Magnesiumversorgung, denn das „Mineral der inneren Ruhe“ wird bei Stress vermehrt über den Urin ausgeschieden und ein Mangel kann Schlafstörungen und innere Unruhe fördern. Unverzichtbar für ein funktionierendes Nervensystem sind außerdem B-Vitamine. Eine Extraportion der wertvollen Nährstoffe liefern etwa die Bio-

lectra Magnesium 400 mg Nerven und Muskeln Vital Direct-Sticks. Die Kombination aus hochdosiertem Magnesium und den wertvollen B-Vitaminen B1, B2, B6 und B12 unterstützt das Nervensystem und den Energiestoffwechsel und kann Müdigkeit und Erschöpfung verringern.

3. Den Alltag strukturieren:

Wer Aufgaben nach Plan erledigt und auch Pausen vorab festlegt, gerät nicht so leicht ins Rotieren. Kleine Rituale wie zehn Minuten Teepause am Morgen, ein Spaziergang in der Mittagspause oder ein abendliches heißes Bad tun gut.

4. Sport treiben:

Regelmäßige Bewegung ist zwar ein weiterer Programmpunkt im Terminkalender - aber ein guter! Denn

Sport hilft, Stresshormone abzubauen und negative Gedanken aus dem Kopf zu fegen. Und weil die Natur ebenfalls ausgleichend wirkt, verlegt man das Training am besten so oft wie möglich ins Freie.

5. Entspannungstechniken nutzen:

Mit Autogenem Training, progressiver Muskelentspannung nach Jacobson oder Atemübungen lässt sich Entspannung aktiv erreichen - mehr dazu und weitere Tipps zur inneren Ruhe gibt es unter www.bioelectra-magnesium.de/entspannung. Ganz einfach ist beispielsweise die 4-7-8-Atmung: Vier Sekunden lang durch die Nase einatmen, sieben Sekunden die Luft anhalten und schließlich acht Sekunden geräuschvoll durch den Mund ausatmen. Viermal wiederholen. (DJD)

Versprochen: beste Beratung, bester Schlaf!



Schlafen wie auf Wolken “garantiert“

Entdecken Sie hochwertige Betten, maßgeschneidert für Ihren erholsamen Schlaf. Bei uns finden Sie die Beratung und die Qualität, die Sie verdienen.



Kleine Rituale wie die morgendliche Tasse Tee am Küchenfenster sorgen für Momente der Entschleunigung.

Foto: DJD/Bioelectra/Getty Images/Florian Küttler

Sportplatzstr. 8
51491 Overath-Untereschbach
Di., Do., Fr. 10-18 Uhr, Mi., Sa. 10-14 Uhr

Tel. 02204-426667
Mail: info@schlafstudio-siebertz.de
www.schlafstudio-siebertz.de

Stefan Erdmann live am 15. November im Jubilate Forum

Faszinierende Filmreisen „Seele des Waldes“ und „Island“

Am Samstag, 15. November, bietet Ihnen der Förderverein Gemeindebücherei Lindlar in Kooperation mit LindlarKultur ein echtes Highlight: Der vielfach ausgezeichnete Filmmacher Stefan Erdmann ist mit gleich zwei Filmvorträgen zu Gast im Jubilate Forum. Erdmann ist freischaffender Filmmacher mit einer ganz eigenen Handschrift. Insbesondere seine kommentierten Live-Reportagen sind in ganz Deutschland bekannt. Im Jubilate-Forum präsentiert

er zunächst um **16:30 Uhr „Die Seele des Waldes“** mit den faszinierenden Naturwelten Deutschlands. Aufnahmen uralter Bäume, Lichtstimungen und eine eigens komponierte Filmmusik verschmelzen hier zu einem Gesamterlebnis. Im zweiten Vortrag folgt um **19:30 Uhr: „Island“** - eine bildgewaltige Hommage an die größte Vulkaninsel unseres Planeten. Gewaltige Gletscher, aktive Vulkane, spektakuläre Wasserfälle und endlose Weiten werden

durch seine Kamera in einzigartiger Intensität erlebbar. Beide Filmreisen, von Stefan Erdmann jeweils live kommentiert, versprechen unvergessliche Eindrücke.

Wir bedanken uns sehr herzlich für die finanzielle Unterstützung durch das Kürtener Reisebüro „Umfulana“, das parallel für die Gäste im Foyer einen Infostand zu individuell geplanten Reisen anbietet. In den Pausen werden Getränke und kleine Verpflegungen

angeboten. Einnahmen aus der Veranstaltung werden wie immer der Gemeindebücherei zur Verfügung gestellt.

Tickets im Vorverkauf: 18 Euro je Termin (an der Tages-/Abendkasse je 20 Euro). Vorverkauf in der Gemeindebücherei Lindlar und bei der Buchhandlung „Tim & Jan“, Reservierungen bei LindlarKultur unter Tel.: 02266-96400/ -96421 oder lindlarkultur@lindlar.de.

Veranstaltungen des SGV Lindlar e. V.

Weitere Informationen auf unserer Homepage unter SGV-Lindlar.de

Mittwoch, 12. November Genuß-Kurzwanderung

Entfernung ca. 7 km
Zeitbedarf ca. 3 Stunden
Start 10 Uhr, Infos zu Strecke und Treffpunkt unter www.sgv-lindlar.de/wanderprogramm
Anmeldung bei Lothar, 0162 1897202

Donnerstag, 13. November

Die „Bergischen Entdecker“ sind unterwegs.

Wanderung ca. 14 km
Start 10 Uhr, Infos zu Strecke und Treffpunkt unter www.sgv-lindlar.de/wanderprogramm
Dienstag, 18. November
Lindlar - Steinreich
Wanderung 15 km
Zeitbedarf 5 Stunden

Treffpunkt 10 Uhr,
Lindlar Marktplatz
Leitung: Markus, 015234120186

Mittwoch, 19. November Genuß-Kurzwanderung

Entfernung ca. 7 km
Zeitbedarf ca. 3 Stunden
Start 10 Uhr, Infos zu Strecke und Treffpunkt unter www.sgv-lindlar.de/wanderprogramm

Anmeldung bei Lothar,
0162 1897202

Donnerstag, 20. November Die „Bergischen Entdecker“ sind unterwegs.

Wanderung ca. 14 km
Start 10 Uhr,
Infos zu Strecke und Treffpunkt unter www.sgv-lindlar.de/wanderprogramm

Erstes „Vögelchenschießen“ des Schützenvereins Lindlar e. V.



Fotos: Gregor Schüttler

Zum ersten Mal haben sich die ehemaligen Schützenköniginnen, beziehungsweise die Ehe- und Lebenspartnerinnen der ehemaligen und amtierenden Schützenkönige, und der Prinzgemahl am 19. Oktober im Schießstand in Lindlar getroffen, um einen Vogel auszuschießen. Die Voraussetzung dafür war die Vereinsmitgliedschaft im Schützenverein Lindlar e. V. Die Damen und der Prinzgemahl wollten zeigen, dass sie nicht nur ein „Anhängsel“ ihrer Männer, sondern vielmehr ein wichtiger und bedeutender Teil des Vereinslebens

sind. In geselliger Runde im Beisein der Männer wurde am Schießstand bei Canapés und Kuchen geschnackt, gelacht und natürlich geschossen. Der liebevoll gestaltete Vogel, der von der Künstlerin Jarina Kisjes gestaltet worden ist, musste ganz schön was aushalten, bis er schließlich Stück für Stück fiel. Melanie Brocks, die diesjährige Schützenkönigin, traf mit dem 5. Schuss die Krone. Sandra Wolf-Lenort, die Schützenkönigin des Jahres 2023, holte sich mit dem 36. Schuss zielsicher den linken Flügel. Mit dem när-

rischen 111. Schuss fiel der rechte Flügel dank Birgit Krebs, der Schützenkönigin des Jahres 2014.

Der Rumpf wurde von Dagmar Schüttler, der Schützenkönigin des Jahres 2011, von der Stange geholt, die sich damit zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte, den Titel „Königin der Königinnen“ sicherte.

Gefeiert wurde Dagmar bei bester Stimmung, viel Lachen und guter Laune. Ein richtig schöner Nachmittag! Die Veranstaltung war nur durch die fleißigen Hände und die liebevolle Vorbereitung vieler Helfer und des

Orga-Teams möglich. Ein Dank gilt allen für die Umsetzung, die das Ereignis zu einem Erlebnis gemacht haben.

Man kann sicher sein, dass mit dem ersten „Vögelchenschießen“ eine neue und großartige Tradition im Schützenverein Lindlar e. V. begründet wurde.



Bürgerschießen in Schmitzhöhe

Am 16. November lädt die St. Sebastianus Schützenbruderschaft Schmitzhöhe alle Bürger/innen in und um Schmitzhöhe herzlich zum Bürgerschießen ein. Wer kein Vereinsmitglied ist, kann hier sein Können unter Beweis stel-

len und tolle Sachpreise gewinnen. Als besonderes Highlight wird in diesem Jahr erstmals der/die Bürgerkönig/in von Schmitzhöhe ausgeschrieben. Im spannenden Stechen habt ihr die Chance, euch diese besondere

Ehre zu sichern. Der/Die Bürgerkönig/in darf sich ein Jahr lang bei den Schützenumzügen präsentieren. Also: Mitmachen, Spaß haben und vielleicht Bürgerkönig/in werden! Ort: Schießstand Schmitzhöhe, Hochstraße 24

Datum: 16. November ab 13 Uhr Kartenverkauf bis 16 Uhr, anschließend Stechen um die König/innen-Würde. Siegerehrung und Auszeichnung ca. 17 Uhr Wir freuen uns auf euer Kommen.

SPORT

Tag der offenen Tür im Kaizen-Kampfkunstverein

Am 22. November von 11 bis 15 Uhr

Am Samstag, 22. November, lädt der Kaizen - Verein für Kampfkunst e. V. alle Interessierten herzlich zum Tag der offenen Tür in das Dojo Lindlar ein. Zwischen 11 und 15 Uhr haben Besucherinnen und Besucher jeden Alters die Gelegenheit, das vielseitige Trainingsangebot des Vereins kennenzulernen - ganz ohne Anmeldung. Neben der Möglichkeit, Trainingseinheiten live zu erleben, selbst mitzumachen und mit Trainerinnen, Trainern und Mitgliedern ins Gespräch zu kommen, vermittelt der Verein seine zentralen Werte: Offenheit, Toleranz, Motivation, Lernbereitschaft und gelebte Integration. Im Laufe des Tages präsentieren die verschiedenen Trainingsgruppen spannende Vorführungen:

- Bonsai-Gruppe (Kinder ab 5 Jahren): Grundschultechniken (Ki-



Tag der offenen Tür 2024

- hon) und Training an Pratzen.
- Karate Kids: Demonstration von Katas - festgelegte Bewegungsabläufe - sowie Selbstverteidigungstechniken.
- Erwachsenen-Gruppe (Juku- ren): Präsentation von Kihon,

Selbstverteidigung, Pratzen- und Schlagpolstertraining sowie Karate Randori, einer freien, interaktiven Trainingsform ohne Wettbewerbsdruck. „Wir möchten allen die Möglich-

keit geben, unsere Leidenschaft für Kampfkunst zu erleben - unabhängig von Alter, Herkunft oder Erfahrung“, sagt Thomas Stein, Vorsitzender des Kaizen-Verein für Kampfkunst e. V. „Bei uns steht nicht der Wettkampf im Vordergrund, sondern die persönliche Entwicklung und das Miteinander.“ Der Kaizen-Verein freut sich auf zahlreiche Besucherinnen und Besucher, die Kampfkunst hautnah erleben und Teil einer engagierten, respektvollen Gemeinschaft werden möchten. Ort: Dojo Lindlar, Adresse: Ecke Voßbrucher Str. / Carola-Lob-Weg neben der Freiwilligen Feuerwehr. www.kaizen-kampfkunst.de Kontakt: Thomas Stein, Tel.: 015202060002

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.

Mitteilungsblatt
AKTUELLE INFORMATIONEN AUS DER GEMEINDE LINDLAR
GEMEINDE LINDLAR
LINDLAR traditionell jung
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten
MEDIENBERATERIN
Sarah Demond
FON 02241 260-134
E-MAIL s.demond@rautenberg.media

Gottesdienste der Ev. Kirchengemeinde Lindlar

Jubilate-Kirche und Paul-Schneider-Gemeindezentrum

Samstag, 1. November 18 Uhr - Paul-Schneider-Gemeindezentrum - Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel	Sonntag, 23. November 10:30 Uhr - Jubilate-Kirche - Pfarrerin Jenny Scheier, wir gedenken am Ewigkeitssonntag der Verstorbenen des letzten Kirchenjahres	Sonntag, 14. Dezember 10:30 Uhr - Jubilate-Kirche - Pfarrerin Jenny Scheier	11 Uhr - Paul-Schneider-Gemeindezentrum - Pfarrerin Jenny Scheier
Sonntag, 9. November 10:30 Uhr - Jubilate-Kirche - Pfarrerin Jenny Scheier	Sonntag, 30. November 10:30 Uhr - Jubilate-Kirche - Prädikant Walter Pollotzek	Samstag, 20. Dezember 18 Uhr - Jubilate-Kirche - Pfarrerin Jenny Scheier, Team Besonderer Gottesdienst und Jubilate-Singers	14 Uhr - Jubilate-Kirche - Kinderkrippenspiel, Pfarrerin Jenny Scheier
Sonntag, 16. November 10:30 Uhr - Jubilate-Kirche - Pfarrerin Jenny Scheier, musikalische Begleitung Jutta Beck (Violoncello) und Patrizia Bertuzzo (Violine)	Samstag, 6. Dezember 18 Uhr - Paul-Schneider-Gemeindezentrum - Pfarrerin i.R. Andrea Vogel	Mittwoch, 24. Dezember	16 Uhr - Jubilate-Kirche - Krippenspiel der Konfis, Pfarrerin Jenny Scheier
			18 Uhr - Jubilate-Kirche - Christvesper, Pfarrerin Jenny Scheier

Katholische Kirche

Gottesdienstordnung Seelsorgebereich Lindlar

Dienstags 9 Uhr - Hl. Messe in St. Joseph Linde 18:30 Uhr - Hl. Messe in St. Agatha Kapellensüng	Hohkeppel 18:30 Uhr - Hl. Messe in St. Severin Lindlar	wöchentlichen Wechsel mit St. Antonius Waldbruch	Wechsel mit St. Sebastianus Schmitzhöhe
Mittwochs 9 Uhr - Hl. Messe der kfd in St. Severin Lindlar 18:30 Uhr - Hl. Messe in St. Apollinaris Frielingsdorf	Freitags 9 Uhr - Herz-Jesu-Messe in St. Apollinaris Frielingsdorf (jeden 1. Freitag im Monat) 9 Uhr - Herz-Jesu-Messe in der Kapelle St. Rochus Schmitzhöhe (jeden 1. Freitag im Monat) 18:30 Uhr - Hl. Messe in der Kapelle St. Rochus Kemmerich im	Samstags 16 Uhr - Beichtgelegenheit in St. Severin Lindlar 17 Uhr - Vorabendmesse in St. Joseph Linde 18:30 Uhr - Vorabendmesse in St. Apollinaris Frielingsdorf	10 Uhr -Hl. Messe in St. Severin Lindlar 11:15 Uhr - Hl. Messe in St. Agatha Kapellensüng 17:30 Uhr - Hl. Messe (außerordentlicher Ritus) in St. Apollinaris Frielingsdorf alle zwei Wochen Weitere Angebote, Details und Infos auf www.katholisch-in-lindlar.de
Donnerstags 9 Uhr - Hl. Messe in St. Laurentius		Sonntags 9:30 Uhr - Hl. Messe in St. Laurentius Hohkeppel im wöchentlichen	

Veranstaltungen und Termine

Seelsorgebereich Lindlar

Firmung Am Sonntag 9. November findet um 10 Uhr in St. Agatha Kapellensüng die diesjährige Firmung mit Weihbischof Ansgar Puff statt. Herzliche Einladung zur Teilnahme an dieser besonderen Feier. Die planmäßige Messe in St. Agatha um 11:15 Uhr entfällt an diesem Sonntag.	Wahlen zu PGR und KV Am 8. und 9. November finden die Wahlen zu den Kirchenvorständen (KV) der einzelnen Pfarreien im Seelsorgebereich Lindlar sowie die Wahl zum gemeinsamen Pfarrgemeinderat (PGR) des Seelsorgebereichs statt. Wahlberechtigt sind alle Gemeindeglieder, die am 8. November das 16. (KV) bzw. 14. Lebensjahr (PGR) vollendet haben. Die Wahllokale sind an diesem Wochenende vor und nach den jeweiligen Gottesdiensten geöffnet. Standorte der Wahllokale, genaue Zeiten sowie die Kandidatenlisten finden sie auf der Webseite des Seelsorgebereichs www.katholisch-in-lindlar.de
--	--





Parkettböden: Wie Holz den Charakter des Raums bestimmt



Parkett im Fischgrätmuster gibt weitläufigen Räumen Struktur.
Foto: Bembé



Eng abgemessene Räume profitieren optisch von parallel verlegtem Parkett. Foto: Bembé

Hell oder dunkel, weitläufig oder kompakt - die Wahl des Fußbodens setzt die Stimmung im Raum. Parkett überzeugt nicht nur durch seine natürliche Ausstrahlung, sondern auch durch ein breites Farbspektrum, das sich an nahezu jede Inneneinrichtung anpassen lässt. Welche Holzart und welcher Stil sich für welches Innen-Design eignen, erklärt der Verband der Deutschen Parkettindustrie (vdp).

Welches Parkett für welchen Raum?

Helle Holzarten lassen kleine Räume großzügiger und offener wirken. Auch Zimmer mit wenig Tageslicht profitieren von einem hellen Bodenbelag, der den Raum freundlicher erscheinen lässt. In großen Räumen entfalten dunkle Hölzer wie Nussbaum oder geräucherte Eiche ihre besondere Wirkung. Sie verleihen dem Raum eine elegante Tiefe, besonders dann, wenn viel Tageslicht einfällt. Bestimmte Verlegemuster verstärken diesen Effekt. Werden die Dielen parallel zur Wand verlegt, weiten sie den Raum optisch - ideal also für kleine Räume. Ausgefallene Verlegearten wie das Fischgrätmuster hingegen, verleihen auch weitläufigen Räumen Charakter und Struktur.

Eine Bühne für die Möbel

Bei der Auswahl des Parketts sollte auch das Interieur bedacht werden. „Der Boden ist die Bühne für das Einrichtungskonzept - Parkett bringt die Möbel erst richtig zur Geltung“, erklärt Michael Schmid, Parkettexperte und vdp-Vorsitzender. Mit Möbeln im skandinavischen Design helle, Hölzer wie Ahorn oder Birke

mit einer ruhigen Sortierung ohne Äste. Rustikale Möbel im Landhausstil hingegen profitieren von Buchenholz oder Roteiche, die warme, leicht rötliche Akzente setzen. Kontrastreich und vielfältig ist die Eiche. Ebenfalls mit dem Landhausstil harmonieren goldbraune Hölzer - zum Industrial Design hingegen passen dunklere Sorten mit lebhafteren Maserungen. Hier steht das Material der Einrichtung im Vordergrund: Der unbehandelte Look der Eiche mit Ast-Einschlüssen unterstreicht diesen minimalistisch-authentischen Wohnstil. Edle, in dunklem Holz oder Leder gehaltene Möbel werden durch markantere Hölzer perfekt in Szene gesetzt. Hier eignet sich Kirschholz, das mitunter fast feuerrot wirkt, oder Nussholz mit seinem tiefen, schokoladigen Braun.

Geräuchertes Parkett - ausdrucksstark und traditionell

Verschiedene Behandlungen erweitern das Farbspektrum. Neben farbigen Ölen, die oft auf pflanzlicher Basis hergestellt werden, ist derzeit „geräuchertes“ Parkett gefragt. Das Räuchern verleiht Holz auf natürliche Weise einen dunkleren Farbton, ganz ohne künstliche Farbstoffe. Die Räucherung basiert auf einem traditionellen Verfahren. In einer abgeschlossenen „Räucherammer“ wird Salmiakgeist verflüchtigt. Der Ammoniakdampf regiert mit den Gerbstoffen im Holz, wodurch es sich dauerhaft verdunkelt. Der Prozess ist schonend - bis das Holz durchgängig geräuchert ist, vergehen mehrere Wochen. Eichenholz eignet sich besonders gut für diese Behandlung, da es besonders viel Gerbsäure beinhaltet.

Parkett reift in der Sonne

Egal, für welche Holzart man sich entscheidet, eins haben alle Stile

gemeinsam: Die Farbenpracht vergeht nicht, sondern überdauert. Während andere Materialien über kurz oder lang von der Sonne ausgebleichen werden und ihre Farbkraft verlieren, reagiert Parkett auf natürliche Weise: Während Exotenhölzer nachdunkeln, erhalten europäische Hölzer eine charakteristische Patina. Wird die Oberfläche nach Jahren stumpf, braucht Parkett trotzdem nicht ausgetauscht werden, sondern wird lediglich abgeschliffen oder nachgeölt.

„Die Langlebigkeit des Parketts ist nicht nur ein Qualitätsmerkmal, sondern auch ein Beitrag zum Klimaschutz“, so Schmid. „Denn einmal verlegt, speichert Parkett den im Holz gebundenen Kohlenstoff über Jahrzehnte und gar Jahrhunderte.“ Verband der Deutschen Parkettindustrie e.V.

Fliesen, Naturstein und Bäder auf 1.000 qm Ausstellungsfläche!



PLATTEN KÖNIG

Fliesen- und Natursteinhandel GmbH

Unterkaltenbach 14
51766 Engelskirchen-Hardt

Tel. (0 22 63) 92 10 20
Fax (0 22 63) 92 10 61

♦ Ihr Fachbetrieb mit
eigener Natursteinwerkstatt

Jeden
Sonntag von
14:00 - 17:00 Uhr
geöffnet!*

*Sonntags keine Beratung und kein Verkauf

www.plattenkoenig-engelskirchen.de

BESTATTUNGEN

WIR HELFEN IHNEN ABSCHIED ZU NEHMEN!



TRAUER

DIE LETZE RUHE FINDEN

Hier darf ich sein - Trauernetzwerk Lindlar

Im Jahr 2021 begann alles mit der Idee, einen Raum in Lindlar für Trauernde zu schaffen. Daraus ist das Trauernetzwerk Lindlar entstanden mit seinen Angeboten: dem **Trauer-Treff bzw. Trauercafé**, und drei „**Trostkreisen**“. Zusätzlich gibt es einen Strickkreis einmal wöchentlich, einen Nähtreff einmal im Monat und verschiedene andere Aktivitäten wie z. B. der Kreativtag am 3. Oktober. Ganz neu seit Juni gibt es auch sogenannte „**Weinabende**“ für Teilnehmende der ehemaligen Trostkreise. Im **TrauerTreff** treffen sich Menschen bei Tee, Kaffee und frischen Waffeln, um ins Gespräch zu kommen oder einfach nur, um dabei zu sein - aufgehoben in einer Gemeinschaft, die eines verbindet: den Verlust eines geliebten Menschen. Begleitet werden diese Treffen von Irmgard Brieden, Annelore Propach, Barthel Müller und Jennifer Scheier. Der Trauertreff findet einmal im Monat - immer am 1. Mittwoch von 16 bis 18 Uhr - im Café „Vier Jahreszeiten“, ehem. Krankenhaus Lindlar, Hauptstraße 55 A, statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Zusätzlich sind seit 2022



Barthel Müller, Jennifer Scheier, Annelore Propach, Irmgard Brieden, Andrea Bauer-Wilden, Christiane Kiesewetter, Andreas Lutter.
Foto: Tanja Ciccotto-Börsch

zwei **Trostkreise** entstanden. Sie treffen sich monatlich und tauschen sich über Erfahrungen, Alltag und Umgang mit Trauer aus - meist anhand jahreszeitlicher Themen. Begleitet werden diese Kreise durch Christiane Kiesewetter, Andreas Lutter und

zwei **Trostkreise** entstanden. Sie treffen sich monatlich und tauschen sich über Erfahrungen, Alltag und Umgang mit Trauer aus - meist anhand jahreszeitlicher Themen. Begleitet werden diese Kreise durch Christiane Kiesewetter, Andreas Lutter und

Andrea Bauer-Wilden. Die Gruppen wachsen zusammen, neue Teilnehmende kommen hinzu, andere verabschieden sich. Ein neuer Trostkreis ist am 4. November um 18:30 Uhr im Jubilate Forum gestartet, für alle, die sich in geschützter Gruppe über ihre Trauer austauschen möchten, um Kraft und Impulse für den veränderten Alltag zu sammeln.

Anmeldung & Info: Christiane Kiesewetter - 0151-1053 9097

Die sogenannten „**Weinabende**“ gibt es seit diesem Sommer als neues Format für ehemalige Trostkreisteilnehmer:innen. Bei Wein (auch alkoholfrei), Snacks und Impulsen zum Leben wird gelacht, geweint und sich ausgetauscht - denn Trauer verändert sich im Laufe der Jahre.

Für das Trauernetzwerk:
Andrea Bauer-Wilden

Zwischen Tradition und Moderne - Martin Ahman stellt sich vor

Als gelernter Informatiker hat Martin Ahman, Bestatter bei Bestattungen Ahman, den Beruf als Quereinsteiger für sich entdeckt. Heute begleitet er Angehörige mit Einfühlungsvermögen und Respekt - denn im Mittelpunkt steht stets der Mensch, mit seiner Geschichte und den

Spuren, die er hinterlässt. Neben Bestattungen Ahman führt Martin Ahman auch das Bestattungshaus Lütticke und das Bestattungshaus Müller, die ebenfalls für eine würdevolle und zeitgemäße Abschiedskultur stehen. Rituale bei Trauerfeiern, wie das

Entzünden einer Kerze oder gemeinsame Erinnerungen geben Halt und schaffen Raum für Würde und Trost.

„Der Wandel in der Gesellschaft hat auch die Bestattungskultur verändert“, erklärt Martin Ahman. „Trauerfeiern sind heute oft sehr individuell - mit the-

menbezogener Dekoration, persönlichen Musikkünschen oder Erinnerungsstücken des Verstorbenen.“

Besondere Momente gehören zum Alltag eines Bestatters - auch solche, die emotional tief berühren. Martin Ahman erinnert sich an ein Gespräch mit einer Witwe, die ihren Mann unerwartet verloren hatte. Nach Stunden intensiver Trauer konnte sie zum ersten Mal wieder lächeln. „Danke, Herr Ahman. Ich hatte den Glauben daran verloren, jemals wieder lachen zu können“, sagte sie zum Abschied. Solche Begegnungen machen die Arbeit wertvoll. „Unsere Aufgabe ist es, dem Sterbefall die Schwere zu nehmen und gleichzeitig die Kultur des Abschieds zu bewahren - zeitgemäß und würdevoll.“

Martin Ahman begleitet Familien unabhängig von der gewählten Bestattungsform - mit Respekt, Offenheit und einem tiefen Verständnis für die Bedeutung des Abschieds. Denn jeder Abschied verdient Aufmerksamkeit, Liebe und Würde.



Martin Ahman
Im Trauerfall
für Sie da!



Bestattungshaus
müller

- Erd-, Feuer-, Baum-, See- und alternative Bestattungen
- Erledigung aller Formalitäten
- Individuelle Trauerfeiern und Reden
- Bestattungsvorsorge



bestattungshaus-mueller-lindlar.de

☎ 02266- 8086

BESTATTUNGEN TRAUER

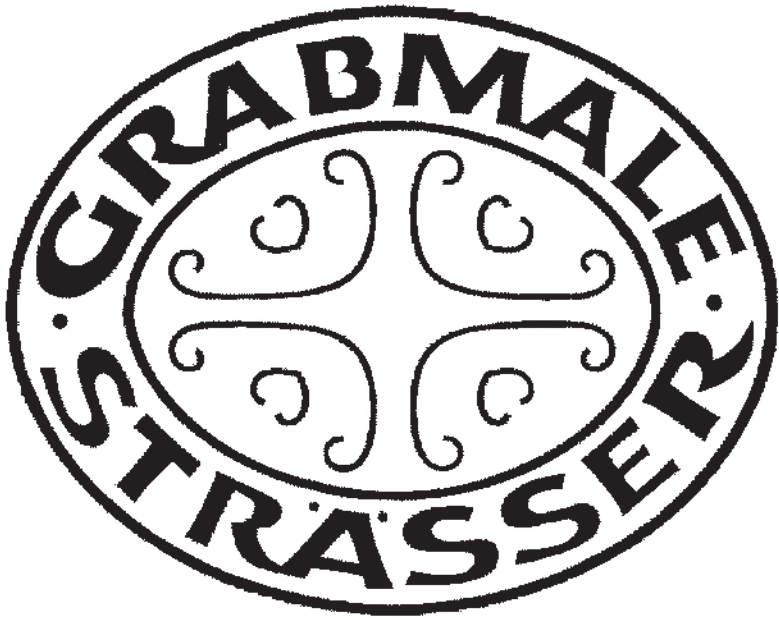
Grabmale Strässer – Tradition und Qualität seit fast 80 Jahren

Seit nunmehr fast 8 Jahrzehnten fertigen und montieren wir Grabsteine und durften in dieser langen Zeit erfahren, dass eine klare Formgebung, die bildnerische Darstellung und die sorgsam ausgewogene Zeichnung der Inschrift das gute Grabmal kennzeichnet. Das bestätigen auch die zahlreichen Grabmal-Auszeichnungen, die wir auf Bundesebene errungen haben. Schon unser Opa August hat 1949 begonnen, Grabmale zu fertigen. Ab 1964 hat dann unser Papa, ebenfalls August, den Betrieb weitergeführt. Wir, die Brüder Thomas und Frank, führen den Betrieb ab 2015 weiter. Mit unseren Söhnen Filip, Jasper und Rikus ist bereits die 4. Generation im Betrieb tätig, der mittlerweile 13 Mitarbei-

ter umfasst. Wir verarbeiten Rohmaterialien aus der ganzen Welt. Felsen und Findlinge werden uns als Rohblock meist aus Italien, Schweiz oder Österreich angeliefert. Diese Rohblöcke werden bei uns gespalten und in Form gearbeitet. Polierte Rohplatten kommen aus Brasilien, Afrika, Schweden und größtenteils aus Indien und werden in unserer Steinmetzwerkstatt gesägt, bearbeitet und zuletzt poliert, bevor sie mit einer Inschrift versehen und montiert werden. Die Ornamente auf den Gedenksteinen sind heute oft sehr persönlich. So fertigen wir momentan einen Grabstein mit dem 1. FC Köln-Logo, bei dem wir die Zustimmung des Vereins bekommen haben. Aber auch Familien-

Wappen, Hobby- oder Berufszeichen werden immer häufiger in das Personen- oder familienbezogene Grabmal eingearbeitet. Nachbeschriftungen oder Reparaturen an vorhandenen Grabmalen werden von uns natürlich auch ausgeführt. In letzter Zeit führen wir auch immer öfter Arbeiten an Kirchen- und denkmalgeschützten

Gebäuden durch. Momentan arbeiten wir an den Kirchen Hückeswagen und Ruppichteroth. Seit 2015 betreiben wir auch das Steinwerk, Engelskirchen-Bickenbach, und fertigen dort exklusive Steine für Haus und Garten. Im Steinwerk gibt es außerdem Gartenstelen, Brunnen, Hausnummern und Dekosteine.



JEDES STÜCK EIN UNIKAT

ENGELSKIRCHEN NEUREMSCHIED 11 02263 2441

Starke Unterstützung aus der Politik

Landrat unterstützt Fachtag als Schirmherr

Am Dienstag, 18. November, findet im Krawinkelsaal Bergneustadt von 17 bis 21:30 Uhr der Fachtag „Prävention und Intervention gegen sexualisierte Gewalt im Sportverein“ statt. Ausgerichtet wird dieser vom Kreissportbund Oberberg e. V. in Zusammenarbeit mit allen Jugendämtern im Oberbergischen Kreis, sowie der Landesfachstelle PsG.nrw und den

oberbergischen Fachberatungsstellen bei Sexualisierter Gewalt.

Der neue Landrat Klaus Grootens macht deutlich, wie wichtig ihm das Thema ist und hat daher die Schirmherrschaft übernommen. Dass die Thematik auch die Sportvereine bewegt, sieht man an der bisherigen Resonanz. Es haben sich bereits mehr als 100 Vereins-



Der neue Landrat Klaus Grootens unterstützt den Fachtag gegen Gewalt im Sportverein als Schirmherr. Foto: Ising



Frank Krämer
Meisterbetrieb
Gartengestaltung
Landschaftsbau
Terrassen
Betonsteinpflaster
Natursteinpflaster
Ornamentpflaster
Findlingsmauern
Straßenbau
Tiefbau
Alter Schulweg 8
51580 Reichshof Wildberg
0 22 97 Tel 90 20 88 Fax 90 20 89
E-Mail: Info@kraemer-strassenbau.de

vertreterinnen und -vertreter angemeldet. Anmeldungen sind weiterhin über die Homepage des Kreissportbundes möglich. Dort ist auch das detaillierte Programm zu finden, das sich insbesondere dadurch auszeichnet, dass alle relevanten Institutionen vor Ort sein werden, die sich mit sexualisierter und interpersoneller Gewalt befassen. Diese breite Zusammensetzung ist

NRW-weit bislang einzigartig. So werden die Zuständigkeiten transparent und die teilnehmenden Sportvereine haben die Möglichkeit, sich direkt mit den entsprechenden Fachstellen zu vernetzen. Ein besonderer Höhepunkt ist der Vortrag von Boris Kaminski, der offen über seine Erfahrungen aus der Jugendzeit berichtet, in der er wiederholt von seinem Trainer missbraucht wurde.





**Familie ist
das Größte.
Ihre Sicherheit
eine Kleinigkeit.**

Mit dem Johanniter Hausnotruf leben Familien sicher. Jetzt **kostenfrei beraten lassen** – rufen Sie an und wir schenken Ihnen die Anschlussgebühren.

0800 3233800 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/hausnotruf

Aus Liebe zum Leben



JOHANNITER



Kulturrucksack NRW: Landesförderprogramm im Oberbergischen Kreis geht weiter

Projektideen für 2026 können ab sofort eingereicht werden

Oberbergischer Kreis. Seitdem der Kulturrucksack NRW 2023 im Oberbergischen Kreis erfolgreich gestartet ist, sind bereits über 80 außerschulische Projekte der kulturellen Bildung für junge Leute zwischen 10 und 14 Jahren gefördert worden.

Auch 2026 wird das landesweite Förderprogramm weitergeführt. Fördermittel von rund 80.000 Euro stehen für die unterschiedlichsten kulturellen Workshops und Kurse zur Verfügung.

Projektförderung für Kulturangebote mit jungen Menschen zwischen 10 und 14 Jahren

Ab sofort können sich Institutionen wie Theater, Museen, Jugendzentren, aber auch Vereine und Künstlerinnen und Künstler mit ihren Projekten und Projektideen - für die Zielgruppe der 10- bis 14-Jährigen - um Fördergelder beim Oberbergischen Kreis **bis zum 9. Januar 2026** bewerben. Die entsprechenden Unterlagen und das Online-Formular sind auf den Internetseiten des Oberbergischen Kreises auf www.obk.de/kulturrucksack abrufbar, weitere Informationen können Interessierte per E-Mail anfragen: kulturrucksack@obk.de.

Die kulturellen Angebote für junge Menschen sollen möglichst in-

klusiv, niederschwellig und gut erreichbar sein und eine große Bandbreite an Kunst- und Kultursparten abdecken.

Steffen Müller, Leiter des Kulturamts des Oberbergischen Kreises, freut sich auf ein weiteres Jahr mit vielen spannenden Projekten der regionalen Kulturschaffenden, um die wichtige Zielgruppe der jungen Erwachsenen für Kultur und Kreativität zu begeistern.

„Ich freue mich, dass wir auch im nächsten Jahr wieder die Möglichkeit haben, kostenfreie Projekte für Kinder und Jugendliche im gesamten Kreisgebiet anzubieten und so die kulturelle Teilhabe fördern zu können“, sagt Steffen Müller.

Informationen zum Kulturrucksack NRW

Der Kulturrucksack NRW startete bereits im Jahr 2012 mit 28 Pilotkonzepten in 55 Städten und Gemeinden für insgesamt rund 320.000 Kindern und Jugendliche zwischen 10 und 14 Jahren. Inzwischen sind 245 Kommunen an insgesamt 77 Kulturrucksack-Standorten dabei, die sich in 36 Einzelkommunen, 30 kommunalen Verbänden, zehn Kreisen und einer Städtereion organisieren.

(Quelle: Kulturrucksack.NRW)

Achtung liebe Leser! Sammler kauft:

Kunst und Antiquitäten, Holz-, Porzellan- und Bronzefiguren, Militaria-Orden, Abz. (1.+2. WK), Ess-, Kaffee-Service und Wandteller, Bleikristall farbig, Krüge, Blechspielzeuge, Modeschmuck, Silber-, Gold-, Antikschmuck, Zahngold, Altgold, Armband- u. Taschenuhren (auch Luxusuhren), Ferngläser, Kameras, Puppen, Näh- und Schreibmaschinen, Musikinstrumente, Eisenbahn, Teppiche, Briefmarken, Münzen aller Art, Zinn, Silberbesteck, auch komplette *Haushaltsauflösungen/Nachlässe. Herr Peter Kierpacz aus Sankt Augustin. Komme gerne unverbindlich vorbei. Zahle bar und fair.

02241 54 57 502 oder 0176 44 955 909

SIE HABEN
EINEN PLATZ
FREI?

UND SUCHEN MITARBEITER:INNEN?



ST01
90 x 100 mm
ab 114,84*



ST04
90 x 120 mm
ab 137,61*

WIR HABEN DIE LÖSUNG!

Mit einer Stellenanzeige in unseren lokalen Städte- und Gemeindezeitungen sprechen Sie gezielt die Bewerber:innen in Ihrer direkten Umgebung an. Lokale Mitarbeiter:innen bieten viele Vorteile wie Flexibilität und ein lokales Netzwerk, was sich positiv auf die Teamintegration sowie die Effizienz und den Erfolg des Unternehmens auswirken kann.

BUCHEN SIE JETZT
ONLINE IHRE
STELLENANZEIGE
UNTER:



shop.rautenberg.media



Der Kulturrucksack wird auch 2026 wieder gepackt: Mit spannenden und kreativen Projekten, Workshops und Kursen für 10- bis 14-Jährige. Foto: Joachim Gies

Kfz-Versicherung: Ein Wechsel kann sich lohnen

Worauf man beim Tarifvergleich achten sollte



Versicherungen für Autos und andere Kraftfahrzeuge dürften im kommenden Jahr für viele Verbraucher:innen teurer werden. Bereits in den Vorjahren wurden die Prämien für Kfz-Versicherungen teils deutlich angehoben. „Ein Wechsel der Versicherung kann sich unter Umständen lohnen“, sagt Elke Weidenbach, Versicherungsexpertin bei der Verbraucherzentrale NRW. „Dabei sollten die Konditionen des Tarifs und die Bedingungen des Vertrags aber genau geprüft werden, denn nicht immer ist der günstigste Vertrag auch der beste.“ Die Expertin erklärt, worauf Verbraucher:innen beim Wechsel achten sollten.

Tarif überprüfen

Eine Überprüfung des eigenen Kfz-Tarifs ist immer sinnvoll. Ein Wechsel kann sich durchaus lohnen, gerade nach vielen Jahren bei einem Versicherer. Denn die Unternehmen werben vor allem um Neukund:innen - diese erhalten oft deutlich mehr Preisnachlässe. Trotzdem lohnt sich eine Nachfrage beim eigenen Anbieter. Eine Anfrage per Telefon oder E-Mail kann schon zu einem Rabatt oder einem günstigeren Tarif führen.

Preise vergleichen

Viele Menschen nutzen Vergleichsportale. Das erscheint praktisch, hat aber Nachteile. Denn Vergleichsportale leben von Provisionen der Anbieter und bieten oft keinen vollständigen Marktüberblick, sondern häufig nur eine Auswahl. Deshalb ist es ratsam, auch direkt die Internetseiten verschiedener Versicherungen aufzurufen. Um die Konditionen korrekt vergleichen zu können, sollte man Führerschein und Fahrzeugschein zur Hand haben, die letzte Beitragsrechnung des bisherigen Versicherers (mit Vertragsnummer) und den Kilometerstand des Fahrzeugs.

Wichtig: Wenn zeitlich möglich, sollte insbesondere bei hochpreisigen Fahrzeugen eine Kündigung erst dann erfolgen, wenn der Vertrag vom neuen Versicherer bestätigt wurde. Wer ein Auto abmeldet, muss übrigens nichts tun. Der Kfz-Versicherungsvertrag endet mit dem Tag der Abmeldung. Die Zulassungsstelle benachrichtigt den Versicherer.

Konditionen prüfen

Eine finanzielle Ersparnis ist nicht alles. Wichtig sind immer auch die Leistungen der Versicherung. So sollte, neben einer hohen Versicherungssumme von 50 oder

besser 100 Millionen in der Haftpflichtversicherung, die grobe Fahrlässigkeit im Kaskoschutz auf jeden Fall mitversichert werden. Das erspart im Schadensfall Ärger mit dem Versicherer, wenn man beispielsweise während der Fahrt einen heruntergefallenen Gegenstand aufhebt und einen Unfall verursacht. Soweit zeitlich noch möglich, sollten sich Wechselwillige von der bisherigen Versicherung unbedingt ihre Schadensfreiheitsklasse (SF-Klasse) (schriftlich) bestätigen lassen beziehungsweise welchen Schadensverlauf sie dem neuen Anbieter melden wird.

Das gilt insbesondere nach einem Jahr mit vielen Schäden.

Teils erhält die Verbraucherzentrale NRW Beschwerden darüber, dass der alte Versicherer der neuen Gesellschaft eine ungünstigere Einstufung genannt hat, als tatsächlich in der Beitragsrechnung vermerkt war.

Rechtzeitig kündigen

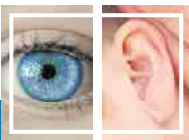
Die meisten Verträge in der Kfz-Versicherung orientieren sich am Kalenderjahr und enden am 31. Dezember. Dann ist der 30. November entscheidend, da die Kündigungsfrist einen Monat beträgt. Spätestens am 30. November muss also dem Kfz-Versicherer die fristgerechte Kündigung eines Versicherungsvertrags vorliegen. Dafür ist ein formloses Schreiben ausreichend mit der Angabe der Versicherungsvertragsnummer, dem Fahrzeug, dem Kennzeichen und dem Datum der Kündigung (in der Regel zum 31. Dezember eines Jahres). Ansonsten verlängert sich der Vertrag zum 1. Januar um ein weiteres Jahr.

Es gibt auch Verträge, die am Tag des tatsächlichen Abschlusses enden, deshalb empfiehlt es sich, im Vertrag die Laufzeit der Police zu prüfen. Bei einer Beitragserhöhung besteht jedoch ohnehin ein Sonderkündigungsrecht von vier Wochen nach Erhalt der Mitteilung.

Mehr zum Thema unter www.verbraucherzentrale.nrw/node/11490

Verbraucherzentrale NRW e. V.





Damit das Hörgerät zur echten Hilfe wird

Experte: Mit Titan-Otoplastiken zeigt moderne Hörgerätetechnik erst ihre Stärken



Wichtige Alltagshelfer: Für die volle Leistung eines Hörgeräts kann eine Titan-Otoplastik sorgen. Hier wird sie als Designer-Schmuckstück gut sichtbar am Ohr getragen.

Foto: DJD/Hörluchs Hearing/Thomas Riese

Dem Online-Portal Statista zufolge nutzten im Jahr 2023 rund 3,7 Millionen Menschen in Deutschland ein Hörgerät. Mit den kleinen Helferlein im und am Ohr soll Sprache für die Betroffenen wieder verständlich und lange vermisste Klänge hörbar werden. Hörgeräte können also die Lebensqualität verbessern, Voraussetzung dafür aber ist, dass der durch moderne Hörgerätetechnik erzeugte Schall auch tatsächlich am Trommelfell ankommt. Maßangepasste Titan-Otoplastiken, das sind Verbindungsstücke zwischen dem menschlichen Ohr und der Hörtechnik, sind dabei die zeitgemäße und

deutlich bessere Alternative zu den häufig verwendeten Standard-Schirmchen.

Titan-Otoplastiken haben auch hygienische Vorteile

Dr. Jürgen Palm ist seit 32 Jahren niedergelassener HNO-Arzt und Allergologe in Röthenbach/Pegnitz und Lauf bei Nürnberg. Palm trägt seit zehn Jahren selbst Titan-Otoplastiken im Ohr und hebt vor allem den angenehmen Tragekomfort ohne Druckgefühl hervor: „Was ich besonders schätze ist, dass ich dank der Titan-Otoplastiken Stimmen sehr gut höre, der natürliche Klang und die Verständlichkeit von Sprache ist grundsätzlich ein posi-

tives Merkmal der Ohrstücke.“ Der erfahrene HNO-Arzt betont zudem die Leichtigkeit des Materials, dass es den Gehörgang nicht reizt und dass es keine Probleme mit Entzündungen und Ekzemen gebe. Schirmchen und Otoplastiken aus herkömmlichen Materialien können dagegen bereits nach kurzer Zeit von Ohrenschmalz angegriffen werden, wodurch sie vergilben und die Hygiene im Ohr rapide abnimmt. Die Filter und auch die Schallschläuche verstopfen bei Titan-Otoplastiken ebenfalls längst nicht so schnell wie bei herkömmlichen Otoplastiken. Unter www.hoerluchs.com beispielsweise gibt es mehr Informationen. Menschen mit Hörproblemen können den Hörakustiker oder die Hörakustikerin gezielt auf Titan-Otoplastiken ansprechen.

So kommt der Schall möglichst optimal beim Gehörorgan an: Titan-Otoplastik als Designer-Schmuckstück

Aus der Praxis weiß Jürgen Palm, dass Plastikschirmchen im Gegensatz zu Titan-Otoplastiken immer wieder suboptimal liegen und Signale deshalb nicht wie gewünscht das Trommelfell und das Innenohr erreichen: „In Sachen Verstärkerleistung und Mikrofontechnik beispielsweise hat es bei Hörgeräten große Fortschritte gegeben, aber erst Titan-Otoplastiken übermitteln den dabei generierten Schall optimal über das Trommelfell an das Gehörorgan.“ Der neueste Trend sind Titan-Otoplastiken, die entweder nahezu unsichtbar oder als dekorative Designer-Schmuckstücke am Ohr getragen werden. (DJD)



In Sachen Verstärkerleistung und Mikrofontechnik beispielsweise hat es bei Hörgeräten große Fortschritte gegeben. Aber erst Titan-Otoplastiken übermitteln den dabei generierten Schall optimal über das Trommelfell an das Gehörorgan. Foto: DJD/Hörluchs Hearing

OH, wie klein kann gutes Hören sein!

...Hörgeräte sind klobig?
...Hörgeräte fallen sofort auf?
...Hörgeräte stören beim Tragen?
...Hörgeräte sind altmodisch?

Wir beraten Sie zu den Mini-Hörgeräten, die extrem klein, präzise und unauffällig sind!

...NEIN!



Hörgeräteakustik Marcus Brungs
Meisterbetrieb für moderne Hörgeräteversorgung

Hörgeräteakustik Marcus Brungs
Inh. Marcus Brungs | Hauptstraße 19
51766 Engelskirchen-Ründeroth
Telefon 0 22 63 - 969 71 33



Schutz bei Starkregen

Mit den Tipps der Verbraucherzentrale NRW bleiben Keller und Souterrain trocken



Heftige Gewitter, stundenlanger Regen und überforderte Kanalisationen - mit zunehmenden Wetterextremen steigt auch das Risiko für Überschwemmungen. Besonders gefährdet sind tiefliegende Hauseingänge, Keller und Souterrainräume. Kann das Wasser aus der Umgebung nicht abfließen, gelangt es von außen oder durch die überlastete Kanalisation ins Gebäude. Die Folgen sind nasse Wände, beschädigte Böden und zerstörte Einrichtungen. „Besonders tückisch: Für Rückstauschäden haften Grundstückseigentümer:innen in der Regel selbst. Deshalb gilt: je besser die Vorsorge, desto geringer das Risiko“, erklärt Fatma Özkan von der Gruppe Klimaanpassung der Verbraucherzentrale NRW und gibt Tipps, wie man das Zuhause

vor den Folgen von Starkregen schützen kann.

Überblick verschaffen
Wer gezielt vorsorgen will, sollte zunächst sein Risiko vor Ort einschätzen. Hat die Kommune keine eigene Starkregengefahrenkarte, ist das Geoportal des Bundesamts für Kartographie und Geodäsie eine gute erste Auskunftsstelle (www.geoportal.de). Daraus lässt sich erkennen, wie stark ein Grundstück im Fall extremer Regenereignisse gefährdet ist. Diese Informationen sind die Grundlage, um gezielt Maßnahmen zu planen - individuell zugeschnitten auf Lage und Risiko.

Schutzmaßnahmen gegen Überflutung
Wichtig ist es, oberflächlich abfließendes Regenwasser gar nicht erst ans Haus heranzulassen. Es gilt, das Wasser sicher umzuleiten oder abzuhalten. Bauliche Maßnahmen wie Überdachungen, Schwellen oder Aufkantung an Hauseingängen kommen in Frage. Empfehlenswert sind auch druckdichte Kellerfenster oder Abdeckungen für Lichtschächte. Auch ein Gefälle, das vom Haus wegführt, hilft, Wasser abzuhalten. Auf größeren Grundstücken können Geländemulden Wasser aufnehmen. Des Weiteren tragen entsiegelte Flächen, beispielsweise im Vorgarten, dazu bei, den Regen besser versickern zu lassen. Besonders bei Neubauten sollten solche Vorkehrungen direkt eingeplant werden. Doch auch Bestandsgebäude lassen sich in vielen Fällen wirksam nachrüsten.

Schutzvorkehrungen gegen Rückstau
Wasser, das nicht mehr über die Kanalisation abfließen kann, sucht sich einen anderen Weg - oft über Toiletten, Bodenabläufe oder Waschmaschinenanschlüsse im Keller. Wer auf Nummer sicher gehen will, verzichtet schon beim Bauen möglichst auf Abflüsse unterhalb der Rückstauenebene und verschleißt nicht benötigte Anschlüsse. Eine installierte Hebeanlage, die Abwasser zuverlässig über die Rückstauenebene in den Kanal pumpt, sorgt dafür, dass Toiletten und Duschen auch bei Rückstau weiterhin genutzt werden können. Wer auf einfache und kostengünstige Rückstauklappen setzt, schützt das Gebäude lediglich vor dem Eindringen von Wasser aus dem öffentlichen Kanal, sorgt aber nicht für den Abfluss.

Wer länger abwesend ist, sollte vorab die Rückstauklappen verriegelt und die Kellerfenster schließen.

Fachgerechter Einbau
Die beste Technik nützt wenig, wenn sie falsch installiert wird. Für die Planung und den Einbau von Rückstauschutzlösungen sind qualifizierte Sanitärfachbetriebe oder Ingenieurbüros für Wasserwirtschaft die richtigen Ansprechpartner. Bei Neubauten sollten Fachleute eine Rückstausicherung von Anfang an mitdenken.

Regelmäßige Wartung
Hebeanlagen und Rückstauverschlüsse müssen regelmäßig gewartet werden - sonst droht im Schadensfall der Verlust des Versicherungsschutzes. Manuelle Rückstauklappen können nach Anleitung selbst gepflegt werden. Wichtig ist, jede Wartung zu dokumentieren. Viele Fachfirmen bieten auch Wartungsverträge an. Am besten hier mehrere Angebote einholen und nicht nur den Preis, sondern auch die enthaltenen Leistungen vergleichen.

Richtig versichert
Wichtig zu wissen: Rückstauschäden sind nicht automatisch in der Wohngebäude- oder Hausratversicherung abgedeckt. Wer auf Nummer sicher gehen will, muss den Schutz gegen Rückstau, Überschwemmung und weitere Naturgefahren explizit in seinen Vertrag aufnehmen. Achtung: Manche Versicherer verlangen im Schadensfall Nachweise über den funktionierenden Rückstauschutz und die regelmäßige Wartung. Ein Blick ins Kleingedruckte lohnt sich also in jedem Fall. Weiterführende Infos und Links: Kostenfreie Beratung zum Schutz vor Rückstau und Überflutung sowie zur Abwasseranlage unter Telefon: 0211 / 91380-1300. Wie sich Grundstückseigentümer:innen rechtlich und technisch gut absichern, vermitteln kostenlose Seminare „Schutz vor Starkregen“.

Termine unter www.klimakoffer.nrw/veranstaltungen
Verbraucherzentrale NRW

Familien

ANZEIGENSHOP

Wir trauen uns
am 18.05.2020 im Bonn
um 15.00 Uhr
in der Paulus Kirche

NICOLETTE RUFUS

F 102-06
90 x 50 mm
ab 17,23*

HALLO ZWILL

Wir freuen uns sehr über die
Geburt unserer Zwillinge

GEBURT 12.1
43 x 90 mm
ab 52,00*

Michael Musterfeld

TD 12-12
90 x 90 mm
ab 102,96*

WOHNUNG!

K03_15
43 x 30 mm
ab 17,00*

inkl. MwSt., Preis variiert nach Auflage der Zeitung.

Online Familien-Anzeigen:
für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media

Energie sparend in die Heizsaison

Verbraucherzentrale NRW gibt Tipps, wie private Haushalte Heizkosten im Griff behalten können

Die Energiepreise sind in den vergangenen Jahren spürbar gestiegen und belasten neben weiteren Preissteigerungen die Budgets vieler Haushalte.

Mit der bevorstehenden Heizsaison rückt bei Verbraucher:innen das Sparen bei Heizkosten wieder stärker in den Blick. „Wichtig ist, informiert zu bleiben, eigene Verhaltensweisen kritisch zu prüfen und Schritt für Schritt die Spartipps im Alltag anzuwenden“, rät Thorsten Sonnet, Energieberater bei der Verbraucherzentrale NRW in Siegburg.

Öl- und Gasheizungen optimal regeln

Besondere Sparpotenziale liegen in der individuell zugeschnittenen Zeitsteuerung der Anlage. Meist können Absenkungszeiten programmiert werden. Besonders sinnvoll ist die sogenannte Nachtabsenkung, durch die die Vorlauftemperatur der Heizanlage reduziert wird. Bei längerer Abwesenheit über den Tag macht die Tagesabsenkung Sinn. Moderne Systeme verfügen über Wochenprogramme, mit denen das persönliche Heizprofil für Werktag und Wochenende eingestellt werden kann. Mieter:innen, die keinen eigenen Zugang zur Öl- oder Gasheizung haben, sollten ihre Hausverwaltung um entsprechende Einstellungen bitten.

Gar nicht zu heizen anstelle einer Absenkung ist nicht ratsam: Die Innenoberflächen der Außenwände kühlen zu stark ab und das Schimmelrisiko steigt rapide.

Wärmepumpe fit machen

Der Wechsel von Sommer- auf Winterbetrieb sollte mit einer Überprüfung der Einstellungen einhergehen. Die Werte für die Raumtemperaturen und die Vorlauftemperatur sollten geprüft werden. Sie lassen sich oft etwas absenken, ohne an Komfort einzubüßen. Die Betriebsparameter des Vorjahres, beispielsweise die Laufzeit des Heizstabs, sollten ausgewertet werden.

Das hilft, ineffiziente Einstellungen zu erkennen und für die neue Heizsaison zu ändern. Fachfirmen oder spezialisierte Schornsteinfegerbetriebe können dabei unterstützen



und auch die Heizkurve überprüfen. Eine regelmäßige Wartung der Komponenten sichert nicht nur einen effizienten Betrieb, sondern trägt auch zur Langlebigkeit der Anlage bei.

Heizkörper entlüften

Werden die Heizkörper nicht im vollen Umfang warm oder sind gluckende Geräusche zu hören, ist meist Luft im Spiel. Die Heizungsanlage muss dabei mehr Energie aufbringen, um die Räumlichkeiten zu erwärmen. Abhilfe bringt die Entlüftung mit einem Entlüfterschlüssel. Damit lässt sich einfach und unkompliziert die Luft aus den warmen Heizkörpern ablassen. Nach der Entlüftung ist der Druck im Heizungssystem zu prüfen, unter Umständen muss Wasser nachgefüllt werden. In einem Mehrfamilienhaus mit Zentralheizung ist dafür eine Rücksprache mit Vermieter:innen beziehungsweise der Hausverwaltung empfehlenswert, denn Mieter:innen können den Heizungsdruck nicht selbst kontrollieren und nachsteuern.

Thermostate im Griff

Überheizte Räume kosten unnötig Energie. Jedes Grad weniger senkt den Verbrauch um etwa sechs Prozent. Mit den Heizungsthermostaten lässt sich für jeden Raum die individuelle Wohlfühltemperatur ein-

stellen. Üblicherweise werden auf Stufe 3 etwa 20 Grad Celsius erreicht, zwischen den Stufen ergeben sich je drei bis vier Grad Unterschied. Wohnräume sind mit 20 Grad auf idealer Temperatur. Im Schlafzimmer reichen oft 16 bis 18 Grad. Auch hier gilt: Räume nicht dauerhaft zu kalt werden lassen, sonst droht Schimmel. Ein häufiger Irrtum ist, dass das Aufdrehen des Thermostats auf Stufe 5 einen Raum schneller aufheizt. Jedoch wird über die Einstellung der Thermostat-Stufen ausschließlich die Temperaturhöhe geregelt und nicht die Aufheizgeschwindigkeit.

Ebenfalls zu beachten ist, dass kühlere Räume gut belüftet werden und Türen zu wärmeren Räumen geschlossen sind. Sonst kann sich an kälteren Stellen Feuchtigkeit aus der wärmeren Luft niederschlagen und Schimmelbildung zur Folge haben.

Heizkörper freihalten

Heizkörper nicht mit Vorhängen verdecken und mit Möbeln zustellen – die Heizenergie kann sonst nicht voll ausgenutzt werden, da die Wohnräume nicht gleichmäßig aufgeheizt werden. Eine einfache Regel lautet, dass jeder Heizkörper gut zu sehen ist und die Raumluft ihn ungehindert umströmen kann. Ebenso wichtig ist es, die Heizkörper sauber zu halten,

da Staubablagerungen den Wärmestrom in den Raum mindern.

Türen und Fenster dichthalten

Undichte Außentüren und Fenster vergrößern Wärmeverluste in Haus und Wohnung und sorgen für unangenehme Zugluft. Um die Dichtigkeit von Fenstern zu prüfen, kann ein Blatt Papier zwischen Rahmen und geschlossenem Fenster geklemmt werden. Lässt sich das Papier nicht herausziehen, ist das Fenster dicht genug. Ansonsten reicht es häufig, die Dichtung zu erneuern oder die Fensterflügel zu justieren.

Bei Haus- und Wohnungstüren kann meist nachträglich ein Dichtprofil leicht angebracht werden, um Heizverluste zu minimieren. Gegen Zugluft unter der Tür hilft ein Zugluftstopper, im einfachsten Fall eine zusammengerollte Decke, die auf den Boden vor die Tür gelegt wird.

Weiterführende Informationen: Tipps zum Sparen beim Heizen: www.verbraucherzentrale.nrw/node/13892

Aktuelle Veranstaltungen rund um das Thema Energie unter: www.verbraucherzentrale.nrw/e-veranstaltungen
Verbraucherzentrale NRW e.V.



Reichhaltige Ernte im GFO Zentrum Engelskirchen Wohnen und Pflege St. Josef



Ein goldener Herbst, wie er im Buche steht - so präsentierte sich die diesjährige Erntesaison im GFO Zentrum Engelskirchen Wohnen und Pflege St. Josef. In den letzten Wochen durften Bewohner und Mitarbeitende gleichermaßen die Früchte ihrer Arbeit ernten. Und das im wahren Sinne des Wortes: Die Obstbäume auf dem Gelände trugen in diesem Jahr besonders reichlich.

Wir waren selbst überrascht, wie viel Obst an unseren Bäumen hing, vor allem Äpfel und Quitten gab es in Hülle und Fülle. Die gemeinsame Ernteaktion war dabei weit mehr als nur Arbeit - sie wurde zu einem besonderen Gemeinschaftserlebnis. Mit Eimern, Kisten und viel guter Laune sammelten die Bewohnenden und Mitarbeitenden die reifen Früchte, er-

zählten Geschichten aus früheren Zeiten und freuten sich über das gute Miteinander.

Die reiche Ausbeute wurde anschließend mit viel Liebe und Engagement verarbeitet. In den Wohnküchen duftete es nach frischem Apfelmus und Apfelkuchen. Besonders stolz sind wir auf die mehr als 50 Kilogramm Quittenmarmelade, die in diesem Jahr eingekocht wurden - ein süßer Vorrat, der die Einrichtung noch lange begleiten wird.

Begleitet wurde die Erntezeit von der traditionellen Erntedankmesse, die wie jedes Jahr im Haus gefeiert wurde. Der festlich geschmückte Gabentisch bot ein buntes Bild aus Kürbissen, Kartoffeln, Äpfeln, Nüssen und Getreide - liebevoll dekoriert von Bewohnern und Mitarbeitenden. Gemeinsam wurde gedankt für

das, was die Natur hervorgebracht hat, und was andere (im Gegensatz zu Früher) für uns geerntet haben.

Nach der Messe wurde in den Wohnküchen fleißig geschnippelt, gerührt und gekocht. Dieses Jahr stand eine köstliche Kürbiscrèmesuppe auf dem Speiseplan - passend zur Jahreszeit und zum Thema Erntedank. Der Duft zog durch die Flure und lockte viele Bewohner an die Tische. Eine selbstgekochte Suppe ist für unsere Bewohnenden immer ein Höhepunkt. Es ist für uns schön zu sehen, wie viel Freude die Bewohner daran haben, gemeinsam zu kochen und zu essen.

So war die diesjährige Ernte im GFO-Zentrum Engelskirchen weit mehr als nur ein landwirtschaftliches Ereignis - sie war Ausdruck von Gemeinschaft, Dankbarkeit

und Lebensfreude. Und während die Gläser mit Quittenmarmelade im Vorratsregal glänzen, bleibt eines sicher: Auch im nächsten Jahr wird wieder gemeinsam geerntet, gekocht, gefeiert - und dankbar zurückgeblickt.



IHR NEUES ZUHAUSE – GEBORGEN, SICHER UND UMSORGT

Sie suchen einen Ort, an dem Pflege und Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen? Das **GFO Zentrum Engelskirchen, Wohnen & Pflege St. Josef** bietet ein Zuhause für Seniorinnen und Senioren.

UNSERE ANGEBOTE FÜR SIE

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Spezielle Betreuung für Menschen mit Demenz

Lernen
Sie uns
kennen!

Wohlandstraße 28 · 51766 Engelskirchen
Tel. 02263 81-2820



GFO Zentrum Engelskirchen

Wohnen & Pflege St. Josef

franziskanisch · offen · zugewandt

Leben mit Demenzerkrankten

So können pflegende Angehörige mit herausforderndem Verhalten besser umgehen

Etwa 1,8 Millionen Menschen in Deutschland leben nach Angaben der Deutschen Alzheimer Gesellschaft mit einer Demenz. Das bedeutet, dass kognitive Fähigkeiten wie Erinnerung, Orientierung, Urteils- und Planungsvermögen sowie soziale Fähigkeiten immer mehr verloren gehen. Für pflegende Angehörige ist das oft eine ungeheure Herausforderung, denn sie werden mit einer Vielzahl von unerwarteten, oft belastenden Verhaltensweisen konfrontiert. Die Erkrankten wiederholen stundenlang dieselbe Frage, laufen weg, erheben scheinbar unsinnige Anschuldigungen oder werden sogar aggressiv.

Fachkundige Beratung einholen

Pflegepersonen brauchen dann viel Geduld und Frustrationstoleranz - aber auch ganz praktische Tipps. Hier kann oft eine Pflegeberatung helfen. Dafür können sich Angehörige zum

Beispiel unter der kostenfreien Rufnummer 0800/101 88 00 an die unabhängige compass private Pflegeberatung wenden, Privatversicherte erhalten auch Hausbesuche. Die Profis versuchen zunächst, Verständnis für die Situation des Erkrankten zu schaffen. „Menschen mit Demenz sind je nach Grad der Erkrankung nicht in der Lage, das Gesprochene Wort zu verstehen, einzuordnen oder zu behalten. Sie können oft nicht mehr zwischen Gegenwart und Vergangenheit unterscheiden oder ihre Lebensrealität als solche erkennen“, erklärt Pflegeberater Gerald Heuft. „Aggressives Gebaren, Anschuldigungen und Vorwürfe sind dann oft Ausdruck der eigenen Hilflosigkeit und Frustration und sollten, auch wenn diese emotional verletzend sind, nicht persönlich genommen werden“. Um positiven Einfluss auf den Erkrankten zu nehmen, käme

es natürlich immer auf die individuelle Situation an. Doch generell gelte: Strukturierte Abläufe, wenig Veränderung und eine ruhige, empathische Ansprache tragen zu einem harmonischen Miteinander bei. Lieblingsaktivitäten des Demenzpatienten sollten so lange wie möglich weiter stattfinden.

Mehr Sicherheit im Haushalt schaffen

Um gefährliche Situationen oder Verlorengehen zu vermeiden, sind einige Anpassungen im Haushalt nützlich - Tipps dazu gibt es auch unter www.pflegeberatung.de. So kann eine Abschaltautomatik am Herd Brände verhindern. Gefährliche Substanzen, Medikamente und Geräte sollten immer weggeschlossen werden. Um Stürze beim nächtlichen Umherwandern zu vermeiden, lassen sich wichtige Wege mit Bewegungsmeldern oder Nachtlichtern

ausstatten. Außerdem helfen Piktogramme oder Bilder bei der Orientierung. Demenzerkrankte, die zum Weglaufen neigen, sollten immer Namensschilder in der Kleidung sowie Zettel mit Adresse und Handynummer der Angehörigen in den Taschen haben. (djd)



Für pflegende Angehörige kann das Zusammenleben mit Demenzbetroffenen sehr herausfordernd sein.

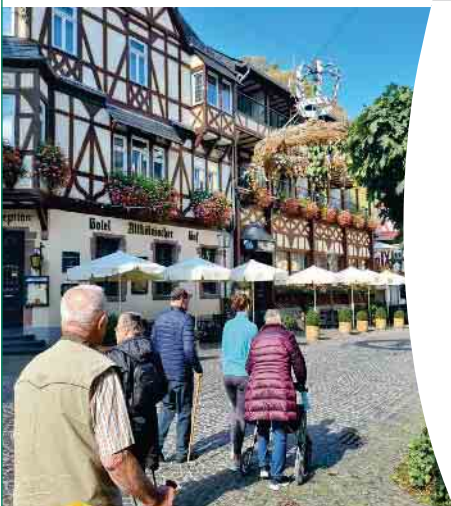
Foto: djd/compass private pflegeberatung/mattphoto



Tagespflege carpe diem Lindlar Aktivität, Entspannung & Erholung

- Behindertengerechter Fahrdienst, der Sie zu Hause abholt
- Abwechslungsreiche Mahlzeiten
- Begleitung/Beratung der Angehörigen
- Tagesangebote wie Gymnastik, Gedächtnistraining, Ausflugsziele in der Umgebung
- Eine an Ihren Bedürfnissen ausgerichtete, ganzheitliche Betreuung und Begleitung

Überzeugen Sie sich bei einem kostenlosen Schnuppertag. Wir freuen uns auf Sie.



Ihr gratis Schnuppertag GUTSCHEIN

Lernen Sie uns und unser Leistungsspektrum kennen und lassen Sie sich hinsichtlich Finanzierung unverbindlich beraten.



Tagespflege carpe diem Lindlar
Hauptstraße 55a
51789 Lindlar
Tel.: 02266/4813-0
lindlar@senioren-park.de
www.senioren-park.de



...mehr als gute Pflege!

Vorsicht Schockanruf

So schützen Sie sich vor Betrug

„Ihre Tochter sitzt in Untersuchungshaft, nur durch eine sofortige Kautions kommt sie frei!“ oder „Aus Sicherheitsgründen wurde Ihr Konto vorübergehend gesperrt. Bitte aktualisieren Sie Ihre Zugangsdaten!“: Mit solchen dramatischen Lügengeschichten versuchen Kriminelle, Menschen am Telefon zu überumpeln und unter Druck zu setzen. Dabei geben sie sich häufig als Mitarbeitende von Polizei, Kreditinstituten oder Staatsanwaltschaft aus. Besonders hinterlistig: Mithilfe Künstlicher Intelligenz lassen sich Stimmen von Angehörigen täuschend echt imitieren. Ziel ist es immer, an Geld oder vertrauliche Informationen zu gelangen.

Tipps für mehr Sicherheit

Bewahren Sie eine gesunde Skepsis, vor allem bei überraschenden oder beunruhigenden Anrufen. Händigen Sie nie Geld oder Wertgegenstände an fremde Personen aus. Geben Sie keine Passwörter, PINs, TANs oder Kontonummern weiter. Seriöse Behörden oder Institute fordern telefonisch weder Zahlungen noch vertrauliche Daten an. Lassen Sie sich nicht unter Druck



setzen. Kriminelle arbeiten gezielt mit Angst und emotionalem Stress. Bleiben Sie ruhig und besonnen. Vertrauen Sie Ihrem Bauchgefühl und legen Sie auf, wenn Ihnen etwas merkwürdig vorkommt. Das ist nicht unhöflich, sondern klug. Rufen Sie die angeblich betroffene Person direkt unter der Ihnen bekannten Nummer an. Vereinbaren Sie ein Familien-Kenn-

wort oder eine Sicherheitsfrage, die nur Eingeweihte beantworten können, etwa: „Wie hieß unser erstes Haustier?“. Informieren Sie bei Verdacht die Polizei und erstatten Sie Anzeige. Wenn Sie Bankdaten weitergegeben haben, sperren Sie sofort Konto und Karten. Entweder bei Ihrem Kreditinstitut oder rund um die Uhr beim Sperr-Notruf 116 116.

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 können Gebühren anfallen. Sollte der Sperr-Notruf in seltenen Fällen aus dem Ausland nicht erreicht werden können, gibt es alternativ die Rufnummer +49 (0) 30 40504050.

Landesverband der Long COVID-Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen gegründet

Unter dem Motto „Gemeinsam stark für NRW“ will sich die Long COVID-Selbsthilfe zukünftig in einem Landesverband organisieren. Ziel ist es, ein gemeinsames Sprachrohr für Betroffene zu schaffen, politische Anliegen zu bündeln und den Austausch sowie die Zusammenarbeit der Gruppen im Land zu stärken.

Die Long COVID-Selbsthilfe in Nordrhein-Westfalen ist einen großen Schritt vorangekommen. Am 10. Juli trafen sich in Düsseldorf erstmalig Vertreter*innen aus landesweit regional organisierten Selbsthilfegruppen.

Mirko Niederprüm, Vorstand des Long Covid Netzwerk e.V. und des

Landesverbands NRW mit Geschäftsstelle in Höxter, fasst seine Eindrücke von dem Treffen so zusammen: „Wir waren begeistert, mit welchem Engagement die Selbsthilfefaktiven am Aufbau einer starken, solidarischen Selbsthilfe-Landschaft in NRW mitwirken wollen!“

Unterstützt wurden die Selbsthilfe-Aktiven durch Claudia Middendorf, Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung sowie für Patientinnen und Patienten in Nordrhein-Westfalen, sowie von Matthias Heidmeier, Staatssekretär im Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen.

In ihren Grußworten sicherten sie den Betroffenen weiterhin Unterstützung zu und ermutigten sie in ihrem Engagement.

Der Long-Covid-Netzwerk e.V. baut derzeit eine Selbsthilfe-Landesorganisation in Nordrhein-Westfalen auf und ist offen für Menschen die von Long COVID, Post COVID, PostVac und ME/CFS betroffen sind sowie deren Angehörige. Ziel ist - unterstützt von der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung, chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen (BAG SELBSTHILFE e.V.) - die rund 70 Long COVID-Selbsthilfegruppen in NRW zu vernetzen, zu stärken und sichtbar zu machen.

Es soll eine Plattform für Austausch, Veranstaltungen und politische Interessenvertretung entstehen, damit die Stimme der Betroffenen nachhaltig gehört wird.

Weitere Informationen zum Verein und den aktuellen Aktivitäten finden Sie unter: www.longcovidhx.de

Kontakte:

Mirko Niederprüm, Long-Covid-Netzwerk e.V. unter E-Mail info@longcovidhx.de und Telefon 0176 55263828
Roland Rischer, BAG SELBSTHILFE e.V. unter E-Mail roland.rischer@bag-selbsthilfe.de

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Donnerstag, 6. November

Herz Apotheke

Hauptstraße 253, 51503 Rösrath, 02205/1323

Freitag, 7. November

Agger-Apotheke

Königstraße 6, 51645 Gummersbach, 02261/98450

Samstag, 8. November

Peter und Paul Apotheke

Bahnhofplatz 7, 51766 Engelskirchen, 02263/3622

Sonntag, 9. November

Berta-Apotheke

Olper Straße 111, 51491 Overath, 02204/73588

Montag, 10. November

Aura Apotheke am EvK

Ferrenbergstraße 24a, 51465 Bergisch Gladbach, 02202/9594440

Dienstag, 11. November

Severinus-Apotheke

Kölner Straße 3, 51789 Lindlar, 02266/459819

Mittwoch, 12. November

Lindlarer-Löwen-Apotheke

Hauptstraße 1, 51789 Lindlar, 02266/6606

Donnerstag, 13. November

Apotheke am Markt

Markt 7, 51766 Engelskirchen, 02263/961814

Freitag, 14. November

Montanus Apotheke

Jan-Wellem-Straße 25, 51789 Lindlar, 02266/470777

Samstag, 15. November

Herz-Jesu Apotheke

Hauptstraße 57, 51789 Lindlar, 02266/4406044

Sonntag, 16. November

Cosmas-Apotheke

An der Stursbergs-Ecke 2, 51688 Wipperfürth, 02267/880567

Montag, 17. November

DIE Bahnhof-Apotheke

Hauptstraße 66, 51491 Overath, 02206/2857

Dienstag, 18. November

Aggtal-Apotheke

Bahnhofplatz 4, 51766 Engelskirchen, 02263/3750

Mittwoch, 19. November

Schlehen-Apotheke

Overather Straße 22, 51766 Engelskirchen, 02263/8010408

Donnerstag, 20. November

Peter und Paul Apotheke

Bahnhofplatz 7, 51766 Engelskirchen, 02263/3622

Freitag, 21. November

Markt-Apotheke

Zum Marktplatz 8, 51709 Marienheide, 022647281

Samstag, 22. November

Apotheke am Markt

Markt 7, 51766 Engelskirchen, 02263/961814

Sonntag, 23. November

Brunnen Apotheke

Gaulstraße 6, 51688 Wipperfürth, 02267/880738

(ab 9 Uhr bis 9 Uhr Folgetag)

- Angaben ohne Gewähr -

GEGEN GEWALT

Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

- Telefon-Nummer für Frauen
116 016
- Telefon-Nummer für Männer
0800 12 39 900

ALLGEMEINE NOTDIENSTE

- Polizei-Notruf **110**
- Feuerwehr/Rettungsdienst **112**
- Ärzte-Notruf-Zentrale **116 117**
- Gift-Notruf-Zentrale **0228 192 40**
- Opfer-Notruf **116 006**



Bestattungshaus seit 1880
Barthel Müller

Pietät
Barthel Müller

51766 Engelskirchen
Bergische Straße 12
Telefon 02263 2109

51789 Lindlar
Hauptstraße 62
Telefon 02266 4 65 83 27

Mobil 0171 828 3809 | www.bestattungen-mueller.net

GUTE PFLEGE IST KEINE GLÜCKSACHE!

www.lebensbaum.care

Ambulante Pflege Lindlar

02266 - 4 79 31-0

Breslauer Str. 11, 51789 Lindlar



Unsere Leistungen für Sie

- Ausführliche Pflegeberatung
- Individuelle Schulungen
- Überleitungspflege
- Grund- und Behandlungspflege
- 24-Stunden-Pflegenotruf
- Betreuungsdienste
- Hauswirtschaftliche Hilfen
- Senioren-wohngemeinschaft
- Vermittlung von Hilfsmitteln
- Vermittlung von Kurzzeitpflege
- Hausnotruf
- Tagespflege
- ...und vieles mehr.

info@lebensbaum.care

*Verwurzelt
im Leben*

Lebensbaum
Ambulante Pflege - Tagespflege - Wohngemeinschaft

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Donnerstag, 20. November 2025
Annahmeschluss ist am:
13.11.2025 um 10 Uhr

RAUTENBERG MEDIA Zeitungspapier –
PEFC & FSC:
Made of paper awarded the EU Ecolabel
LIC no. NOR/011/002, supplied by Norske Skog

IMPRESSUM

MITTEILUNGSBLATT LINDLAR

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@rautenbergberg.media

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

ERSCHEINUNG 14-täglich

RUBRIKWEISE

INHALTLICHE VERANTWORTUNG

Amtliche Bekanntmachungen:
Gemeindeverwaltung Lindlar
Bürgermeister Sven Engelmann
Borromäusstraße 1 · 51789 Lindlar
Politik (Mitteilungen der Parteien):
CDU Armin Brückmann
SPD Thorben Peping
Bündnis 90 / Die Grünen Patrick Heuwes

Die inhaltliche Verantwortung für die Beiträge in den oben
genannten Rubriken liegt bei den jeweils benannten Personen bzw.
Institutionen. Die Redaktion nimmt keine inhaltliche Prüfung der
Beiträge vor.

Verteilung & rechtliche Hinweise

Kostenlose Haushaltsverteilung in Lindlar. Keine Zustellgarantie.
Einzelheft: 5,00 € zzgl. Porto (Bestellung über die Herausgeberin).
Geschützte Warenzeichen sind meist nicht gesondert gekennzeichnet; fehlende Hinweise begründen kein Nutzungsrecht.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion wieder.

Pressematerial & eingesandte Inhalte

Eingesandtes Material wird nicht zurückgesandt. Ein Anspruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Einreichenden haften für Inhalte, Richtigkeit 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.

KONTAKT

MEDIENBERATERIN

Sarah Demond
Fon 02241 260-134
s.demond@rautenbergberg.media

VERTEILUNG

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

VERKAUF Fon 02241 260-112
verkauf@rautenbergberg.media

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

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenbergberg.media
facebook.de/rautenbergbergmedia
instagram.de/rautenbergberg_media
youtube.com/@rautenbergbergmedia

ZEITUNG

mitteilungsblatt-lindlar.de/e-paper

SHOP

rautenbergberg.media/anzeigen

- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM



PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

www.rautenbergberg.media/kleinanzeigen

Gesuche

Kaufgesuch

Frau Stefan kauft:

Pelze, Lederjacken, Schreib-, Nähmaschinen, Abendgarderobe, Porzellan, Zinn, Krüge, Trachten, Taschen, Uhren, Münzen, Schmuck, Zahngold, Silberbesteck, Bilder, Ölgemälde, Bernstein, Hirschgeweihe, seriöse Kaufabwicklung. Tel.: 0177/4278838, Mo-So, 9-20 Uhr.

Rund ums Haus

Sonstiges

Renovierarbeiten rund ums Haus wie z.B. Fliesen legen, Malerarbeiten, Tapezieren, Badezimmer erneuern, Zäune legen, Pflaster erneuern und Gartenarbeit. Tel.: 01578 71 517 34



AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

Tel.: 03944-36160 www.wm-aw.de
"Wohnmobilcenter Am Wasserturm"



Es gibt
kein
deutsches Wort,
das sich auf
„Orange“ reimt.



Familien

ANZEIGENSHOP

GEBURT 12.1
43 x 90 mm
ab 52,00*



Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenbergberg.media



rautenbergberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE

bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung

ab **6,99€**

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

■ ■ ■ ■ RAUTENBERG MEDIA



Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

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



HALLO PRESSESPRECHER/INNEN PRESSEBEAUFTRAGTE

der VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN und
anderer Organisationen

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

<https://redaktion.rautenbergberg.media>



Wir freuen uns auf Sie!

- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM



Fit im Büro

Gesund und erfolgreich durch den Arbeitsalltag



Der moderne Arbeitsalltag ist geprägt von langen Stunden am Schreibtisch, digitalen Meetings und einem hohen Maß an Konzentration. Gerade im Büro kann es eine Herausforderung sein, körperlich aktiv und geistig frisch zu bleiben. Wer sich fit hält, steigert nicht nur das eigene Wohlbefinden, sondern auch die berufliche Leistungsfähigkeit. Das kann sich auch positiv im Bewerbungsprozess bemerkbar machen.

Bewegung im Berufsalltag:

Kleine Schritte mit großer Wirkung

Schon einfache Maßnahmen helfen dabei, mehr Bewegung in den Büroalltag zu integrieren. Aktive Pausen mit kurzen Spaziergängen, Dehnübungen oder ein paar Treppenstufen fördern die Durchblutung und helfen gegen Müdigkeit. Dynamisches Sitzen, also der Wechsel zwischen Sitzen und Stehen, entlastet den Rücken und aktiviert die Muskulatur. Auch kleine Büro-Workouts mit Widerstandsbändern oder Balancekissen lassen sich leicht in den Tagesablauf integrieren.

Ergonomie am Arbeitsplatz: Gesundheit und Produktivität fördern

Ein ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz ist nicht nur komfortabel, sondern auch eine wichtige Voraussetzung für langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Studien zeigen, dass ergonomische Möbel und eine gute Arbeitsplatzgestaltung Rückenbeschwerden, Verspannungen und Konzentrationsprobleme deutlich reduzieren können.

Wichtige Aspekte für einen ergonomischen Arbeitsplatz sind individu-

ell angepasste Stuhl- und Tischhöhen, eine Monitorposition auf Augenhöhe mit ausreichendem Abstand sowie eine gute Beleuchtung durch natürliches Licht und blendfreie Lampen. Auch eine ruhige Arbeitsumgebung mit akustisch optimierten Räumen oder Noise-Cancelling-Technik kann der verbesserten Konzentration beitragen.

Komfort im Büro: Wohlfühlen steigert die Motivation

Ein angenehmes Arbeitsumfeld wirkt sich direkt auf Motivation und Kreativität aus. Pflanzen, persönliche Gestaltungselemente oder eine kleine Lounge-Ecke können das Büro freundlicher machen. Doch auch die Raumtemperatur und die Luftqualität spielen eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden. So lohnt es sich auch mal einen Blick auf das Thermostat zu werfen und regelmäßig die Arbeitsräume zu lüften.

scheidend. Wer sich fit und wohl fühlt, strahlt das oft auch aus. Soft Skills wie Belastbarkeit, Selbstorganisation und Gesundheitsbewusstsein sind in vielen Branchen gefragt.

Ein gesunder Büroalltag ist keine Nebensache, sondern eine wichtige Grundlage für beruflichen Erfolg. Wer Bewegung, Ergonomie und Komfort in den Arbeitsalltag integriert, schafft die besten Voraussetzungen für eine produktive Karriere.

Bewerbungstipps: Fit für den nächsten Karriereschritt

Wer sich beruflich verändern möchte, sollte nicht nur fachlich, sondern auch persönlich überzeugen. Ein gesunder Lebensstil und ein aktiver Umgang mit dem Arbeitsalltag können dabei ein echter Vorteil sein. Für eine erfolgreiche Bewerbung ist ein selbstbewusstes Auftreten ent-

Physiotherapeut*in gesucht (m/w/d)

Physiotherapie-Engelskirchen.de
/Stellenangebote/

Mach Dein Ding mit uns!
Deine Karriere:

WIR SUCHEN DICH

für unterschiedliche Ausgaben im Bereich
OBERBERG als

Medienberater*in (m/w/d)

in **Vollzeit (37,5 Std.)**, in **Teilzeit (20-30 Std.)**

DU

- hast im Verkauf (z.B. Einzelhandel) gearbeitet
- bist im Ort gut vernetzt
- arbeitest kundenorientiert und strukturiert
- verfügst über gute Deutschkenntnisse
- hast einen Führerschein Kl. B

WIR

- sind das zweitgrößte Medienhaus für Wochenzeitungen in Deutschland
- sind seit über 60 Jahren am Markt
- sind ein Medienhaus für ZEITUNGEN | DRUCK | WEB | FILM
- bieten Dir eine ausführliche Einarbeitung
- bieten einen sicheren Arbeitsplatz mit familienfreundlichen Bedingungen
- bieten eine attraktive Vergütung im interessanten Medienbereich
- bieten flexible Arbeitszeiteinteilung für eine ausgewogene Work-Life-Balance
- stellen Dir einen persönlichen Home-Office-Arbeitsplatz zur Verfügung

WAS gibt's zu tun?

- Beratung und Pflege von B2B Kunden im direkten Umfeld und Neuakquise
- Kommunikation mit Kolleginnen und Kollegen in unserem Medienhaus
- Gerne auch Cross-Selling für DRUCK | WEB | FILM

Wir freuen uns darauf DICH kennen zu lernen!

Bewerbungen bitte per E-Mail an: Denis Janzen | karriere@rautenberg.media
Stichwort: Medienberater*in/Oberberg

Ankauf Reinhardt



Antiquitäten & Haushaltswaren



Kein Weg ist uns zu weit!

Kostenlose Haustermine im Umkreis von 100 km.

www.auktionshaus-reinhardt.de



Wir kaufen an:

- Barock, Jugendstil und Art Deco Möbel
- Meissen Porzellan
- Musikinstrumente
(z.B. Geige, Gitarre, Akkordeon)
- Ölgemälde
- Münzen und Münzsammlungen
- Armbanduhren & Taschenuhren
- Porzellanfiguren (gerne Meissen)
- Militaria vom 1. + 2. Weltkrieg
- Modeschmuck vor 1990
- Nähmaschinen
(bitte nur Singer, Phoenix und Pfaff)
- Silberbesteck 80er, 90er, 100er Auflage
- Kaiserzeit Krüge
- Briefmarken vor 1945
- Zinn (Teller, Krüge, Gläser u.s.w.)
- Alte Post- & Ansichtskarten
(z.B. Feldpost)
- Antikes Spielzeug
- Kronleuchter
(Kristall, Messing und Zinn)



Inhaber: A. Reinhardt

Termine nach Vereinbarung

 **02246 - 957 42 50**

oder 0179 90 38 124

Hauptstraße 127 • 53797 Lohmar