



mitteilungsblatt

AKTUELLE INFORMATIONEN

AUS DER GEMEINDE LINDLAR

GEMEINDE **LINDLAR**LINDLAR
traditionell jung

57. Jahrgang

Donnerstag, den 04. Dezember 2025

Woche 49 / Nummer 24

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Lindlar eröffnet Session mit sensationeller Show

Viele Besucher feiern auf dem Lindlarer Marktplatz den Start in die neue Karnevalssession. Blaulicht und Fackeln krönen den Auftritt des Dreigestirns.



Die Kindertollitäten (v.l.): Prinz Anton, Prinzessin Luisa und Prinzenführer Theo

Bei hervorragender Stimmung eröffnete die Große KG Rot-Weiß Lindlar am 15. November offiziell die Karnevalssession 25/26 - unter dem Motto: „Bützje und Konfettiknall, Lenkeln fiert Karneval“. Auf dem Marktplatz versammelten sich zahlreiche Jecken aus der Region, um gemeinsam in die fünfte Jahreszeit zu starten. Neben KG-Präsident Philip Caual und Sitzungspräsident Markus Günther richtete auch der Bürgermeister Sven Engelmann das Wort an die Besucher. Als langjähriges Mitglied der KG betont er die Bedeutung des Karnevals für die Gemeinde und sorgt anschließend mit dem traditionellen Fassanstich für einen gelungenen Start in den Nachmittag. Den musikalischen Anfang machten „Duo Pascal“ und regten die Jecken direkt zum Mitmachen an. Auch die Bands „Da Jö!“, „Lossjon“ und „Veedel for 12“ sorgten an diesem Nachmittag für gute Stim-

mung. Neben den Tanzgruppen des TSC Lindlar und der Sänger Butzen gaben die erst im Jahr 2024 gegründeten Cheerleader der KG Lindlar ihr Können zum Besten und holten sich dafür ihren verdienten Applaus ab. Für ein Highlight sorgte der Auftritt des Lindlarer Dreigestirns. Mit Blaulicht und Martinshorn fuhren die drei designierten Tollitäten in einem Löschfahrzeug der Feuerwehr auf dem Marktplatz vor. Ein Spalier aus Bengalos zeigte dem ersten Damendreigestirn Lindlars den Weg zur Bühne. Unter tosendem Applaus sprachen Prinz Sandra I., Jungfrau Gabi und Bauer Manu über die Vorfreude auf die Session. Alle Drei sind seit vielen Jahren aktive Mitglieder der KG und setzen sich nun, wie Markus Günther es beschreibt, endlich mal „selbst das Krönchen auf“. Dem Dreigestirn folgte dann auch

das Kinderprinzenpaar. Markus Scherer, Präsident des KLK, berichtet, dass man allen jungen Jecken in Lindlar diese Erfahrung ermöglichen wollte. In einem Bewerbungsverfahren durchsetzen konnten sich am Ende Prinz Anton und Prinzessin Luisa aus der Grundschule Lindlar-Ost.

Lesen Sie weiter auf Seite 3



Abfuhrkalender für die Gemeinde Lindlar digital

Die digitalen Serviceleistungen des Bergischen Abfallwirtschaftsverbandes (BAV) haben bereits im letzten Jahr die gedruckten Abfuhrkalender weitestgehend ersetzt. Der individuelle Abfuhrkalender ist online mit dem **abfallnavi** (www.baweb.de) oder mit der BAV **abfallapp** direkt auf dem Smartphone. Eine komfortable Erinnerungsfunktion sorgt dafür, dass keine Termine vergessen werden.

Auf diese Weise können auch wertvolle Ressourcen wie Holz, Energie und Wasser gespart und Papierabfall vermieden werden.

- **Individuelle Abfuhrtermine** für Ihre Straße
- **Nie wieder den Müllabfurthertag verpassen!**

E-Mail oder Push-Benachrichtigung vor Ihrem Abfuhrtermin

- **Anmeldungen** für die Sperrmüllabfuhr

- **Aktuelles direkt auf Ihr Smartphone:**
Kurzfristige Terminänderungen, Veranstaltungen, Erinnerung an geänderte Abfuhrzeiten an Feiertagen
- **Ratgeber** für die richtige Entsorgung
- **Standorte:** Wertstoffhöfe, Schadstoffmobil, Container für Alttextilien/Schuhe und Elektrokleingeräte

Nutzen Sie noch heute die Vorteile und bleiben Sie immer bestens informiert!

Abfuhrkalender zur Mitnahme

Für alle, die gerne den gedruckten Abfuhrkalender für 2026 verwenden wollen, werden in Lindlar an folgenden Stellen Kalender und Sperrmüllkarten zur Mitnahme ab Mitte Dezember 2025 ausliegen: Rathaus Lindlar, Borromäusstraße 1, 51789 Lindlar

Konstituierende Sitzung des neuen Lindlarer Gemeinderates

Am Dienstag, den 4. November 2025, fand die konstituierende Sitzung des neuen Gemeinderates der Gemeinde Lindlar statt.

Zu Beginn der Sitzung wurde **Sven Engelmann offiziell als Bürgermeister der Gemeinde Lindlar vereidigt**.

Im Anschluss verpflichtete Bürgermeister Engelmann die neu gewählten Ratsmitglieder auf ihre zukünftigen Aufgaben und die gewissenhafte Erfüllung ihres Mandats.

Der Rat wählte sodann **Armin Brückmann** und **Lutz Freiberg** zu stellvertretenden Bürgermeistern. Beide wurden im Anschluss von Bürgermeister Engelmann verpflichtet.

In weniger als drei Stunden konnte sich der neue Gemeinderat vollständig konstituieren. Dies war möglich durch die **sorgfältige Vorbereitung der Verwaltung** sowie die **konstruktive und einvernehmliche Zusammenarbeit aller Fraktionen**, die sich im Vorfeld auf gemeinsame Vorschläge zur Bildung



Quelle: Gemeinde Lindlar

und Besetzung der Ausschüsse verständigt hatten.

Bürgermeister Engelmann dankte in seiner Ansprache den Ratsmitgliedern für ihre Bereitschaft zum Engagement für die Gemeinde Lindlar sowie der Verwaltung für

die reibungslose Organisation der Sitzung. Er betonte die Bedeutung einer respektvollen und sachorientierten Zusammenarbeit im Sinne der Bürgerinnen und Bürger. Die Gemeindeverwaltung Lindlar dankt allen Beteiligten und

wünscht dem neuen Gemeinderat, den stellvertretenden Bürgermeistern und Bürgermeister Sven Engelmann viel Erfolg, Tatkraft und eine gute sowie vertrauensvolle Zusammenarbeit zum Wohle der Gemeinde Lindlar.

Ende: Die Gemeinde Lindlar informiert

ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG DRUCKE · WEB-AUFRITTE · 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.

Online lesen: mitteilungsblatt-lindlar.de/e-paper
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

Fortsetzung der Titelseite



Das Damendreigestirn und das Kinderprinzenpaar mit ihrem Schmölzchen

Nervosität war beiden, wie auch Prinzenführer Theo, keine anzumerken, als sie sich von den Besuchern feiern ließen. Zugführer Oliver Knauf ehrt

die Gewinner des Karnevalszuges 2025. Durchsetzen konnten sich der TUS Lindlar als beste Fußgruppe, sowie die „Mücher Buurepänz“ für den

besten Festwagen. Nach einem gelungenem Auftakt wünscht die KG Lindlar allen Karnevalisten eine frohe Session 25/26!



Bürgermeister Sven Engelmann läutet mit traditionellem Fassanstich die neue Session ein.

ADVENTSZAUBER

Anzeige

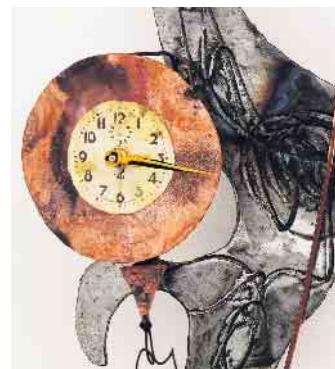
Wir laden Sie herzlich zu unserem Kunsthanderkermarkt, dem ersten „Adventszauber“ in Lindlar, ein! Erleben Sie einen besonderen Kunsthanderkermarkt voller Kreativität, festlicher Stimmung und handgefertigter Schätze.

Genießen Sie Glühwein, Deftiges, Kaffee und Kuchen, während Stefan Bartsch Sie mit stimmungsvollen Weihnachtsliedern und Improvisationen in festliche Laune versetzt. Entdecken Sie liebevoll gefertigte Weihnachtsdekoration, individuelle Geschenke und exklusive und einzigartige Accessoires.

Hier finden Sie garantiert das Be-

sondere für Ihre Liebsten. Treffen Sie Kunsthanderker/innen persönlich, stellen Sie selbst Schmuck aus Altpapier her und erleben Sie faszinierende Handwerkskunst sowie bezaubernde Geschichten einer Märchenerzählerin. Freuen Sie sich auf eine einzigartige, festliche Atmosphäre und finden Sie das perfekte Weihnachtsgeschenk!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Lindlarer Kulturzentrum!



Die Öffnungszeiten:
Samstag 14 bis 18 Uhr und Sonntag 11 bis 18 Uhr

Eintritt: 6 € - Kinder und Parken frei
Ihre Petra Peters-Hensel und Michael Hensel

Advents-Zauber
Kunsthanderkermarkt
20. | 21. Dez.
14-18 Uhr 11-18 Uhr
Live-Musik
Kulturzentrum
51789 Lindlar
Eintritt: € 6,- | Parken frei

Adventskonzert in St. Joseph

Kirchenchor und Musikverein laden ein

Zum gemeinsam gestalteten vorweihnachtlichen Konzert laden der Kirchenchor „St. Cäcilia“ Linde und der Musikverein Linde e. V. am **7. Dezember um 15 Uhr** herzlich ein. Traditionell am zweiten Adventssonntag bieten die Sänger des Kirchenchores und die Musiker:innen des Musikvereins in der Pfarrkirche St. Joseph ein

stimmungsvolles Programm. Auch das Nachwuchsorchester des Musikvereins steckt mitten in der Probenarbeit und freut sich auf den Auftritt in der Kirche. Lassen Sie sich auf das bevorstehende Weihnachtsfest einstimmen. Alle Mitwirkenden freuen sich über zahlreiche Besucher. Der Eintritt ist frei.

Hohkeppeler Adventsbasar

Weihnachtsstimmung rund um das „Weissen Pferdchen“

Am 2. Adventssonntag (7. Dezember) findet im stimmungsvollen Ambiente des „Weissen Pferdchens“ der traditionelle Adventsbasar des Heimatvereins Hohkeppel statt. Von 10 bis 19 Uhr bieten in und neben dem denkmalgeschützten Fachwerkhaus, das zu den ältesten Gebäuden im Oberbergischen Kreis zählt, zahlreiche Aussteller unterschiedlichste kunsthandwerkliche und kulinarische Artikel an, wie beispielsweise genähte und gestrickte Unikate, Weihnachtskar-

ten, Schmuck, Liköre, Essige und vieles mehr. Eine ganz besondere Attraktion stellt das historische Karussell des Heimatvereins dar, auf dem sich die Kinder vergnügen können. Für das leibliche Wohl ist mit süßen und herhaften Leckereien wie Waffeln, Weihnachtsplätzchen, Reibekuchen und Bratwürsten sowie Kaffee, Kakao und kalten Getränken bestens gesorgt. Am Nachmittag wird der Nikolaus mit seinen Engeln den Adventsbasar besuchen.





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

Lesung & Comedy mit Sebastian Lehmann

Ersatztermin am 17. April 2026



Sebastian Lehmann. Foto: Oliver Look

Die ursprünglich für den 14. November geplante Veranstaltung mit Sebastian Lehmann im Saal des Hohkeppeler Hofes musste kurzfristig wegen Erkrankung des Künstlers abgesagt werden und wird am 17. April 2026 nachgeholt. Bereits gekaufte Tickets behalten ihre Gültigkeit. Der Kar-

tenvorverkauf wurde neu gestartet: Tickets können bequem von zuhause aus über die Online-Plattform Eventfrog erworben werden - für den Eigenbedarf oder als Weihnachtsgeschenk. Weitere Infos sind beim Veranstalter, der Bücherei Hohkeppel, unter 0159 / 06011773 erhältlich.

Aktive Senioren Lindlar

Der Lindlarer **Stefan Bartsch** stimmt mit seiner Gitarre weihnachtlich ein. **Donnerstag, 11. Dezember, 15 Uhr** Severinushaus Lindlar

Kreuzbund e. V. Lindlar

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Die Gruppentreffen finden jeden Freitag von 19:30 bis 21:30 Uhr im Haus der Meinerzhagen-Stiftung, Korbstr. 7 in Lindlar statt.

Falls Sie Rückfragen haben, wenden Sie sich bitte an Dieter und Marita Dappen, Tel. 02266-4654849.

Neues aus dem Treffpunkt Bücherwurm e. V.

Neue, spannende dänische Krimi-Reihe von Katrine Engberg

Band 1 „Glutspur“. Der Selbstmord eines Häftlings auf Freigang, der Tod einer Museumsangestellten und ein dreieinhalb Jahre zurückliegender Mord an einem Journalisten - diese Fälle können keine Gemeinsamkeit haben. Oder doch? Die ehemalige Polizistin Liv Jensen, die sich gerade als Privatdetektivin in Kopenhagen selbstständig gemacht hat, versucht genau das herauszufinden.

Band 2 „Aschezeichen“. Liv Jensen bekommt einen neuen Fall auf den Tisch: Ein iranisch-dänischer Mann wurde mit aufgeschnittenem Kehle auf der Insel Vorsø gefunden. Von seinen beiden jugendlichen Kindern, mit denen er dort zelten war, fehlt jede Spur. Falls sie den Täter gesehen haben, schweben sie in höchster Gefahr.
Band 3 „Schwelbrand“. Als Priva-

termittlerin Liv Jensen im Haus eines Klienten Sicherheitskameras installieren will, nachdem dort eingebrochen wurde, dringt erneut jemand in das Haus ein! Liv kann sich gerade noch im Keller verstecken, hört aber, wie ihr Klient getötet wird. Sie beginnt zu recherchieren und stößt auf eine Verbindung zu einem vierzig Jahre alten Fall. Damals starb ein junger Mann in der Freistadt

Christiania, die Ermittlungen leitete Livs Großvater. Geöffnet haben wir Dienstag und Donnerstag von 15 bis 18 Uhr. Per Tel. und per WhatsApp erreichen Sie uns während dieser Zeit unter 0163 171 14 03. Schauen Sie doch mal auf unsere Homepage: www.Frielingsdorfer-Buecherwurm.de. Per E-Mail erreichen Sie uns: buecherwurm-frielingsdorf@web.de.

Neues in der Gemeindebücherei

Die vorweihnachtlichen Abende laden zum Schmökern ein! In der Gemeindebücherei finden Sie passenden Lesestoff, hier einige Vorschläge:

Monika Helfer „Der Bücherfreund“ - Roman -

Was macht ein gutes Buch aus? Monika Helfer erzählt von der Liebe zum Lesen und davon, wie man rettet, was man liebt. Mit Bildern von Kat Menschik.

Katharina Hartwell „Große Lieben“ - Roman -

Witzig, aber auch schonungslos beschreibt Hartwell das Leben zweier Mädchen aus verschiedenen sozialen Schichten von den 90er-Jahren bis in die Gegenwart, Identitätssuche und Gratwanderung zwischen Selbstverwirklichung und Mutterschaft.

Regine Kölpin „Der Nordseehof: Als wir den Himmel erobern konnten“ - Roman -

Dritter Band der Saga und Abschluss einer dramatischen Emanzipationsgeschichte um drei Frauen aus drei Generationen auf dem ostfriesischen Nordseehof.

Clare Leslie Hall „Wie Risse in der Erde“ - Roman -

Im Mittelpunkt steht eine tragische Familien- und Liebesgeschichte, die mit einem rätselhaften

ten Todesfall verknüpft ist.

Antonia Blum „Der Kindersuchdienst Band 1“ - Roman -

Die Frauen vom Kindersuchdienst - die Schicksale hunderter Waisenkinder liegen in ihren Händen.

Marc Raabe „Die Nacht“ - Krimi -

Mysteriöse Morde an zwei Geschwistern im dritten hochspannenden Thriller mit dem Ermittlerduo Art Mayer und Nele Tschaikowski.

Arno Strobel, Ingo Bott „Gegenspieler: Bischoff und Pirlo ermitteln“ - Krimi -

Zwei eifersinnige Ermittler, zwei erfolgreiche Autoren, ein gemeinsamer Thriller!

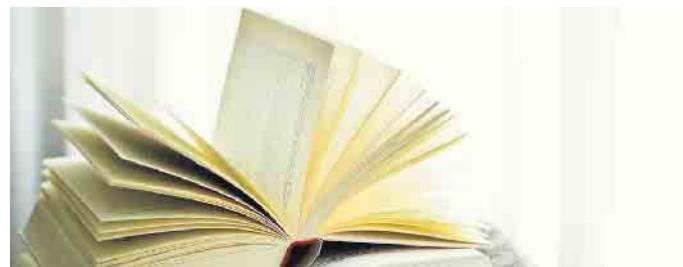
Eva Almstädt „Ostseedämmerung“ - Krimi -

Was hat ein Schmuckstück der Wikinger mit einem Cold Case der Lübecker Kripo zu tun? Eva Almstädt lässt Pia Korittki in ihrem zwanzigsten Fall ermitteln.

Amy Achterop „Die Hausboot-Detektei“ - Krimi -

Wühlmäuse in den Tulpenbeeten des berühmten Keukenhof - ein hinterhältiger Anschlag?! Der fünfte Wohlfühl-Krimi mit der Amsterdamer Hausboot-Detektei.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen der Förderverein Gemeindebücherei Lindlar e. V.



**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





BESTATTUNGSHAUS
HACHENBERG
 Erledigung aller Formalitäten · Überführungen · Erd-, Feuer-, See-, Ruheforstbestattungen

 WIR BERATEN SIE EINFÜHLSAM UND
 FACHKOMPETENT IN ALLEN TRAUER
 UND VORSERGEANGELEGENHEITEN.
 POLLERHOFSTR. 6 • 51789 LINDLAR
 TELEFON 02266/8536

HAUSTECHNIK
CHRISTOPH KÖTTER
 SANITÄR / HEIZUNG / FLIESEN / BADDDESIGN
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. 0 22 66-46 52 80
 Fax 0 22 66-46 53 26
 Mobil 0 177-38 19 532
 www.maler-kuelheim.de

Malerwerkstatt
Külheim
 Meisterbetrieb

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

Veranstaltungen des SGV Lindlar e. V.

Weitere Informationen auf unserer
 Homepage unter SGV-Lindlar.de

Mittwoch, 10. Dezember

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

Dienstag, 16. Dezember

Bahntrasse Sülztalbahn

Wanderung 14 km
 Zeitbedarf 5 Stunden
 Treffpunkt 10 Uhr,
 Lindlar Marktplatz
 Leitung: Markus, 0152 34120186

Mittwoch, 17. Dezember

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, 11. Dezember

**Die „Bergischen Entdecker“
 sind unterwegs.**

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

Donnerstag, 18. Dezember
**Die „Bergischen Entdecker“
 sind unterwegs.**

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

Samstag, 13. Dezember

Adventsfeier

Zeitbedarf 2 Stunden
 Treffpunkt 15 Uhr,
 Lindlar Haus Biesenbach
 Leitung: Beate, 0152 03764752



Von Oregon über das Egerland nach ganz Europa

Blasorchester Markneukirchen zu Gast beim Musikverein Frielingsdorf



Orchester Markneukirchen - Fotos: MVF

Vom 14. bis 16. November erwartete der MVF Besuch aus Markneukirchen. Bereits über 30 Jah-

ren besteht eine Verbindung zu dem vogtländischen Orchester. Am Samstag hatte der MVF rund



Übergabe des Gastgeschenks

um die Vorsitzende Pia Schnippering eine Führung durch Lindlar organisiert. Das Konzert am Abend

eröffneten die Vogtländer mit ihrem Dirigenten Florian Walther, es gab zeitgenössische Musik wie

Oregon aber auch traditionelle Egerländer. Herausragend die Stücke Just a Gigolo mit Posaunist Georg Dvorák sowie Hinter'm Horizont, solistisch von Uwe Meinel (Trompete) und Georg Dvorák vorgetragen. Henry Mancini in concert wurde vom Gäste-Moderator Markus Härtwig in seiner erzgebirgisch-trockenen Art mit einer Abhandlung über die korrekte Aussprache des Komponistennamens vorgestellt. Zum Ende ihres Konzertteils überreichten die Gäste ihr Geschenk: einen modernen Schwibbogen, der mit den dargestellten Instrumenten und seiner Inschrift künftig im Musikhaus an dieses Wochenende erinnern wird. Der MVF startete im zweiten Programmteil unter Leitung von Rolf Faymonville mit seiner musikalischen Europareise, die durch die Anwesenheit von Sabine Verheyen, Vizepräsidentin des Europaparlaments, eine besondere Würdigung erfuhr. Nach Paris Montmartre mit Berthold



Gruppenfoto mit allen zum Abschied

Bumberg am Akkordeon erklang Celtic Flutes, ein Bravourstück für zwei Querflöten, gespielt von Julia Rados und Ingrid Ege. „Die sind vermutlich als Kind in den Kessel mit Zauberflötentrunk gefallen“, vermutete MVF-Moderator Harald Ammermann, nachdem er den Vergleich zu den berühmten Comic-Kelten Asterix und Obelix gezogen hatte. Beim Tuba Concerto Español brillierte Johannes

Piffka auf seiner Tuba, die in Markneukirchen gebaut wurde. Überaus gefühlvoll zeigte sich Wolfgang Feykens auf dem Flügelhorn, der Someone like you aus dem Musical Jekyll & Hyde zum Besten gab. In Stücken wie dem Balkan Dance und der Italian Rhapsody setzten viele Soli unterschiedlicher Instrumente weitere Akzente in einem Konzertprogramm, das schließlich mit der von beiden Orchestern vor-

getragenen Europahymne endete. Nach dem Konzert gaben die jeweiligen internen Combos noch Musik zum Besten, und man saß noch lange zusammen und freute sich über einen gelungenen Abend. Am Sonntagvormittag wurde pünktlich die Heimfahrt Richtung Markneukirchen angetreten - im Gepäck viele Erinnerungen und die Vorfreude auf ein baldiges Wiedersehen der beiden Orchester.

Visenio Akademie: Weiterbildung erleben, Räume entdecken

Visenio Akademie startet mit praxisorientierten Weiterbildungsangeboten und flexiblen Veranstaltungsräumen



Visenio Akademie, Raum Berlin

Die Visenio Akademie hat ihre neue Website www.visenio-akademie.de gelauncht und bietet ab sofort ein vielfältiges Angebot an praxisnahen Seminaren, Schulungen und individuell gestaltbaren Veranstaltungsräumen. Mit einem klaren Fokus auf Qualität, Individualität und moderne Lernmethoden richtet sich die Akademie an Fachkräfte, Organisationen und Privatpersonen. Das Seminarportfolio umfasst aktuelle Schulungen für Pflege- und Betreuungskräfte, Refresher-Kurse für gesetzlich vorgeschriebene Fortbildungen sowie spezialisierte Kurse für pflegende Angehörige und Praxisanleiter. Alle Angebote zeichnen sich durch Praxisnähe und aktuelle Standards aus, die unkompliziert über die Website angefragt werden können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf



Simone Zeman, Visenio Akademie

dem Bereich Kinästhetik, der in der Pflegeausbildung und -praxis eine zentrale Rolle spielt. Die Visenio Akademie bietet hierzu ein breites Spektrum an Kursen und Trainings an, die Bewegungswahrnehmung, Interaktion und Selbstständigkeit in der Pflege fördern. Die Teilnehmenden lernen, Bewegungen bewusst zu gestalten, um sowohl die Mobilität und Selbstbestimmung der betreuten Menschen zu unterstützen als auch die eigene körperliche Gesundheit zu erhalten. Die große Nachfrage und das durchweg positive Feedback zeigen, wie praxisnah und wirkungsvoll dieser Ansatz in der täglichen Arbeit ist. „Unser Ziel ist es, praxisnahes Wissen zu vermitteln, das im Berufsalltag wirklich einen Unterschied macht“, sagt Simone Zeman, Schulungskoordinatorin der Visenio

Akademie. „Ob Pflege, Betreuung oder Kinästhetik - wir schaffen Lernräume, in denen Fachkräfte ihre Kompetenzen erweitern und mit neuem Selbstvertrauen in ihre Arbeit gehen.“ Neben einem vielfältigen Weiterbildungsangebot bietet die Visenio Akademie auch vielseitig nutzbare Veranstaltungsräume. Unsere modern ausgestatteten Seminarräume überzeugen durch umfangreiche Technik und bieten ideale Bedingungen für Schulungen, Workshops oder Tagungen. Besondere Highlights sind der Spiegelsaal, der sich perfekt für Trainings und Bewegungsanalysen eignet, das Wohnzimmer mit seiner wohnlichen Atmosphäre sowie unsere Kegelbahn für gesellige Anlässe oder Teamevents. Darüber hinaus verfügt unser Raum Berlin über eine integrierte Küchenzeile sowie die Möglichkeit, den Raum mit einer justierbaren Wand zu teilen. Interessierte können die Räume ganz bequem direkt über unsere Website anfragen. Die Visenio Akademie steht für eine Lernumgebung, die Qualität, Praxisnähe und Individualität vereint. Erfahrene Dozenten und Trainer bringen wert-



Kineasthetics Schulung mit Dozentin Ulrike Buschmann an einem Pflegebett im SkillsLab

volle Expertise und Leidenschaft für ihre Themen mit, während die hochmodernen Räumlichkeiten eine ideale Lernatmosphäre schaffen und jede Veranstaltung zu einem inspirierenden Erlebnis machen.

Aus der Arbeit der Parteien CDU

Hans Peter Scheurer wird neuer Vorsitzender

CDU Gemeindeverband hat neu gewählt

Die Lindlarer CDU hatte im Rahmen ihrer Mitgliederversammlung im Haus Biesenbach in Lindlar ihren Vorstand neu gewählt. Bevor die Wahlgänge eröffnet wurden, nahm Hans Schmitz als Stellvertretener Vorsitzender des Gemeindeverbands die Ehrung verdienter und langjähriger Mitglieder vor. Der neu gewählte Bürgermeister und führende langjährige Parteivorsitzende, Sven Engelmann, berichtete über die Aktivitäten und die politische Arbeit des Gemeindeverbandes. Dabei blickte er auch auf einen bemerkenswerten Wahlkampf zurück und zeigte sich dankbar für den Erfolg seiner Partei.

Werner Sülzer warb schon für den CDU-Neujahrsempfang am 18.01.26 um 11:00 Uhr in der Lang Academy mit Christian Wullf, Bundespräsident a.D., als Gastredner.

Unter den Anwesend waren ebenfalls Bundestagsabgeordneter Dr. Carsten Brodesser und Landtagsabgeordneter Christian Berger, die den Anwesenden prägnante Einblicke in ihre par-



v.l.: Armin Brückmann, Eckhard Puschatki, Sven Engelmann, Hans Peter Scheurer, Hans Schmitz, Marc-Philipp Stöcker und Marice Peciak. Es fehlen: Norman Finklenburg und Manuela Schmitz

lamentarische Arbeit in Berlin bzw. Düsseldorf gaben. Einstimmig wurde Hans Peter Scheurer als neuer Vorsitzender gewählt. Seine Stellvertreter sind Norman Finklenburg und

Hans Schmitz. Gewählt wurden zudem Armin Brückmann als Schatzmeister, Manuela Schmitz zur Schriftführerin, Gerlinde Müller zur Pressevertreterin sowie Marc Phillip Stöcker zum

Mitgliederbeauftragten. Als Beisitzer fungieren Werner Sülzer, Maurice Peciak, Eckhard Puschatki und Gerd Werner. Mitglied kraft Amtes ist Bürgermeister Sven Engelmann.

Ende: Aus der Arbeit der Parteien CDU

Aus der Arbeit der Parteien Bündnis90 / Die Grünen

Eine erwartbare, selbst verschuldete Katastrophe!

GRÜNE zur Haushaltssperre in Lindlar

Am 14.11. hat die Gemeinde Lindlar eine Haushaltssperre verhängt. Dies war notwendig, da wegen Steuerausfällen ein hohes Defizit von bis zu rekordverdächtigen 7 Mio. Euro für 2025 zu erwarten ist.

Somit darf Lindlar nur noch Aufwendungen entstehen lassen und Auszahlungen leisten, zu denen sie rechtlich verpflichtet ist, oder

die für notwendige Aufgaben unaufschiebbar sind.

„Diese Katastrophe war absolut zu erwarten. Nur dass sie so schnell kommt, überrascht vielleicht. Wenn man wie die SPD meint, dass trotz eines geplanten Verlustes von rund 3,5 Mio. € pro Jahr Steuererhöhungen „nicht notwendig sind“ und wenn man wie die CDU wider besseres Wis-

sen die schmerzlichen aber unausweichlichen Steuererhöhungen aufgrund von Unmut einiger Bürger*innen wieder zurücknimmt, ist die finanzielle Katastrophe selbst verschuldet.

Wir GRÜNE standen und stehen für eine solide, nachhaltige und ehrliche Finanzpolitik, waren damit aber leider in den letzten Haushaltssberatungen letztendlich all-

eine. Diejenigen, die CDU und SPD gewählt haben, weil diese im Wahljahr ihren Geldbeutel geschont haben, werden nun die Quittung bekommen. Die Steuererhöhungen, die schon im letzten (Wahl-) Jahr unausweichlich waren, werden sie nun massiv treffen.“, so Fraktionssprecher Patrick Heuwes.

Patrick Heuwes

Harnischmacher und Heuwes leiten GRÜNE Fraktion

Lindlarer GRÜNE starten mit Harnischmacher und Heuwes als Fraktionssprecher in die neue Legislaturperiode

Die neue Ratsfraktion der GRÜNEN in Lindlar, bestehend aus Achim Gebert, Ingo Harnischmacher, Patrick Heuwes und Jennifer Lunkewitz, startet mit einer Doppelspitze in die neue Legislaturperiode.

Die Fraktion wählte einstimmig den langjährigen Fraktionssprecher Patrick Heuwes (50) und den seit vielen Jahren in Fraktion, Rat und Partei engagierten Ingo Harnischmacher (54) als Fraktionssprecher.

Dazu Ingo Harnischmacher:

„Viele große Projekte in Lindlar kommen in ihre finale Phase: das Baugebiet Altenrath, die Süderweiterung des Industrieparks, das Gemeindeentwicklungskonzept. Wir haben hier in den vergangenen Jahren oft maßgeblich mitgewirkt und wollen das auch weiter tun. Konstruktiv und gemeinsam mit allen anderen Ratsparteien. Populismus und ideologische Blockaden sind

mir zuwider.“

„Lindlar steht vor großen Herausforderungen, Klimaschutz, desastrose Finanzlage, Auseinanderdriften der Gesellschaft, Wohnungskrise u.v.m. Die Zeit des „langsam angehen“ und „mal schauen“ muss vorbei sein. Die fünf Fraktionen müssen gemeinsam liefern statt zu spalten. Wir sind bereit dazu!“, ergänzt Patrick Heuwes die Worte seines Kollegen.

Die GRÜNE Ratsfraktion wird in ihrer Arbeit von vielen GRÜNEN Mitglieder*innen als Sachkundige Bürger*innen unterstützt: Stephan Wittkampf (Schule, Sport & Kultur), Till Franke (Soziales&Jugend), Jörg Lob (Umwelt&Klima, Bauen &Planen), Christian Schumacher (Sicherheit&Ordnung), Jan Gebert (Wasser&Abwasser) und Ursula Becker-Schöllhammer (Vergabe).

Patrick Heuwes



Patrick Heuwes und Ingo Harnischmacher sind die neuen Fraktionssprecher der Lindlarer GRÜNEN (v.l.n.r.)

Ende: Aus der Arbeit der Parteien Bündnis90 / Die Grünen

KIRCHE

Katholische Kirche

Gottesdienstordnung Seelsorgebereich Lindlar

Dienstags

9 Uhr - Hl. Messe
in St. Joseph Linde
18:30 Uhr - Hl. Messe
in St. Agatha Kapellensüng

Mittwochs

9 Uhr - Hl. Messe der kfd
in St. Severin Lindlar
18:30 Uhr - Hl. Messe
in St. Apollinaris Frielingsdorf

Donnerstags

9 Uhr - Hl. Messe
in St. Laurentius Hohkeppel
18:30 Uhr - Hl. Messe
in St. Severin Lindlar

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 wöchentlichen Wechsel mit St. Antonius Waldbruch

Samstags

16 Uhr - Beichtgelegenheit
in St. Severin Lindlar

17 Uhr - Vorabendmesse
in St. Joseph Linde
18:30 Uhr - Vorabendmesse
in St. Apollinaris Frielingsdorf

Sonntags

9:30 Uhr - Hl. Messe
in St. Laurentius Hohkeppel im wöchentlichen Wechsel mit St. Sebastianus Schmitzhöhe

10 Uhr - Hl. Messe

in St. Severin Lindlar

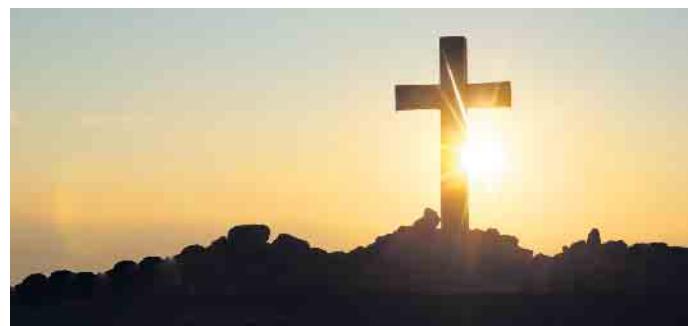
11:15 Uhr - Hl. Messe
in St. Agatha Kapellensüng
17:30 Uhr - Hl. Messe
(außerordentlicher Ritus)
in St. Apollinaris Frielingsdorf

(1./3./5. So. im Monat)

19 Uhr - ökum. Abendlob

in St. Joseph Linde (wöchentlich),
am 1. So i. M. jedoch in der Kapelle Oberbreidenbach.

Weitere Angebote, Details und Infos auf www.katholisch-in-lindlar.de



Veranstaltungen und Termine

Seelsorgebereich Lindlar

Krippendorf St. Agatha

Auch in diesem Jahr wird die Pfarrgemeinde St. Agatha zum Krippendorf. Mit Beginn der Adventszeit werden dann wieder viele unterschiedlichste Krippen zu bestaunen sein. Krippen-Meldungen bitte an gudrun.schmitz@erzbistum-koeln.de

Die Standorte der Krippen wer-

den auf der u.g. Webseite veröffentlicht.

Neue Kirchenportale in St. Laurentius

Im Rahmen der Familienmesse werden am 07. Dezember um 9:30 Uhr die neuen Kirchenportale gesegnet.

Sternstunde im Advent

Stimmungsvoller Gottesdienst bei Kerzenlicht und besonderer Illu-

mination und Geschichten. So wird die Wartezeit auf Weihnachten deutlich verkürzt.

Sonntag, 21. Dezember, 17 Uhr in St. Agatha

Adventskonzerte

- Adventskonzert des Kirchenchores Cäcilia und des Musikvereins Linde am 7. Dezember um 15 Uhr in St. Joseph.

- Weihnachtskonzert des Musikvereins und der Kirchenchor Süng am 14. Dezember um 17 Uhr in St. Agatha

- Adventskonzert des Kirchenchores Cäcilia Hohkeppel, des MGV Biesfeld und Just Voices Schmitzhöhe am 14. Dezember um 17 Uhr in St. Laurentius

www.katholisch-in-lindlar.de

REGIONALES

Lernen, vernetzen, gestalten: Ehrenamts-Akademie Oberberg feierte fünfjähriges Jubiläum

Feierstunde wurde als Austausch- und Impulsveranstaltung genutzt



Landrat Klaus Grootens würdigte bei der Jubiläumsveranstaltung der Ehrenamts-Akademie Oberberg den Einsatz der Kooperationspartner, um das große freiwillige Engagement im Oberbergischen Kreis zu stärken.
Fotos: OBK

Oberbergischer Kreis. Seit 2020 fördert und berät die Ehrenamts-Akademie Oberberg freiwillig Engagierte und unterstützt bürgerschaftlichen Einsatz mit gebührenfreien Fortbildungsangeboten. Dass in der Ehrenamts-Akademie Oberberg die Fäden für Engagement vor Ort zusammenlaufen, hat die Jubiläumsfeier anlässlich des fünfjährigen Bestehens gezeigt. Die moderierte Jubiläumsveranstaltung mit Workshops stand unter dem Motto: „Lernen. Vernetzen. Gestalten. Neue Perspektiven für Vereine und Ehrenamtliche“. So waren 30 Aktive

der Einladung der Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement des Oberbergischen Kreises nicht nur zum Feiern gefolgt. Sie nutzten diese Jubiläumsveranstaltung auch, um sich in Arbeitsgruppen darüber auszutauschen, was Ehrenamtliche und Vereine aktuell und zukünftig an qualifizierender Unterstützung benötigen. Landrat Klaus Grootens würdigte in seiner Festrede die Bedeutung der Ehrenamts-Akademie Oberberg, die das Ehrenamt als unverzichtbaren Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens durch Bera-

tung, Fortbildung und Vernetzung unterstützt und Kompetenzen stärkt, die dem Gemeinwohl zu Gute kommen. Er appellierte an die Teilnehmenden der Jubiläumsveranstaltung für die Angebote der Ehrenamts-Akademie zu werben, die kostenfrei konkrete Hilfen und Informationen geben. Dabei bedankte sich der Landrat einmal mehr „bei den vielen ehrenamtlich Aktiven im Oberbergischen Kreis, die sich mit durchschnittlich je 190 Arbeitsstunden im Jahr unentgeltlich für die Gesellschaft einbringen.“ Auch der Landrat

nutzte dieses Austauschtreffen, um sich in einem Workshop für die weitere Entwicklung der Ehrenamts-Akademie Oberberg einzubringen. Die Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt des Oberbergischen Kreises gestaltet das Programm der Ehrenamts-Akademie gemeinsam mit diesen Bildungsträgern: Volkshochschule Oberberg, Katholisches Bildungswerk, Katholische Familienbildungsstätte - Haus der Familie und dem Evangelischen Erwachsenenbildungswerk/ Evangelischer Kirchenkreis An der Agger. Sylvia Asmussen, Leiterin der Fachstelle für Bürgerschaftliches Engagement und Ehrenamt des Oberbergischen Kreises, erinnerte an den Slogan „kompetent und engagiert“ mit dem das gebührenfreie Fortbildungangebot für bürgerschaftlich und ehrenamtlich Engagierte vor fünf Jahren an den Start gegangen ist. Mit vielen digitalen Bildungsangeboten habe die Ehrenamts-Akademie auch die Corona-Zeit gemeistert und sich zu einem wichtigen Ansprechpartner für alle Belange ehrenamtlichen Engagements entwickelt. So bekommen Ehrenamtliche durch die Akademie konkrete Informationen zu

unterschiedlichen aktuellen Herausforderungen, sagt Dr. Peter Ley, Programmberichtsleiter der VHS Oberberg.

Das zeigen auch die aktuellen gebührenfreien Programm-Angebote, mit beispielsweise Schulungen zum „Basiswissen Künstliche Intelligenz“, einem Argumentationstraining um rechten Parolen wirkungsvoll zu begegnen, Informationen um „Ehrenamtliche zu finden, zu integrieren und zu halten“ oder „Fundraising konkret - Von der Idee zur Umsetzung“. Diese inhaltliche Ausrichtung ergibt sich aus dem Austausch mit Teilnehmenden und Praxispartnern aus dem Kreis, ergänzt Marren Berges, die Ehrenamtskoordinatorin des Evangelischen Kirchenkreises an der Agger.

Gut genutzte Gelegenheit dazu gab es auch in den Workshops der Jubiläumsveranstaltung mit dem erklärten Ziel: die Ehrenamts-Akademie und ihr Angebot weiter unter Ehrenamtlichen, Vereinen



Workshop-Arbeit zur Jubiläumsveranstaltung: Die Ehrenamts-Akademie Oberberg mit ihren vielfältigen Unterstützungsangeboten bei den Ehrenamtlichen im Oberbergischen Kreis bekannt zu machen, ist eins der erklärten Ziele.

und in der Öffentlichkeit bekannt zu machen und darüber hinaus zu gewährleisten, dass die vielfältigen Angebote der Ehrenamts-Akademie dem Bedarf der Ehrenamtlichen entsprechen, sagt Thomas Dörmbach, Katholische Fa-

miliengbildungsstätte - Haus der Familie in Wipperfürth. „Wir wollen uns zu einem Kompetenz-Netzwerk für Ehrenamtliche entwickeln“, fasst Dr. Bernhard Wunder, Leiter des katholischen Bildungswerks Oberberg, das fünf-

jährige Bestehen der Ehrenamts-Akademie Oberberg zusammen und das möchten die Kooperationspartner auch weiterhin ausbauen und stärken. Weitere Informationen auf www.obk.de/ehrenamts-akademie.

Sicher durch die kalte Jahreszeit: Vorsorge-Tipps bei Frost und Schnee

Die Kreisverwaltung informiert monatlich zum Thema Notfallvorsorge. Diesmal geht es um Vorsorge und das richtige Handeln bei Frost und Schnee.

Oberbergischer Kreis. Angesichts sinkender Temperaturen, erster Schneefälle und steigender Glättegefahr auf den Straßen sind Anpassungen an die winterliche Witterung sinnvoll - nicht nur im Straßenverkehr. Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (kurz: BBK) gibt auf seiner Internetseite www.bbk.bund.de hilfreiche Handlungsempfehlungen für unterwegs und zu Hause. Unterwegs bei Schnee und Glätte sind erhöhte Vorsicht und angepasste Geschwindigkeit besonders wichtig. Alle Verkehrsteilnehmenden sollten auf rutschige Stellen achten, ausreichend Abstand halten und bei Bedarf alternative, sichere Wege wählen. Auch auf Gefahren von oben, etwa abrutschende Schneemassen oder abbrennende Eiszapfen an Dächern und Regenrinnen, sollte geachtet werden. Bei Unfällen gilt: Erste Hilfe leisten, bei Notfällen den Notruf verständigen und dabei immer auch auf eigene Sicherheit achten. Dachlaschen durch anhaltenden Schneefall können die Tragfähigkeit von Dachkonstruktionen gefährden. Eigentü-

merinnen und Eigentümer älterer Gebäude sollten deshalb laut BBK die Tragfähigkeit prüfen lassen und erforderlichenfalls rechtzeitig Fachpersonal zum Räumen der Dächer hinzuziehen. Außerdem empfiehlt es sich, geeignete Maßnahmen gegen Dachlawinen (z. B. Schneestoppvorrichtungen) zu treffen und überhängende Äste zu entfernen. Zugefrorene Gewässer stellen eine besondere Gefahr dar. Die Kreisverwaltung weist darauf hin, dass Eisflächen nur dann betreten werden dürfen, wenn die zuständigen Behörden die Fläche freigegeben haben. Die Eisregeln der Deutschen Lebensrettungs-Gesellschaft (DLRG) sind zu beachten. Sollte das Eis trotz aller Vorsicht beginnen zu knistern und zu knacken, rät die DLRG: Möglichst schnell zurück ans Ufer, auf dem Bauch robend und auf dem Weg zurück, auf dem man gekommen ist. Auch im eigenen zu Hause kann Vorsorge betrieben werden - nicht nur für die kalte Jahreszeit. Das BBK rät dazu, einen Vorrat an Lebensmitteln und Getränken für mindestens drei Tage anzulegen. Ein solcher Vorrat kann

in vielen Situationen hilfreich sein, unter anderem um Einkäufe bei Schlechtwetterlagen verschieben zu können. Wer sich noch mehr absichern möchte, vergrößert den Vorrat so, wie es individuell möglich ist - zum Beispiel auf eine Woche bis zehn Tage. Sinnvoll ist es zudem für einen möglichen Stromausfall vorzusorgen, bei dem auch Herd und Heizung kalt bleiben. Warme Kleidung, Decken, Taschenlampe und Radio gehören dann zur Grundausstattung. Hilfreiche Tipps und eine ausführliche Checkliste für die Vorratshaltung gibt das Bundesministerium in seinem aktualisierten und neubetitelten Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“.

„Wer selbst Vorsorge für sich und seine Lieben trifft und die wichtigsten Verhaltensregeln beachtet, reduziert Risiken“, sagt Klaus Grootens, Landrat des Oberbergischen Kreises. Dazu gehöre es auch, mögliche Gefahren ernst zu nehmen: „Beobachten Sie regelmäßig Wetterwarnungen und lokale Informationen. Vermeiden Sie, wenn möglich, Fahrten und größere Erledigungen

bei Unwetterwarnungen.“ Er bittet alle Bürgerinnen und Bürger, aufmerksam zu bleiben: „Solidarität ist besonders in unerwarteten Situationen wichtig. Informieren Sie daher auch Ihre Nachbarinnen und Nachbarn über Gefahrenmeldungen. Denken Sie insbesondere auch an ältere und alleinlebende Mitmenschen.“



Angesichts sinkender Temperaturen, erster Schneefälle und steigender Glättegefahr auf den Straßen sind Anpassungen an die winterliche Witterung sinnvoll - nicht nur im Straßenverkehr.

Archivfoto: OBK

Oh du schöne Adventszeit

Woher der Advent stammt und was ihn so besonders macht

Was für die einen eine Zeit voller Stress und Hektik ist, bedeutet für die anderen die besinnlichste Zeit des Jahres. Das Wort Advent selbst stammt vom lateinischen „adventus“ ab und bedeutet übersetzt Ankunft. Die Ankunft von Jesus Christus. Die Adventszeit, wie wir sie kennen, entstand im 7. Jahrhundert. Damals wurde die Anzahl der Sonntage von Papst Gregor von sechs auf vier reduziert. Diese vier Sonntage sollten die vier Jahrtausende versinnbildlichen, die die Menschen nach dem Sündenfall auf ihren Erlöser



Fotos: pixabay.com/ak-o

warten mussten. Als krönender Abschluss dieser Zeit steht das Weihnachtsfest. Jeder der Adventssonntage an sich hat zudem einen speziellen Bezug. So bezieht sich der erste Sonntag auf

die Wiederkunft Jesu, der zweite wie auch der dritte auf Johannes den Täufer und schließlich bezieht sich der vierte Sonntag auf Maria.

Hektik und Besinnlichkeit gehen Hand in Hand

Die Tage vor dem Advent sind von Vorfreude geprägt. Aber auch von Arbeit und Vorbereitungen. Will doch das Haus geschmückt werden, um die Vorweihnachtszeit gebührend zu feiern. Symbole wie zum Beispiel der Stern spielen eine große Rolle. Denn er steht für den Stern, der die drei Heiligen Könige nach Bethlehem

zur Krippe Jesu führte. Ein solcher Stern findet hell leuchtend in vielen Fenstern einen Platz und stimmt auf die besinnliche Adventszeit ein.

Jeden Sonntag eine Kerze, und was noch?

Die wohl verbreitetste Tradition ist der Adventskranz, der in Deutschland seit dem 19. Jahrhundert bekannt ist. Jeden Sonntag wird hier eine weitere Kerze entzündet und verschönert das Warten auf das Weihnachtsfest. Ebenso hat der Adventskalender einen festen Platz in vielen Familien. Über diese Traditionen hinaus findet aber jeder seinen Weg durch diese Zeit mit eigenen Ritualen. Seien es Besuche auf einem Weihnachtsmarkt, Plätzchen nach Großmutter's Rezept, gemeinsames Lesen und Singen. Immer etwas anderes, aber immer schön. (ak-o)



Weihnachtsbäume · Schnittgrün
Nadelholzkulturen

Großer Weihnachtsbaumverkauf in wunderschöner Atmosphäre direkt am Waldrand!

Täglich von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr geöffnet!
Von 11.00 bis 16.00 Uhr Bäume auch zum Selberschlagen.

Am 2., 3. und 4. Adventswochenende
können Sie sich bei Glühwein und Waffeln am Lagerfeuer wärmen.

Oderscheiderfeld 5 · 51491 Overath-Marialinden
Tel. 0 22 06 / 32 93 · www.weihnachtsbaeume-eschbach.de



Foto: unsplash.com/ak-o



Stefan Lüdenbach
– BIO-WEIHNACHTSBÄUME –
www.st-luedenbach.de



Weihnachtsbaumverkauf ab 22. November 2025
Aus ökologischem Anbau. Auch zum Selberschlagen.
Vordersteimel 51b · 51766 Engelskirchen

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

Irrtümer beim Strom sparen - richtig oder falsch?

Verbraucherzentrale NRW klärt über Stromsparmythen auf

Sparen bei den Stromkosten hat im Alltag vieler privater Haushalte eine hohe Bedeutung. Doch einige überlieferte Tipps und Verhaltensweisen entpuppen sich häufig als Irrtum oder haben gegenteilige Effekte.

„Wichtig ist, sich zu informieren, seine Verhaltensweisen kritisch zu prüfen und Schritt für Schritt die eigenen Stromsparroutinen im Alltag zu finden und anzuwenden“, sagt Dr. Konstantin von Normann, Leiter der Beratungsstelle Troisdorf der Verbraucherzentrale NRW.

Doch was sind gängige Irrtümer rund um Strom sparen im Haushalt?

Irrtum 1:

Licht an- und ausschalten verbraucht mehr Strom als Licht brennen zu lassen

Stimmt nicht! Das gilt weder für moderne LED- noch für Halogenlampen. Leuchtmittel, die ausgeschaltet sind, verbrauchen immer weniger Energie als brennende. Wer beim Verlassen eines Raumes die Beleuchtung ausschaltet, spart Strom und damit bares Geld. Der Irrtum stammt noch aus der Zeit der als Energiesparlampen bekannten Kompakteuchtstofflampen. Bei diesen erhöhte ein häufiges An- und Ausschalten den Stromverbrauch und verkürzte ebenso ihre Lebensdauer.

Irrtum 2:

Ungenutzte Ladegeräte in der Steckdose verbrauchen keinen Strom

Nein! Der Energieverbrauch bei einem Smartphone- oder Tablet-ladekabel ohne aktiven Ladevorgang ist zwar kaum messbar. Allerdings verbrauchen alle im Stromnetz befindlichen elektrischen Geräte auch im Leerlauf Energie. Wer mehrere Ladegeräte im Haushalt nutzt, kann die Netzteile nach Gebrauch wieder aus der Steckdose ziehen oder dafür stromsparende, abschaltbare Steckdosenleisten einzusetzen. Damit lassen sich alle Geräte in einem Schritt vom Strom-



netz trennen.

Irrtum 3:

Geräte im Standby-Modus kosten kein Geld

Entspricht nicht der Wahrheit! Standby-Geräte wie Fernseher, Musikanlage, Spielkonsole und andere Geräte im Haushalt laufen im Standby im Bereitschaftsmodus weiter. Eine abschaltbare Steckdosenleiste schafft Abhilfe. Beim Internet-Router, der nie ganz ruht, kann man in den Einstellungen in den Stromspar-Modus wechseln. Denn der jährliche Stromverbrauch eines Routers ist ähnlich hoch wie der eines Kühlschranks.

So lässt sich der Stromverbrauch nachts, wenn der Router keine aktive Funktion hat, per Programmierung reduzieren.

Irrtum 4:

Backofen vorheizen ist immer notwendig

Fast nie! Meist steht dies als Zubereitungstipp auf vielen Back- und Kochrezepten und auf Verpackungen von Fertigprodukten. Bis auf wenige Rezeptausnahmen wie beispielsweise Blätterteig, bei dem es auf eine hohe Temperatur von Beginn an

ankommt, gelingen die Produkte auch so bei gleichem Geschmack. Ein Nachteil beim Vorheizen: Man wartet oft zu lang, bis etwa Fertigprodukte in den Backofen gestellt werden und verbraucht unnötig Energie.

Grundsätzlich empfiehlt sich ein Blick in die Bedienungsanleitung des Gerätes. In der Regel finden sich dort Temperatur- und Zeitempfehlungen und Anregungen zum energiesparenden Backen.

Irrtum 5:

Eco-Programm bei Wasch- und Spülmaschinen läuft zu lange und spart keinen Strom

Stimmt nicht. Bei Waschmaschinen im Eco-Modus beruht die längere Waschdauer auf längrem Einweichen der Wäsche und häufigerem Hin- und Herschaukeln der Trommel. So wird eine höhere Aufheizenergie verbraucht, weil die reinigende Bewegung der Trommel weniger Energie benötigt als das Aufheizen des kalten Wassers auf 60 Grad Celsius.

Ähnliches gilt bei Spülmaschinen im Eco-Programm: Die häufigere und längere Bewegung der Sprüharme benötigt weniger

Strom als das Aufheizen des Wassers im Normalbetrieb.

Irrtum 6:

Tiefkühltruhe kühlt besser je niedriger die Temperatur ist

Nein! Beim Tiefkühlen sind minus 20 Grad nicht besser als minus 18 Grad Celsius für die Haltbarkeit von tiefgekühlten Lebensmitteln. Das Wachstum von Mikroorganismen wird bei minus 18 Grad Celsius vollends gestoppt, eine niedrigere Temperaturreinstellung verbraucht daher unnötig Strom.

Wichtig ist, dass man Türen von Gefrierschränken nicht zu lange geöffnet hat und nach dem Füllen und Entnehmen von Lebensmitteln schnell wieder schließt. So bleibt die Kühltemperatur konstant und es sammelt sich weniger Eis an. Hat sich bereits Eis im Kühlfach gebildet, hilft Abtauen beim Energiesparen. Weiterführende Infos:

Strom sparen im Haushalt: www.verbraucherzentrale.nrw/node/10734

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



Ein langes Leben für klimafreundliches Parkett



Nach einem Abschliff glänzt Parkett wieder wie neu. So kann es viele Jahrzehnte verwendet werden. Foto: Pallmann

Parkett ist äußerst vielseitig. Je nach Holzart, Versiegelung und Verlegemuster wirkt es mal modern und klar, mal klassisch, mal nordisch-schlicht, mal rustikal. Doch nicht nur die Optik ist ein wichtiges Entscheidungskriterium: Bei richtiger Pflege ist dieser Bodenbelag äußerst langlebig und obendrein klimafreundlich, wie der Verband der Deutschen Parkettindustrie (vdp) erklärt.

Parkett überdauert Generationen

Wer gerne Museen, Schlösser und Herrenhäuser besichtigt, kennt die kunstvoll verlegten Parkettböden, die nach dem Fußgetrappel mehrerer Jahrhunderte immer noch prächtig aussehen. Aus Vollholz gefertigt sind sie äußerst langlebig und bei Bedarf wieder aufgearbeitet worden. Auch heute noch werden massive Holzböden verlegt. Daneben erweist sich Mehrschichtparkett ebenfalls als sehr robust. Für ein langes Leben sorgt die Nutzschicht des Holzbodens, die mehrfach ab-

geschliffen werden kann. Dabei gilt: je dicker diese Schicht, desto öfter. Schon bei einem Minimum von 2,5 Millimetern ist genug Spielraum für mehrere Renovierungen. Alles, was es braucht, sind ein Schleifgang und eine erneute Versiegelung - am besten vom fach-

kundigen Handwerker durchgeführt. In einer neuen Studie hat der vdp gemeinsam mit dem Bundesverband Parkett und Fußbodentechnik die Lebensdauer von unterschiedlichsten Parkettböden untersucht und bestätigt:

Bei guter Pflege bleibt der Bodenbelag über Generationen schön und kann auch noch von Enkeln und Urenkeln verwendet werden. „Ist die Nutzschicht des Parketts mindestens fünf Millimeter dick, kann Parkett tatsächlich 70 Jahre und länger genutzt werden“, erklärt vdp-Vorsitzender Michael Schmid.

Die lange Lebensdauer des Parketts macht es nicht nur zu einer guten Investition, sondern auch zum Gewinn für den Klimaschutz. Denn so lange das Parkett verbaut ist, bindet es den Kohlenstoff im Holz, den der Baum während seiner Wachstumsphase gespeichert hat. Wer diesen Bodenbelag verlegt, trägt somit zum Umweltschutz bei und verbessert die Klimabilanz des Eigenheims. Apropos Klima: Der Naturstoff Holz ist nicht nur ein umweltfreundliches Baumaterial. Er sorgt obendrein für ein wohltuendes Raumklima, in dem es sich angenehm lebt.

Leicht zu pflegen

Um über Generationen in den Genuss vom warmen Holz unter den Füßen zu kommen, muss man sein Parkett entsprechend pflegen. Egal, ob lackiert, geseift oder geölt: Eine wöchentliche Reinigung mit dem Staubsauger zählt zu den Basics. Regelmäßiges Wischen befreit den

Boden zudem von Kaffeeflecken und den Abdrücken von Hundepfoten, pflegt ihn aber auch gleichzeitig. Je nach Versiegelungsart und Hersteller empfehlen sich unterschiedliche Reinigungs- und Pflegemittel. Wischlappen und Mob dürfen dabei nur nebelfeucht, aber nicht nass sein.

Um Kratzer auf dem Parkett zu vermeiden, sollten Tische und Stühle, Sessel und Sofas Filzgleiter erhalten. So lassen sie sich verrücken, ohne dass der Holzboden Schaden nimmt. Entsteht doch einmal eine Delle oder ein Kratzer, sollte diese Stelle repariert werden - nicht nur um die Optik zu bewahren, sondern auch um das Holz zu schützen. Stärker beanspruchte Laufwege brauchen trotz guter Pflege irgendwann eine Aufarbeitung. Bei geölttem Holz reicht eine partielle Auffrischung, bei lackiertem Holz muss die gesamte Fläche geschliffen und neu versiegelt werden. So ist der Lieblingsboden immer noch schön, wenn die Einrichtung längst ausgetauscht wurde. Verband der Deutschen Parkettindustrie e.V. (vdp)



Wichtig sind Filzgleiter unter den Möbeln, um das Parkett vor Kratzern zu schützen. Foto: Parador

Fliesen, Naturstein und Bäder auf 1.000 qm Ausstellungsfläche!



• Ihr Fachbetrieb mit eigener Natursteinwerkstatt

PLATTEN KÖNIG

Fliesen- und Natursteinhandel GmbH

Unterkaltenbach 14 Tel. (0 22 63) 92 10 20
51766 Engelskirchen-Hardt Fax (0 22 63) 92 10 61

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



*Sonntags keine Beratung und kein Verkauf

www.plattenkoenig-engelskirchen.de

Risiko für Herzinfarkt und plötzlichen Herztod senken

Ärzte raten zu diesen acht Maßnahmen

Jeder, aber besonders, wer bereits eine Koronare Herzkrankheit (KHK) hat, sollte unbedingt mit vorbeugenden Maßnahmen eine Entstehung der KHK vermeiden oder ihr Fortschreiten bremsen.

Regelmäßigen

Gesundheits-Check-up machen

„Eine wichtige Basismaßnahme für alle Menschen, um ihre individuellen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren frühzeitig zu erfassen, ist der regelmäßigen Gesundheits-Check-up bei der Hausärztin oder dem Hausarzt. Dieser kann ab 18 Jahren einmalig und ab 35 Jahren dann alle drei Jahre erfolgen“, unterstreicht der Präventions- und Reha-Experte Prof. Schwaab. Bezahlt wird der Check-up von der gesetzlichen Krankenkasse und durchgeführt von Allgemeinmedizinern, praktischen Ärzten und Internisten. Das EKG in Ruhe und unter Belastung sowie die Ultraschalluntersuchung des Herzens ergänzen das Untersuchungsspektrum. Darüber hinaus erlauben es etwa Ultraschalluntersuchungen der Halsschlagadern oder der Becken- und Beinengefäße, frühzeitig Gefäßverkalkungen zu erkennen, die für die Betroffenen noch ohne Symptome sind. Kardiologen wie der Herzstiftungs-Vorstand Professor Schwaab empfehlen allen voran die folgenden Maßnahmen:

1. Blutdruck messen, Bluthochdruck behandeln

Ein hoher Blutdruck ist der häufigste beeinflussbare Risikofaktor für Herzkrankheiten wie KHK, Herzschwäche oder Vorhofflimmern. Bluthochdruck verursacht am Anfang typischerweise keine Beschwerden. Deshalb sollte der Blutdruck regelmäßig gemessen und ein Bluthochdruck effektiv eingestellt werden. Mehr Infos unter: <https://herzstiftung.de/bluthochdruck>

2. LDL-Cholesterin bestimmen und erhöhte Werte behandeln

Ein erhöhter Wert für das LDL-Cholesterin ist ein sehr wichtiger Risikofaktor für die Atherosklerose („Arterienverkalkung“) mit ihren schweren Folgen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Welchen LDL-Zielwert der Einzelne aufgrund seines Alters und seiner Krankengeschichte erreichen sollte, lässt sich mit speziellen Risikotabellen bestimmen.

LDL-Cholesterinsenkende Medikamente können das Plaquewachstum hemmen. Auch der Wert des überwiegend genetisch bedingten Blutfettes Lipoprotein(a), kurz Lp(a), sollte jeder einmal im Leben messen lassen. Infos unter <https://herzstiftung.de/cholesterin>

3. Blutzucker messen, Diabetes behandeln

Der sogenannte HbA1c-Wert bildet den durchschnittlichen Blutzuckerspiegel der letzten acht bis zwölf Wochen ab (Langzeitblutzuckerwert). Er dient zur Diagnose der Zuckerkrankheit Diabetes mellitus oder ihrer Vorstufe (Prädiabetes). Mit einem erhöhten HbA1c-Wert steigt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unter anderem beschleunigt ein chronisch hoher Blutzucker die Verkalkung und Schädigung von Gefäßen (Arteriosklerose) und führt zu einer Verschlechterung der Pumpleistung des Herzens sowie zu einer verstärkten Blutgerinnung in den geschädigten Gefäßen. Eine medikamentöse Therapie des Diabetes mellitus ist zur Vermeidung von Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall unverzichtbar. Infos unter <https://herzstiftung.de/diabetes>

4. Rauchen beenden

Rauchen ist einer der Hauptsrisikofaktoren für alle Herz- und Gefäßkrankheiten. Dies gilt ganz sicher auch für das Passivrauchen. Auch der Ersatz von Zigaretten durch sogenannte Verdampfersysteme (E-Zigaretten) oder Tabakerhitzer kann nicht als unbedenklich eingestuft werden. Den Nikotinkonsum zu beenden, ist die wirksamste einzelne Maßnahme auf dem Weg zu einem gesunden Lebensstil. Ein geringer Gewichtsanstieg in den ersten Monaten, das haben Studien gezeigt, schmälert nicht den Gewinn für die Gesundheit, der durch den Nikotin-Stopp erreicht wurde. Die Sucht nach der konventionellen Zigarette darf nicht durch die Abhängigkeit von der E-Zigarette ersetzt werden. Beim Aufhören mit dem Rauchen können Anti-Rauch-Programme wie auch vom Arzt verschriebene Medikamente helfen. Infos: <https://herzstiftung.de/rauchen-aufhören>

5. Übergewicht vermeiden, Körpergewicht kontrollieren

Übergewicht und Adipositas (Fettlei-

bigkeit) sind unabhängige Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das gilt besonders für das (viszerale) Fettgewebe in der Bauchhöhle rund um die inneren Organe und das auf der Oberfläche des Herzens liegende (epikardiale) Fettgewebe, die entzündliche Prozesse auslösen und damit die Entstehung von Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigen. Ein regelmäßiges Bestimmen des Tailleumfangs im Verhältnis zur Körpergröße oder des Body-Mass-Index (BMI) hilft, das individuelle Risiko frühzeitig zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen. Infos: <https://herzstiftung.de/fettverteilung-bmi>

6. In Bewegung bleiben und Sport treiben

Körperliche Ausdaueraktivität senkt Blutfette, Blutzucker und Blutdruck, reduziert das Risiko für Arteriosklerose, stärkt die Herzkraft, unterstützt bei der Gewichtsabnahme und hilft beim Stressabbau. Optimal sind mindestens fünf Mal die Woche 30 bis 60 Minuten Ausdaueraktivität (flottes Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen etc.) und eine insgesamt aktive Lebensweise, die sitzende Tätigkeiten durch Bewegungseinheiten ausgleicht (z. B. Spazierengehen in der Mittagspause, Wandern, mit dem Rad zur Arbeit/Einkauf). Auch kürzere Einheiten können helfen: z. B. zügiges Spazierengehen für 10-15 Minuten. Generell gilt: Jedes Mehr an Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Am besten den Alltag so bewegt wie möglich gestalten. Ergänzend zum Ausdauertraining ist ein moderates Krafttraining wichtig: beispielsweise Kraftübungen mit niedriger Belastung und hoher Wiederholungsrate (z.B. 30 Prozent der Maximalkraft bei 20 Wiederholungen - Pressatmung unbedingt vermeiden). Ebenso ein Mobilitäts- und Beweglichkeitstraining (z. B. Gleichgewichts- und Dehnübungen). Neuere Studien zeigen auch, dass sich ein isometrisches Krafttraining (z. B. 4x2 Minuten Wandsitzen) günstig auf den Blutdruck auswirkt.

7. Gesund ernähren

Eine gesunde Ernährung lohnt sich: unter anderem verringert sie Entzündungsvorgänge im Körper, ver-

bessert die Funktion der zarten Gefäßenhaut (Endothelfunktion), optimiert die Wirkung des eigenen Insulins, senkt den Blutdruck und hilft das Übergewicht am Bauch zu vermeiden. Herzspezialisten propagieren die traditionelle Mittelmeerküche mit vielem Gemüse und Obst, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten (z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen), Oliven- und Rapsöl, weniger Fleisch, eher Fisch (Lachs, Hering, Makrele); wenn Fleisch, eher weißes, Milchprodukte (idealerweise fermentiert wie z.B. Quark, Joghurt, Käse) sowie Kräuter und Gewürze statt viel Salz. Allein der Ersatz von herkömmlichem Natrium-Salz (Kochsalz, Speisesalz) durch 25-30 Prozent Kalium-Salz senkt den Blutdruck und hilft dadurch Herzinfarkte und Schlaganfälle zu vermeiden: beispielsweise mit Kalium angereichertem Salz aus 75 Prozent Natriumchlorid und 25 Prozent Kaliumchlorid. Oder man setzt Lebensmittel wie Obst und Gemüse auf den Speiseplan, die von Natur aus wenig Natrium, dafür aber viel Kalium enthalten. Ausnahme: Bei fortgeschrittener Nierenerkrankung, Einnahme eines Kaliumpräparates oder eines kaliumsparenden Diuretikums sollte auf den Salzersatz verzichtet werden. Infos: <https://herzstiftung.de/salzkonsum>. Auf Alkohol sollte möglichst verzichtet oder der Konsum sollte auf 10 bis höchstens 20 Gramm pro Tag begrenzt werden (= rund 0,1 bis 0,2 Liter Wein oder 0,2 bis 0,4 Liter Bier). Auch zu viel Zucker schadet Herz und Gefäßen. Alkoholfreie Tage helfen dem Herzen und den Gefäßen. Zu viel Zucker in Lebensmitteln und Getränken erhöht das Risiko für Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. Deshalb die Devise: Zucker in Getränken und in Lebensmitteln vermeiden. <https://herzstiftung.de/herzgesund-leben>

8. Ausreichend schlafen

Ausreichender und entspannender Schlaf ist für eine gesunde Lebensführung ebenfalls sehr wichtig. Schlaf und Herzgesundheit hängen eng zusammen. Wer sich nach ausreichend Schlaf morgens trotzdem müde und gerädert fühlt, sollte prüfen lassen, ob eine Atemstörung im Schlaf besteht. (wi) Deutsche Herzstiftung e.V.



Grippeschutzimpfung zum Schutz vor schwerwiegenden Komplikationen



Für Menschen, die an Herz-Kreislauf-Erkrankungen - insbesondere mit KHK und Herzschwäche - leiden, kann bereits ein grippaler Infekt schwerwiegende Folgen haben. Eine echte Grippe mit Influenza-Viren noch viel mehr. Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt daher die Grippeimpfung auch ausdrücklich für Patienten mit chronischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Die Deutsche Herzstiftung schließt sich den Empfehlungen der STIKO an und rät dringend zu einer Grippeschutzimpfung, um Komplikationen vorzubeugen. So haben Herzpatienten ein erhöhtes Risiko, dass es bei ihnen infolge einer Grippe (Influenza) zu bakteriellen Folgeinfektionen wie

einer Lungenentzündung kommt. Studien geben außerdem zunehmend Hinweise darauf, dass die Influenza ein Risikofaktor für Herzinfarkte beziehungsweise Schlaganfälle ist. Denn die Grippe als virale Infektion kann zu Entzündungen in Blutgefäßen führen. Bester Zeitraum für die Impfung ist von Oktober bis November, da dann meist auch die Grippesaison beginnt. Aber auch im Dezember und Januar kann man sich noch impfen lassen, etwa wenn die Influenzawelle erst dann so richtig um sich greift.

Wichtig zu wissen:

Die Grippeimpfung bietet keinen hundertprozentigen Schutz vor einer Ansteckung, denn Grippeviren verändern sich jährlich. Des-

halb muss die Impfung auch immer wieder aufgefrischt werden. Der Grippeimpfstoff wird außerdem regelmäßig angepasst an die kursierenden Erreger.

Die STIKO empfiehlt für die Impfsaison 2025/2026 einen trivalenten Impfstoff (basierend auf 3 Erreger-Linien) und für Personen ab 60 eine Grippeimpfung ausschließlich mit Hochdosis- oder adjuvantiertem Impfstoff.

Um gravierenden Folgen einer Atemwegsinfektion vorzubeugen, bietet es sich zudem an, die Grippe-Impfung mit einer Impfung gegen Covid-19 zu verbinden. Beide Impfungen können zeitgleich erfolgen. Denn auch eine Covid-Infektion erhöht das Risiko für Herzkranken. Deutsche Herzstiftung e.V.

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.



Schlafstudio
Siebertz

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

Risiko Cyberkriminalität: Erste Hilfe bei Datenklau und Geldverlust

Verbraucherzentrale Euskirchen gibt Tipps zur Rettung von Daten und Geld und erklärt häufige Betrugsmaschen

Der Angriff passiert jeden Tag millionenfach im E-Mail-Postfach: Unbekannte verschicken Nachrichten mit dem Ziel, ins Online-Banking einzubrechen. Die Zahl dieser Straftaten steigt seit vielen Jahren kontinuierlich an. Der Schaden ist immens, die Betrugsmaschen werden stetig aktualisiert und verfeinert. Die Verbraucherzentrale NRW führt seit 2010 mit dem Phishing-Radar eine eigene Statistik darüber. „Alleine im Jahr 2024 haben uns Menschen mehr als 400.000 E-Mails gemeldet“, sagt Monika Schiffer, Leiterin der Verbraucherzentrale in Euskirchen. „In diesem Jahr sind bis Ende April bereits mehr als 140.000 E-Mails eingegangen. Die Erkenntnisse des Bundeskriminalamts spiegeln sich also bei unseren aktuellen Zahlen wieder.“ Schiffer gibt Tipps, wie man die neuesten Phishing-Trends erkennt, und was man tun sollte, falls man betroffen ist. Wichtig ist vor allem schnell, aber planvoll zu reagieren.



Woran erkennt man Phishing-Nachrichten?

Betrügerische Nachrichten, ob per E-Mail, SMS oder Brief, sind teils in fremder Sprache oder fehlerhafter Übersetzung verfasst. Vielfach fehlt auch die direkte Anrede, dann heißt es zum Beispiel „Sehr geehrter Kunde“ oder „sehr geehrte Nutzerin“. Mittlerweile gibt es aber leider viele gut gemachte betrügerische Nachrichten mit persönlicher Anrede und in fehlerfreiem Deutsch. Oft ist ein Link enthalten, der zu einer Internetseite führt, die der eines echten Anbieters täuschend ähnlich sieht. Man wird - meist verbunden mit einer kurzen Frist - verbal unter Druck gesetzt, den Link anzuklicken und sensible persönliche Daten einzugeben. Bei Nichtbeachtung wird mit schwerwiegenden Konsequenzen gedroht, wie der Sperrung der Kreditkarte oder des Zugangs zum Online-Banking.

Wie schützt man sich allgemein?

Man sollte sparsam mit den persönlichen Daten umgehen und die eige-

nen Sicherheitssysteme wie Virenschutzprogramm, Betriebssystem und Internetbrowser stets auf dem neuesten Stand halten. Wichtig: Gegegenüber unerwarteten Nachrichten ein gesundes Misstrauen zeigen, Anhänge nicht öffnen, nicht auf angebotene Links klicken und auch nicht auf die E-Mail antworten. Wer sich nicht sicher ist, ob eine Nachricht echt ist, sollte am besten direkt beim genannten Anbieter nachfragen. Man kann sich auch wie gewohnt in seinem Online-Banking einloggen, um zu prüfen, ob die gleiche Nachricht im eigenen Account auch vorhanden ist. Ist dies nicht der Fall, liegt ein Betugsversuch vor.

Worauf sollte man beim modernen Banking achten?

Die Wahl eines sicheren Verfahrens für das Online-Banking ist wichtig, weil es immer wieder Angriffen von Kriminellen ausgesetzt ist. Diese suchen Sicherheitslücken in der Technik und setzen auf Fehler im menschlichen Verhalten. Wichtig: Persönliche Daten wie PIN oder TAN sollte man immer nur nach einer ordentli-

chen Prüfung eingeben, sonst über gibt man schlimmstenfalls den Täter:innen ungewollt die Verfügungsgewalt über sein Konto und ermöglicht ihnen, eine digitale Karte auf einem fremden Gerät zu hinterlegen. Geldinstitute erfragen Zugangsdaten wie PIN oder TAN niemals telefonisch oder per E-Mail. Damit ein unautorisierte Zugriff nicht erst nach Wochen auffällt, sollte man regelmäßig im Online-Banking den Kontostand kontrollieren. Der schlimmste Fall wäre ein leergeräumtes Konto oder Betroffene, die ihren Bankzugang nicht mehr aufrufen können.

Was tun, wenn der Zugang zum Konto nicht funktioniert?

Wenn der Zugang zum Konto nicht funktioniert, sollte man einmal erneut in Ruhe das Passwort eingeben. Erscheint erneut eine Fehlermeldung, spricht viel dafür, dass das Konto gehackt wurde. Es ist ratsam, dann zu testen, ob das Einloggen über ein anderes Gerät möglich ist. In solchen Fällen könnte das erste Gerät mit Schadsoftware infiziert

sein. Auf diesem Gerät sollte dringend ein Virenschutz durchgeführt werden und es vorerst nicht mehr für Online-Banking genutzt werden.

Ferner sollte man überlegen, sicherheitshalber die Zugangsdaten und das Passwort zu ändern und, falls nötig, neue Anmeldedaten direkt bei Anbieter anzufordern. Dies sollte man mit einem Gerät tun, bei dem man kontrolliert hat, dass es frei von Schadprogrammen ist.

Was tun, wenn Dritte Zugang zum Konto hatten?

Betroffene sollten ihr Konto beziehungsweise die Karte sofort sperren lassen und Strafanzeige bei der Polizei stellen. Bei nicht autorisierten Überweisungen muss die Empfängerbank informiert und die Erstattung schriftlich bei der eigenen Bank eingefordert werden. Banken müssen nicht autorisierte Zahlungen erstatte, sofern sie keine grobe Fahrlässigkeit der Kund:innen nachweisen können. Wenn die Bank die Erstattung verweigert, sollte man eine Schlichtungsstelle einschalten oder rechtliche Schritte mit einem Anwalt prüfen.

Welche Fallen gibt es beim Online-Shopping?

Persönliche Daten können nicht nur beim Online-Banking abgegriffen werden, sondern auch im Namen anderer Anbieter. Dies betrifft beispielsweise Zahlungsdienstleister wie PayPal oder auch Onlinehändler wie Amazon oder Anzeigenportale. Aber auch Telekommunikationsfirmen, Streaming- oder Paketdienste werden von Cyberkriminellen immer wieder für neue Betrugsmaschen genutzt. Gerade die Tatsache, dass bei diesen nicht überall die Zwei-Faktor-Authentifizierung verpflichtend ist, macht diese Option für Betrüger attraktiv. Die sensiblen persönlichen Daten können sie für zielgerichtete Folgeattacken nutzen, um an weitere Daten zu kommen und letztlich den Account zu übernehmen oder im Rahmen einer Transaktion das Konto zu leeren.

Gut hören im Winter

Wenn der erste Schnee fällt, sind knarzende Schritte auf frischem Pulverschnee etwas ganz Besonderes! Kinder und Erwachsene sind gleichermaßen fasziniert vom Geräusch des Schnees. Doch was ist, wenn dieses Geräusch plötzlich nicht mehr zu hören ist oder sich anders anhört als früher? Das kann ein Anzeichen dafür sein, dass der Hörsinn nachlässt. Studien gehen davon aus, dass es in Deutschland etwa 5,4 Millionen Menschen mit der Indikation Schwerhörigkeit gibt. Tendenz steigend. Ein Hörverlust gehört zu den zehn häufigsten gesundheitlichen Problemen.

Gutes Hören ist wichtig. Gerade in der kalten Jahreszeit, wenn Straßen und Fußwege glatt sind, brauchen wir eine gute Reaktionsfähigkeit. Gut Hören bedeutet auch, die Richtung, aus der ein Geräusch kommt, möglichst rasch richtig einordnen zu können, damit wir schnell reagieren können. Wenn wir Zeit verlieren, um die Richtung, aus der das Geräusch kommt, auszuloten, kann es zum Beispiel schwierig werden, dem heranfahrenden Auto auszuweichen. Manchmal fühlt man sich auch in vertrauten Situationen unsicher - das kann auf einen Hörverlust hinweisen.

Beate Gromke, Präsidentin der Europäischen Union der Hörakustiker e. V., weiß: „Ein Hör-



Anpassung und Beratung von Hörsystemträgern. Foto: FGH

verlust entsteht meist schlechend und bleibt oft lange unbemerkt. Daher empfehle ich allen ab dem 50. Lebensjahr, einen kostenlosen Hörttest beim Hörakustiker vor Ort zu machen. Ein Hörttest gibt Auskunft über das persönliche Hörvermögen.“

Moderne Hörsysteme sorgen für ein gutes Richtungshören und geben Sicherheit in alltäglichen Situationen - mit und ohne Schnee!

Europäische Union der Hörakustiker e. V.



Unsere Hörexpererten-Empfehlung – Das Starkey Edge AI mRIC R in Preis & Leistung: sehr gut!

Jetzt vorbeikommen und Probetragen!



Dieses moderne

Hörgerät überzeugt mit
zahlreichen Features:

- Windgeräuschunterdrückung
- Weniger Höranstrengung in lauten Situationen dank KI
- Zahlreiche Zubehörprodukte
- Wasserdicht nach IP68
- Automatik für beste Klangeinstellungen
- neuste Smartphone Kompatibilität



**Hörgeräteakustik
Marcus Brungs**
Meisterbetrieb für moderne Hörgeräteversorgung

Hörgeräteakustik Marcus Brungs | Inh. Marcus Brungs
Hauptstraße 19 | 51766 Engelskirchen-Ründeroth | Telefon 02263 9697133



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

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Donnerstag, 4. Dezember

Schloss Apotheke OHG

Schloßstraße 10, 51429 Bergisch Gladbach, 02204/588110

Freitag, 5. Dezember

Apotheke im Gesundheitshaus

Wipperfürther Straße 153, 51515 Kürten, 02207/9194710

Samstag, 6. Dezember

Lindlarer-Löwen-Apotheke

Hauptstraße 1, 51789 Lindlar, 02266/6606

Sonntag, 7. Dezember

Sonnen-Apotheke

Im Weiher 21, 51674 Wiehl, 02262/9567

Montag, 8. Dezember

Cosmas-Apotheke

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

Dienstag, 9. Dezember

Brunnen Apotheke

Gaulstraße 6, 51688 Wipperfürth, 02267/880738

Mittwoch, 10. Dezember

Löwen-Apotheke

Hauptstraße 55, 51491 Overath, 02206/2223

Donnerstag, 11. Dezember

Schlehen-Apotheke

Overather Straße 22, 51766 Engelskirchen, 02263/8010408

Freitag, 12. Dezember

Apotheke am Markt

Markt 7, 51766 Engelskirchen, 02263/961814

Samstag, 13. Dezember

Markt-Apotheke

Zum Marktplatz 8, 51709 Marienheide, 022647281

Sonntag, 14. Dezember

Die Apotheke in Kürten

Wipperfürther Straße 396, 51515 Kürten, 022687200

Montag, 15. Dezember

Hirsch-Apotheke

Hauptstraße 34, 51766 Engelskirchen, 02263/96110

Dienstag, 16. Dezember

Agger-Apotheke

Königstraße 6, 51645 Gummersbach, 02261/98450

Mittwoch, 17. Dezember

Viktoria-Apotheke

Dieringhauser Straße 99, 51645 Gummersbach, 02261/77297

Donnerstag, 18. Dezember

Apotheke im Gesundheitshaus

Wipperfürther Straße 153, 51515 Kürten, 02207/9194710

Freitag, 19. Dezember

Löwen-Apotheke

Hauptstraße 55, 51491 Overath, 02206/2223

Samstag, 20. Dezember

Brunnen Apotheke

Gaulstraße 6, 51688 Wipperfürth, 02267/880738

Sonntag, 21. Dezember

Bergische Apotheke

Bielsteiner Straße 111, 51674 Wiehl, 02262/2010

(ab 9 Uhr bis 9 Uhr Folgetag)

- Angaben ohne Gewähr -



Bestattungshaus seit 1880

Barthel Müller

Pietät
Barthel Müller

51766 Engelskirchen
Bergische Straße 12
Telefon 02263 21 09

51789 Lindlar
Hauptstraße 62
Telefon 02266 4 65 83 27

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

ALLGEMEINE NOTDIENSTE

- | | |
|-------------------------------|--|
| • Polizei-Notruf | 110 |
| • Feuerwehr/Rettungsdienst | 112 |
| • Ärzte-Notruf-Zentrale | 116 117 |
| • Gift-Notruf-Zentrale | 0228 192 40 |
| • Telefon-Seelsorge | 0800 111 01 11 (ev.)
0800 111 02 22 (kath.) |
| • Nummer gegen Kummer | 116 111 |
| • Kinder- und Jugendtelefon | 0800 111 03 33 |
| • Anonyme Geburt | 0800 404 00 20 |
| • Eltern-Telefon | 0800 111 05 50 |
| • Initiative vermisste Kinder | 116 000 |
| • Opfer-Notruf | 116 006 |



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
- Seniorenwohngemeinschaft
- 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, 18. Dezember 2025

Annahmeschluss ist am:

11.12.2025 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@rautenberg.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

INHALTLCHE VERANTWORTUNG

Amtliche Bekanntmachungen:

Gemeindeverwaltung Lindlar

Bürgermeister Sven Engelmann

Borromäusstraße 1 · 51789 Lindlar

Politik (Mitteilungen der Parteien):

CDU Armin Brückmann

SPD Thorben Peling

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 dieser 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. Namlich 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, Rechteklärung 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 verschriftlichem 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@rautenberg.media

VERTEILUNG

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

VERKAUF Fon 02241 260-112
verkauf@rautenberg.media

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

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

rautenberg.media
facebook.de/rautenbergmedia
instagram.de/rautenberg_media
youtube.com/@rautenbergmedia

ZEITUNG
mitteilungsblatt-lindlar.de/e-paper

SHOP
rautenberg.media/anzeigen



- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN **ONLINE BESTELLEN**

www.rautenberg.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, Hirschgeweih, seriöse Kaufabwicklung. Tel.: 0177/4278838, Mo-So, 9-20 Uhr.



AUTO & ZWEIRAD

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

Familien



ANZEIGENSHOP

GEBURT12.1
43 x 90 mm
ab 52,00*



Preis variiert nach Auflage der Zeitung.

Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media



KLEINANZEIGEN
PRIVAT & GESCHÄFTLICH
ONLINE **BESTELLEN**

rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung

ab 6,99€

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

RAUTENBERG MEDIA



Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de **REGIO** pünktlich • zielgerichtet • lokal

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

Online lesen: mitteilungsblatt-lindlar.de/e-paper
Mitteilungsblatt AKTUELLE INFORMATIONEN AUS DER GEMEINDE LINDLAR
GEMEINDE **LINDLAR** LINDLAR
Ihr Dorf kommt jung
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

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.rautenberg.media>



Wir freuen uns auf Sie!

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM



Minijobs im Weihnachtsgeschäft

Was gilt - und worauf Bewerber jetzt achten sollten



Warum der Bedarf steigt

Im Advent schnellt die Paketmenge erfahrungsgemäß in die Höhe. Logistiker fahren Sonderschichten, der Einzelhandel verlängert Öffnungszeiten. Entsprechend werden kurzfristig Aushilfen gesucht, etwa für Lager, Zustellung oder Kasse. Die Deutsche Post DHL sprach zum Weihnachtsgeschäft 2024 von über einer Million Paketen pro Stunde in der Spitzzeit - ein Indikator, warum Saisonjobs im Winter besonders gefragt sind.

Rechtlicher Rahmen: 556-Euro-Minijob oder kurzfristig?

Seit 1. Januar 2025 liegt die Grenze für Minijobs bei 556 Euro monatlich. Damit sind Beschäftigte in der Regel lohnsteuerpflichtig, aber in der Sozialversicherung geringfügig; der Arbeitgeber meldet den Minijob bei der Minijob-Zentrale an. Mindestlohn und Urlaubsanspruch gelten auch für Minijobber. Als Alternative kommt die „kurzfristige Beschäftigung“ in Betracht - sie ist auf längstens drei Monate oder 70 Arbeitstage pro Kalenderjahr begrenzt und sozialversicherungsfrei, wenn sie nicht berufsmäßig ausgeübt wird. Für typische Weihnachtsaushilfen kann das passend sein, sofern die Zeitgrenzen eingehalten werden.

Besonderheiten für Studierende und Ruheständler

Studierende dürfen in der Vorlesungszeit grundsätzlich höchstens 20 Stunden pro Woche arbeiten, um den günstigen Studentenstatus in der Sozialversicherung zu

behalten (Ausnahmen u. a. abends/wochenends). Zusätzlich existiert eine 26-Wochen-Grenze pro Jahr, wenn die 20-Stunden-Regel zeitweise überschritten wird. Wer unsicher ist, sollte den eigenen Krankenversicherer kontaktieren. Für Bezieher einer Altersrente sind die Hinzuerwerbengrenzen seit 2023 aufgehoben: Zusatzeinkünfte aus einem Minijob sind grundsätzlich in unbegrenzter Höhe möglich; relevant bleiben Steuer- und ggf. Krankenversicherungsfragen.

Praktische Tipps

Seriöse Anbieter nennen Stundenlohn, Einsatzzeiten und Befristung im Vertrag, führen die Anmeldung durch und zahlen mindestens den gesetzlichen Mindestlohn. Wer mehrere Minijobs

kombiniert, muss die 556-Euro-Grenze in Summe beachten; wird sie überschritten, greift reguläre Sozialversicherungspflicht.

Für kurzfristige Jobs zählt die Anzahl der Tage/Monate im Kalenderjahr. Ein Blick in die Anzeige- und Karriereseiten lokaler Zeitungen und Unternehmen sowie in regionale Jobbörsen lohnt - gerade Logistik, Handel und Gastronomie suchen im Dezember verstärkt.

Physiotherapeut*in (m/w/d) gesucht



Physiotherapie-Engelskirchen.de
/Stellenangebote/

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 Neukonzepte
- 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



Seniorenbetreuung auch an Weihnachten Zuhause, wo es am schönsten ist.

In den eigenen vier Wänden. Von der Unterstützung im Alltag, Hilfe bei der Grundpflege und Hauswirtschaft bis zur Demenzbetreuung. Ganz ohne Zeitdruck und nach individuellem Bedarf. Jetzt kostenloses Beratungsgespräch vereinbaren.

Oberbergischer-Kreis@homeinstead.de

oder rufen Sie uns an:

Telefon: 02263 / 80 89 020

homeinstead.de/Engelskirchen

EINFACH PERSÖNLICHER: BETREUUNG ZUHAUSE UND
AUSSER HAUS | GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG
LEISTUNGEN ÜBER DIE PFLEGEKASSE FINANZIERBAR

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben.



Tipps für Senioren und deren Angehörige

Glück geht durch den Magen

Essen ist immer ein Mittelpunkt im Leben - in jedem Alter. Sei es die Auswahl, das Einkaufen oder auch das Kochen. Und frisch gekocht schmeckt es doch auch immer noch am besten. „Glück geht durch den Magen“ ist das Motto von Home Instead. Wir erleben leider häufig, dass ältere Menschen keine Lust haben, zu essen. Denn allein essen macht einsam“, erklärt Bodo Siebert, Geschäftsführer von Home Instead Bergisches Land. Seine Betreuungskräfte unterstützen pflegebedürftige Menschen in der häuslichen Umgebung. Dazu gehört auch, dass gemeinsam gekocht und, wenn gewünscht, gemeinsam gegessen wird. Martina S. Betreuungskraft, weiß, dass bei vielen älteren Menschen der Appetit oft

abnimmt. Dabei sollten Seniorinnen und Senioren auf eine ausgewogene Ernährung achten, ansonsten baut sich schnell Muskelmasse ab und Krankheiten verlaufen schwerer. Sind Menschen an Diabetes oder Demenz erkrankt, heißt das nicht, dass sie auf Genuss verzichten müssen. Die Betreuungskräfte von Home Instead haben viel Erfahrung und kennen die passenden Rezepte. Lieblingsgerichte lassen sich an bestimmte Anforderungen anpassen. Was man nicht vergessen darf: Im Alter ändern sich oft Vorlieben für bestimmte Gerichte. Der bekannte TV-Moderator und Arzt Doc Esser unterstützt die Initiative: „Gesunde Ernährung kann nur dann langfristig wirken, wenn sie mit sozialer Nähe und Freude am Essen verbunden ist.“



Tagespflege carpe diem Lindlar Aktivität, Entspannung & Erholung

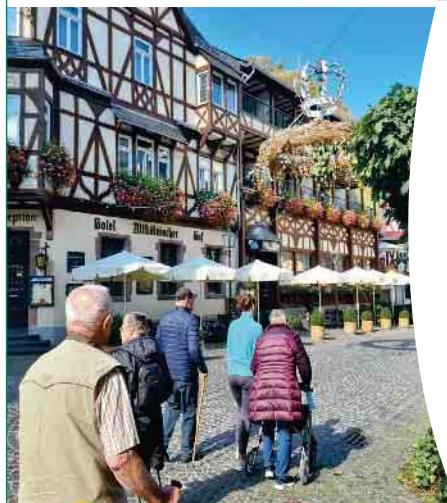
- Behindertengerechter Fahrdienst, der Sie zu Hause abholt
- Abwechslungsreiche Mahlzeiten
- Begleitung/Beratung der Angehörigen
- Tagesangebote wie Gymnastik, Gedächtnistraining, Ausflugsziele in der Umgebung
- Eine an Ihren Bedürfnissen ausgerichtete, ganzheitliche Betreuung und Begleitung

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!