

Wieder tolle Stimmung beim TV Rodt-Mullenbach



Bericht auf Seite 2

ENTDECKEN
SIE ECHTE
KÜCHEN
VIELFALT!



KÜCHEN
DESIGN
WASSERFUHR

51688 Wipperfürth
Klingsiepen 7-9
Telefon 02267 7058
Email info@wasserfuhr-gmbh.de
wasserfuhr-gmbh.de



Unsere Öffnungszeiten:
Mo-Fr 10 – 18 Uhr | Sa 10 – 14 Uhr
und nach Vereinbarung



Drei Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz in Marienheide

In familiärer Atmosphäre leben 8-12 Bewohner zusammen und werden rund um die Uhr von einem Pflegedienst versorgt.

Jedes Einzelzimmer und die Gemeinschaftsfläche sind nach eigenen Wünschen und Mitteln eingerichtet und sorgen somit für den gewünschten Wohlfühlfaktor.

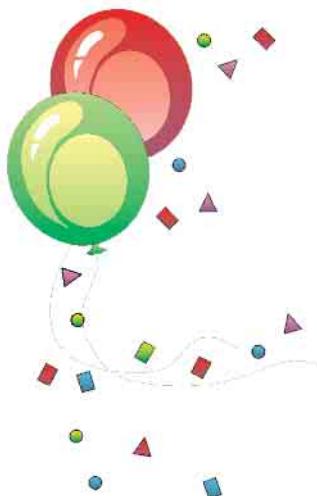


In der WG sollen die Leistungsfähigkeit, Selbständigkeit und Lebensfähigkeit der Bewohner lange erhalten bleiben.

Menschliche Wärme, Einfühlungsvermögen und hauswirtschaftliche Kompetenz zeichnen die Alltagsassistenten aus.

Kontakt: Ambulanter Pflegedienst Stefan Stehling, Tel.: 02264/3616

LOKALES



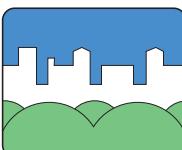
Bericht zur Titelseite

Wieder tolle Stimmung beim TV Rodt-Mullenbach



Suchen Sie eine Wohnung?

Wir können Ihnen helfen!



Gemeinnützige Baugenossenschaft Marienheide eG

Besuchszeiten:
Nur nach Vereinbarung

Hauptstraße 81
51709 Marienheide

Telefon: 0 22 64 / 60 36
Telefax: 0 22 64 / 40 34 10

gbm-eg@t-online.de
baugenossenschaft-marienheide.de

Beim diesjährigen Kinderkarneval am Freitag, 30. Januar, war wieder der „Bär“ los, oder besser der Vereinsaffe Jens. Super

Musik, viele Spiele und Tänze und der Auftritt der „Dancing Kids“ aus Runderoth standen auf dem Programm. Klasse Kostüme

und auch die Eltern, Großeltern und Freunde hatten ihren Spaß. Der TV Rodt-Mullenbach lebe hoch!



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.

Online lesen: rundblick-marienheide.de/e-paper
rundblick
MARIENHEIDE Marienheide
Zuhause im Bergischen
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten



MEDIENBERATERIN
Christin Vigneswaran
MOBIL 02241 260-177
E-MAIL c.vigneswaran
@rautenberg.media

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

Aus der Arbeit der Parteien Bündnis90 / Die Grünen

GRÜNE Klausur

Ratsfraktion und Ortsverband tagen ein Wochenende lang

Wie jedes Jahr trafen sich Ende Januar die Mitglieder in der Akademie Biggesee, um auf das vergangene Jahr zurückzublicken und die politischen Ziele für 2026 zu beraten.

14 von aktuell 40 Mitgliedern des Ortsverbands waren dabei, 7 auch in der Fraktion aktiv. Es ging neben Fragen des Umgangs mit den anderen Ratsfraktionen in erster Linie um die inhaltliche Auseinandersetzung mit Gemeindethemen. Die Fragen wurden entlang der UN-Nachhaltigkeitsziele diskutiert, auf die sich die Staaten der Welt zur Sicherung einer nachhaltigen Entwicklung auf ökonomischer, sozialer sowie ökologischer Ebene verpflichtet haben. Wir haben dabei Ideen und Vorschläge entwickelt, die wir in den kommenden Monaten in die Ratsarbeit einbringen werden. Fahr-

radinfrastruktur, bezahlbarer Wohnraum und Gesundheit, aber auch mehr Grün und erneuerbare Energie - alles Nachhaltigkeitsziele und Schwerpunkte unserer politischen Arbeit. Die Kinder-, Jugend- und Schulthemen sehen wir in Marienheide gut aufgestellt, wir werden sie weiter in engem Austausch mit den Akteuren begleiten. Das Gleiche gilt für die Bedürfnisse der älteren Generation und die Integration von Migrant:innen, ein Film zum Thema Flucht wird von uns im März im kath. Pfarrzentrum gezeigt und wir bleiben präsent und aktiv auch außerhalb von Wahlkampfzeiten.

Als grünes Kernthema haben wir in den vergangenen Jahren Klimaschutz und saubere Energie deutlich voranbringen können. Aber es bleibt noch viel zu tun für



GRÜNES Mixed Team Bild: privat

die Akzeptanz von notwendigen Veränderungen und damit gegen die „Klimademenz“- die Gesellschaft scheint die existenzbedrohende Erwärmung nicht mehr so ernst zu nehmen wie nötig. Wir bleiben dabei: die Abschaffung des Ausschusses für Klima und Umwelt durch CDU und SPD ist ein völlig falsches Signal. Wir halten dagegen, werden weiter Klima- und Umweltthemen in den Gemeinderat tragen und arbeiten

weiter engagiert mit im Klimabeirat.

Marienheide punktet als Mobilitätsknotenpunkt im Grünen mit guter Nahversorgung und aktivem Ehrenamt. Aber wir sehen noch viel Potential für Verbesserungen der Lebensqualität. Das Engagement und die Beteiligung von Bürgerinnen und Bürgern sind dabei entscheidend - gerne auch bei uns!

Sebastian Schäfer

Ende: Aus der Arbeit der Parteien Bündnis90 / Die Grünen

REGIONALES

Offene Chorprobe bei den Sparkling Harmonies

Einfach mitsingen und Spaß haben

Am Donnerstag, 19. Februar, laden die Sparkling Harmonies aus Lindlar zu einer offenen Chorprobe ein. Diese findet von 19 bis 21 Uhr im Pfarrer-Braun-Haus, Dr.-Meinerzhagen-Str.1 statt. Das Angebot richtet sich an alle, die gerne singen, früher schon gesungen haben oder das gemeinsame Singen einfach einmal ausprobieren möchten.

Gemeinsames Singen verbindet, macht Spaß und hilft, nach dem Alltag abzuschalten. In entspannter Atmosphäre erwarten die Teilnehmenden leichte, spielerische Einsing- und Atemübungen sowie vor allem das Erlebnis, Teil eines lebendigen Chorklangs zu sein.

Willkommen sind alle, die ihre

Stimme ausprobieren möchten - egal ob mit viel Erfahrung oder dem heimlichen Verdacht, man könne „eigentlich gar nicht singen“. Und weil gute Chöre bekanntlich von ausgewogenen Stimmen leben, freuen sich die Sparkling Harmonies besonders über männliche Unterstützung bei Tenor und Bass.

„Oft besteht die Annahme, man müsse perfekt singen können oder sich sofort fest verpflichten“, so der Chor „Unsere offene Probe ist bewusst als Einladung gedacht: reinschnuppern, mitmachen, ausprobieren - ganz ohne Druck. Einfach kennenlernen, wie gut sich Singen im Chor anfühlt.“

Notkenntnisse sind nicht erforderlich, ein Vorsingen findet nicht statt. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung nicht nötig und die Teilnahme mit keinerlei Verpflichtungen verbunden.

Bei Fragen hilft die Chorgemeinschaft Lindlar e. V. gerne weiter. Einfach anrufen unter 02261 4787024 (ab 17:00 Uhr) oder per E-Mail an kontakt@cgl-lindlar.de.

Bestattungen Hans Nies

Inhaber Nico Groll

Zum Marktplatz 11 • 51709 Marienheide

02264 – 4 04 57 57

info@bestattungen-nies.de • www.bestattungen-nies.de

Tag und Nacht erreichbar



J-Steinreinigung

Warum neu machen, wenn man reinigen kann!

Wir reinigen für Sie:

Fassaden, Terrassen, Einfahrten, Klinker, Dächer



Wir verwenden einen Hochdruckreiniger, der mit 80% Luft und nur 20% Wasser arbeitet.

Wir versiegeln den Stein, nach der parentiefen Reinigung, mit einer Schutzmischung aus eigener Herstellung.

Durch diese Versiegelung garantieren wir, dass für Jahre keine Algen, kein Moos und kein hartnäckiger Schmutz mehr auftreten.

Nach der Reinigung verfügen wir die Fugen auf Ihren Wunsch erneut mit verschiedenen Sandarten.



02246 - 957 48 12

oder 0179 114 66 81



www.j-steinreinigung.de
J-Reinigung@gmx.de

Hauptstraße 127
53797 Lohmar

Inhaber
A.Reinhardt

Wir freuen uns über Ihren Anruf!

Unser Angebot:

Wir rechnen nicht nach Quadratmetern, sondern bieten Ihnen Pauschalpreise an.



Gebäudemodernisierung gezielt planen

So gelingt die energetische Aufwertung mit dem individuellen Sanierungsfahrplan

Mit dem individuellen Sanierungsfahrplan (iSFP) erhalten Hauseigentümer:innen eine klare Strategie, wie das Gebäude Schritt für Schritt energetisch aufgebessert werden kann - mit den besten Maßnahmen hinsichtlich Heiz-

kosteneinsparung und Investition an vorderster Stelle. „Der iSFP macht Modernisieren für die Verbraucher:innen sinnvoll planbar und wird sogar gesondert gefördert“, sagen Martin Wieler und Konstantin von Normann, Leiter

bei der Verbraucherzentrale NRW in Siegburg und Troisdorf. „Die Umsetzung der Empfehlungen des iSFP ist nicht verpflichtend, aber er liefert den Verbraucher:innen eine Orientierung, um Klarheit in ihren Modernisierungsweg zu bringen.“ Wie man den individuellen Sanierungsfahrplan bekommt und optimal nutzt, hat die Verbraucherzentrale NRW in vier Tipps zusammengestellt.

Individueller Sanierungsfahrplan: Das steht drin

Der iSFP zeigt in Form eines mehrseitigen Dokuments den aktuellen Zustand des Gebäudes, identifiziert Schwachstellen wie Dämmung, Fenster oder Heiztechnik, und legt dar, wie der Weg zu einem energieeffizienten Ergebnis aussehen kann: Welche energetischen Maßnahmen sind für ein Gebäude sinnvoll, wie viel Energie, CO₂ und Kosten lassen sich dadurch einsparen und welche Investitionen samt Fördermitteln sind nötig? Der Fahrplan ordnet die möglichen Maßnahmen nach ihrem Nutzen und beschreibt eine sichere Energieversorgung mit klimafreundlichen Mitteln. Zusätzlich weist der iSFP auf weitere Vorteile einer Modernisierung hin, die über die reine Energieeinsparung hinausgehen - etwa Verbesserungen beim Innenraumklima, Hitzeschutz, Schallschutz, Gebäudewert, Einbruchschutz und der Barrierefreiheit.

Was gilt es zu beachten, um einen iSFP zu bekommen?

Ein individueller Sanierungsfahrplan kann für jedes Wohngebäude aufgestellt werden. Durch Fördergelder unterstützt wird die Erstellung dabei nur, wenn das Wohngebäude mindestens zehn Jahre alt ist.

Der Antrag für diese Fördergelder darf erst gestellt werden, nachdem man eine geeignete Fachperson beauftragt hat, die den iSFP erstellt.

Diese Fachperson muss vom Bundesamt für Wirtschaft und Ausfuhrkontrolle (BAFA) als Energieberater:in für Wohngebäude zugelassen sein.

Eine entsprechende Liste findet sich im Internet unter <http://www.energie-effizienz-experten.de/>.

Diese Fachperson begutachtet zunächst das Gebäude und bespricht mit den Besitzer:innen auch, wie das Gebäude genutzt wird. Wer ist zu welchen Zeiten anwesend, welche Raumtemperaturen sind dabei gewünscht? Welche Eigenschaften des Gebäudes sind den Nutzer:innen besonders wichtig? So kann der Fahrplan wirklich individuell auf die Situation zugeschnitten werden.

Richtige Reihenfolge bei der Sanierung und mehr Geld

Der wichtigste Vorteil des Fahrplans ist, dass er die Reihenfolge





B. VIERKÖTTER GmbH

Sanitär
Heizung
Alternative Energien
Bauschlosserei



Sonnenwärme
Luftwärme
Erdwärme
Einfach gut versorgt.

Ostlandstr. 4 · 51709 Marienheide · Tel. 0 22 64 - 45 83-0
www.vierkoetter-gmbh.de



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

Ihr Malerbetrieb im Oberbergischen - seit 1967

Maler Funke GmbH

Innenraum- & Fassadengestaltung
Wärmedämmverbundsysteme
Schimmelputzsanierung
Fußbodenverlegung
Industrieanstrich

Zum Bürgen 3 · 51702 Bergneustadt-Pernze
0 2763/68 48 · info@maler-funke-gmbh.de
www.maler-funke-gmbh.de



RUND UM MEIN ZUHAUSE

beschreibt, in welcher Sanierungs-Schritte am sinnvollsten sind.

So wird verhindert, dass Eigentümer: innen beispielsweise einen Heizungstausch viel zu früh anstreben, was unnötige Zusatzkosten auslösen kann. Der Plan zeigt dabei auf einer Farbskala, wie das Gebäude energetisch aktuell abschneidet und wie stark man sich mit jedem Schritt verbessern würde - so wird deutlich, ob beispielsweise die Dämmung allein reicht oder auch die Heiztechnik erneuert werden sollte. Der zweite Vorteil des iSFP ist, dass es mit ihm höhere Fördermittel für energetische Aufwertung gibt als ohnehin schon. Beispielsweise gibt es bei Sanierungen eine Höchstgrenze der förderfähigen Kosten - diese verdoppelt sich durch eine Anwendung des Fahrplans.

Für die Verbesserung von Dach, Wand oder Fenster erhöht sich mit dem iSFP zusätzlich der prozentuale Anteil welcher als Fördergeld zum Beispiel von der KfW übernommen wird.

Wohnqualität, Wertsteigerung und Nachhaltigkeit verbessern

Weil der iSFP auch Gebäude-Eigenschaften wie Innraumklima, Hitzeschutz, Schallschutz oder Barrierefreiheit berücksichtigt, können diese bei Bedarf mit Hilfe des Fahrplans verbessert werden. Beispielsweise lohnt sich eine Dämmung nicht nur, weil Heizkosten sinken, sondern weil das Wohnklima angenehmer wird, das Risiko von Schimmel sinkt und der Marktwert des Hauses steigt. So kann der iSFP bei der Überlegung helfen, welche Themen für die Zukunft relevant sind (z. B. Einsatz erneuerbarer Energien, smarte Haustechnik oder barrierearmes Wohnen), um diese in die eigene



Planung zu integrieren. Mit dieser Perspektive wird die Sanierung nicht nur energie- oder förderbasiert, sondern ganzheitlich und zukunftssicher.
Weiterführende Informationen:
Mehr zum iSFP unter:
<http://www.verbraucherzentrale.de>

le.nrw/node/59828
Der Ratgeber „Klimafreundlich bauen und sanieren“ kann hier bestellt werden:
<https://shop.verbraucherzentrale.de/rubriken/alle-titel-von-a-z/klimafreundlich-bauen-und-sanieren/9783863361686>

Aktuelle Veranstaltungen rund um das Thema Energie unter: <http://www.verbraucherzentrale.nrw/veranstaltungen>

Für weitere Informationen:
Beratungsstelle Siegburg
Verbraucherzentrale NRW e.V.



werkshagen

Wohnen|Küche|Planen Shop

Fliesen, Naturstein und Bäder auf 1.000 qm Ausstellungsfläche!

PLATTEN-KÖNIG

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!*

www.plattenkoenig-engelskirchen.de

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Freitag, 27. Februar 2026
Annahmeschluss ist am:
19.02.2026 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

RUNDBLICK MARIENHEIDE

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

Politik (Mitteilungen der Parteien):

CDU Manfred Stötzel
SPD Anke Vetter
Bündnis 90 / Die Grünen Sebastian Schäfer

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 Marienheide, 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, Rechteklärung und vollständige Quellenangaben. Mit der Einreichung wird Rautenberg Media ein einfaches Nutzungsrrecht zur Veröffentlichung in Print- und Onlinemedien eingeräumt – auch für Bildmaterial. Die Einreichenden garantieren die Rechtehaberschaft 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

Christin Vigneswaran
Fon 02241 260-177
c.vigneswaran@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

rundblick-marienheide.de/e-paper

SHOP

rautenberg.media/anzeigen

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN **ONLINE BESTELLEN**
www.rautenberg.media/kleinanzeigen

Gesuche

Kaufgesuch

Frau Stefan kauft:

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

Rund ums Haus

Sonstiges

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

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**

Familien

ANZEIGENSHOP

GERBUT12.1
43 x 90 mm
ab **52,00***



Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media



Fragen zur Verteilung?

mail@regio-pressevertrieb.de

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

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

Karneval met Joddesdeens

Die närrischen Hochburgen sind eher katholisch geprägt, so wie Köln, Aachen, Düsseldorf - oder Engelskirchen. Dort, wo die meisten Leute evangelisch sind, hat man es meist nicht so mit dem Karneval. Ausnahmen bestätigen die Regel. Protestaten sind nicht per se Karnevalsmuffel. Kostümierung erwünscht gilt für den Karnevalsgottesdienst am

Sonntag, 15. Februar, 11:11 Uhr, in der Evangelischen Kirche in Wipperfürth (Am Markt). Mit der Band jehürstooz (Kölsche Tön und Ohrwürmer) und mit den „Pops vom Gauer Strand“. In der Einladung heißt es: „Leev Jecke, kütt vorbei un feiert met uns Fastelovend am 15. Februar af 11:11 Uhr. Met Joddesdeens, Feier un Feez un natörlich Kölscher Musik!“



rundblick
HOCHSAUERLAND

SPORT

ONLINE:

RUNDBLICK-HOCHSAUERLAND.DE

- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM



Den richtigen Job finden

So gelingt die Orientierung

Die Wahl des passenden Berufs ist eine der wichtigsten Entscheidungen im Leben. Vielen Menschen fällt es schwer, den passenden Job zu finden. Ob am Anfang der Karriere, nach dem Studium oder mitten im Berufsleben - die Suche nach dem idealen Arbeitsplatz ist oft mit Unsicherheit, Fragen und Zweifeln verbunden. Mit einer systematischen Herangehensweise und der richtigen Selbstreflexion kann jeder seinem beruflichen Ziel ein gutes Stück näherkommen.

Zunächst ist es wichtig, sich intensiv mit den eigenen Interessen und Stärken auseinanderzusetzen. Wer sich fragt, was ihm wirklich Freude bereitet und in welchen Situationen er sich motiviert und leistungsfähig fühlt, schafft eine wichtige Grundlage für die berufliche Orientierung. Auch das Feedback von Freunden, Kollegen oder ehemaligen Lehrern kann dabei helfen, blinde Flecken zu erkennen und die eigenen Kompetenzen realistischer einzuschätzen.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist die Auseinandersetzung mit den persönlichen Werten und Vorstellungen vom Arbeitsleben. Manche Menschen legen großen Wert auf Sicherheit und ein strukturiertes Arbeitsumfeld, andere suchen eher kreative Freiheit, Flexibilität oder Sinnhaftigkeit in ihrer Tätigkeit. Auch Fragen nach dem gewünschten Arbeitsort, der Work-Life-Balance oder der Teamkultur spielen hier eine Rolle.

Wer weiß, was ihm im Job wichtig ist, kann gezielter nach passenden Arbeitgebern und Tätigkeiten suchen.

Neben der Selbstanalyse lohnt sich ein Blick auf den Arbeitsmarkt. Welche Berufe sind gefragt, welche Branchen entwickeln sich positiv, wo gibt es Zukunftsperspektiven? Informationsquellen wie Berufspfortale, Karrierereblogs, Messen oder Gespräche mit Fachleuten

helfen, ein realistisches Bild von Tätigkeiten, Anforderungen und Entwicklungsmöglichkeiten zu bekommen. Praktika, Neben-jobs oder ehrenamtliches Engagement können zusätzlich praktische Einblicke geben und den Entscheidungsprozess unterstützen.

Oft ist es auch hilfreich, sich professionelle Unterstützung zu holen. Berufsberatungen, Coaches oder Mentoren können neue Impulse geben, Potenziale aufzeigen und bei der Entscheidungsfindung helfen. Wichtig ist, sich Zeit zu nehmen und keine vorschnellen Entscheidungen zu treffen. Der richtige Job ist selten das Ergebnis eines spontanen Impulses, sondern entsteht aus einem bewussten Prozess der Auseinandersetzung mit sich selbst und der Umwelt.



WIR SUCHEN DICH

für unsere Zeitung
Rundblick Marienheide als

Reporter (m/w/d)

zum **nächstmöglichen Termin**
auf **Honorarbasis** als **freien Mitarbeiter**

DU HAST

- Freude am Verfassen von Werbetexten und redaktionellen Berichten
- Interesse an lokalen Veranstaltungen, Kultur, Sport & Brauchtum
- Kenntnisse im Umgang mit Internet und PC
- eine Digitalkamera
- Ortskenntnisse

DU BIST

- aufgeschlossen, aktiv und zuverlässig
- sicher im Umgang mit der deutschen Sprache
- motorisiert

Wir freuen uns darauf DICH kennen zu lernen!

Bewerbungen bitte per E-Mail an:
Denis Janzen | karriere@rautenberg.media
Stichwort: Reporter Rundblick Marienheide (m/w/d)



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

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!


**110 POLIZEI
112 FEUERWEHR**


NOTFALLSCHUBLADE

Das gehört in eine gut erreichbare **Notfallschublade** in Ihrer Wohnung/Ihrem Haus:

1. Taschenlampe
2. Kerze/Streichhölzer
3. Batteriebetriebenes Radio (um Hinweise der Feuerwehr/Polizei empfangen zu können)
4. Powerbank zum Aufladen des Handys
5. DIESE SEITE mit allen wichtigen Notrufnummern



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	
• 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	



APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Freitag, 13. Februar**Apotheke am Markt**

Markt 7, 51766 Engelskirchen, 02263/961814

Samstag, 14. Februar**Wiedenau-Apotheke OHG**

Olper Straße 67, 51702 Bergneustadt, 02261/48438

Sonntag, 15. Februar**Cosmas-Apotheke**An der Stursbergs-Ecke 2, 51688 Wipperfürth,
02267/880567**Montag, 16. Februar****Rosen-Apotheke**

Wilhelmstraße 30, 51643 Gummersbach, 02261/27300

Dienstag, 17. Februar**Löwen-Apotheke**

Hochstraße 34, 51688 Wipperfürth, 02267/4232

Mittwoch, 18. Februar**Brunnen Apotheke im Bergischen Hof**

Kaiserstraße 35, 51643 Gummersbach, 02261/23390

Donnerstag, 19. Februar**Vita-Apotheke Derschlag**

Kölner Straße 2, 51645 Gummersbach, 02261/950510

Freitag, 20. Februar**Montanus Apotheke**

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

Samstag, 21. Februar**Alte Apotheke**

Kölner Straße 250A, 51702 Bergneustadt, 02261/41063

Sonntag, 22. Februar**Agger-Apotheke**

Königstraße 6, 51645 Gummersbach, 02261/98450

Montag, 23. Februar**Mozart-Apotheke**Gummersbacher Straße 20, 51645 Gummersbach,
02261/23233**Dienstag, 24. Februar****Markt-Apotheke**

Zum Marktplatz 8, 51709 Marienheide, 022647281

Mittwoch, 25. Februar**Hirsch-Apotheke**

Hauptstraße 34, 51766 Engelskirchen, 02263/96110

Donnerstag, 26. Februar**Brücken Apotheke OHG**

Bahnhofstraße 19, 51709 Marienheide, 02264/8345

Freitag, 27. Februar**Apotheke am Bernberg**Dümmlinghauser Straße 55, 51647 Gummersbach,
02261/55550**Samstag, 28. Februar****Viktoria-Apotheke**Dieringhauser Straße 99, 51645 Gummersbach,
02261/77297**Sonntag, 1. März****Vita-Apotheke Derschlag**

Kölner Straße 2, 51645 Gummersbach, 02261/950510

Jeweils ab 9 Uhr bis 9 Uhr Folgetag
(Angaben ohne Gewähr)

ÖRTLICHE NOTDIENSTE

Krankenhäuser

Gummersbach, 02261/17-0
Engelskirchen, 02263/81-0
Waldbröl, 02291/82-0
Wipperfürth, 02267/889-0

Allg. Krankentransport

02261/19222

Tierärztlicher Notdienst

[www.tieraerzte-oberberg.de/
notdienst.php](http://www.tieraerzte-oberberg.de/notdienst.php)

Allgemeine ärztliche Notdienstpraxen in Oberberg

Die drei allgemeinen ärztlichen Notdienstpraxen des ambulanten Bereitschaftsdienstes der niedergelassenen Ärzte im Kreis Oberberg am Kreiskrankenhaus Gummersbach, am Kreiskrankenhaus Waldbröl und am Krankenhaus Wipperfürth sind **bis 21 Uhr** in den Praxisräumen erreichbar. Am Wochenende sowie mittwochs- und freitagnachmittags werden die Öffnungszeiten in einen „Früh-“ und „Spätdienst“ geteilt und damit an die Stoßzeiten der Inanspruchnahme des ambulanten Notdienstes angepasst.

Die Öffnungszeiten der Notdienstpraxen in Gummersbach, Waldbröl und Wipperfürth lauten wie folgt:

Montag, Dienstag, Donnerstag: 19 bis 21 Uhr

(bisher bis 22 Uhr)

Mittwoch, Freitag: 15 bis 17 Uhr und von 19 bis 21 Uhr

(bisher 15 bis 22 Uhr)

Samstag, Sonntag, Feiertage: 10 bis 14 Uhr und 17 bis 21 Uhr

(bisher 10 bis 22 Uhr)

Ärztliche Hausbesuche über

116 117

Für die ambulante Versorgung nicht mobiler bzw. bettlägeriger Patienten in Oberberg steht der ärztliche Hausbesuchsdienst zur Verfügung. Die Hausbesuche werden von der Arztrufzentrale NRW koordiniert, diese ist an allen Wochentagen rund um die Uhr unter der kostenlosen Rufnummer 116 117 erreichbar.

Kinder-Notdienst in Gummersbach

Der kinder- und jugendärztlichen Notdienst ist am Kreiskrankenhaus Gummersbach untergebracht und mittwochs und freitags von 16 bis 20 Uhr und an Wochenenden von 9 bis 13 Uhr

und 16 bis 20 Uhr erreichbar. Der ambulante augenärztliche Notdienst wird wie gewohnt am Montag, Dienstag und Donnerstag von 19 bis 21 Uhr, Mittwoch und Freitag von 13 bis 21 Uhr, am Wochenende und an Feiertagen von 8 bis 21 Uhr angeboten. Welcher Augenarzt Notdienst hat, erfahren Patienten ebenfalls unter der 116 117.

Weitere Informationen zum ambulanten Notdienst in Nordrhein gibt es unter www.kvno.de/notdienst.

Du hast Alkoholprobleme?

Wir können helfen

Auch oder gerade in Coronazeiten wird sehr viel Alkohol getrunken. Für die, die mit ihrem Alkoholkonsum ein Problem haben, bieten die Anonymen Alkoholiker Hilfe an.

Üblicherweise geschieht das in sogenannten Meetings, in denen Betroffene sich über die Krankheit Alkoholismus austauschen. Diesen Austausch nennen wir Selbsthilfe. Auch jetzt in Coronazeiten finden die meisten Meetings wieder statt. Coronavorchriften sind einzuhalten.

Montags: 19.30 Uhr, Marienheide, Klinik Marienheide, Leppestraße 69

Das Meeting steht den selbst von Alkoholmissbrauch betroffenen Menschen jederzeit offen. Familienangehörige, Freunde, Verwandte oder sonst Interessierte sind an den ersten (!) Meetings eines Monats herzlich zur Teilnahme eingeladen.

<https://www.facebook.com/AAn-Siegburg>

Anonyme Alkoholiker im Oberbergischen Kreis

51643 - Gummersbach

Freitag - 19:30 Uhr

La Roch-sur-Yon-Straße 5
51643 Gummersbach
Kontakt (0 15 73) 7 73 99 95
dietmardamm@t-online.de

51645 - Gummersbach-Vollmerhausen

Mittwoch - 19:30 Uhr

Wichernhaus, Kapellenstraße 21,
51645 Gummersbach
Kontakt (0 15 73) 7 73 99 95

51709 - Marienheide

Montag - 19:30

Cafeteria der Klinik Marienheide

Leppestraße 69, 51709 Marienheide

Martin (0178) 2 87 68 70
martin-thoennes@t-online.de

51545 - Waldbröl

Dienstag - 20 Uhr - nur auf Zoom

Bitte vorher anrufen

Heidi (0 22 94) 9 99 59 83

51545 - Waldbröl

Freitag - 20 Uhr - immer offen

Ev. Gemeindehaus Hermesdorf
Geininger Str. 16, 51545 Waldbröl
Susanne (0 22 94) 99 10 34

In einem „geschlossenen“ Meeting treffen sich alle, die den Wunsch haben, mit dem Trinken

aufzuhören.

An einem „offenen“ Meeting können auch Familienangehörige, Freunde, Verwandte oder sonst am Gedankengut und an der AA-Arbeit Interessierte teilnehmen.

• Heimweg-Telefon

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

030 120 74 182

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

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

GELD-ABZOCKER

Seien Sie KLÜGER als die BETRÜGER!

Geben Sie **kein Bargeld** an angebliche Polizist*innen oder Ihnen unbekannte Personen (Arzt, Notar...). Lassen Sie sich **telefonisch nicht bedrängen, Bargeld zu geben**, zum Abholen bereit zu legen oder Geld zu überweisen. **In solchen Fällen bitte die 110 wählen** und die Polizei informieren!



Jolanta Sinder

Vermittlung für selbstständige Haushaltshilfen – 24 Stunden

Pflegedaheim24h

Jolanta Sinder

Ammerweg 6

51580 Reichshof

Tel.: 02265 - 997 18 52

Mobil: 0170 - 320 97 84

info@pflegedaheim24h.de

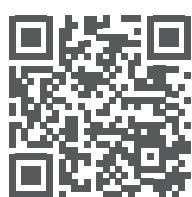
www.pflegedaheim24h.de



Wir senken die Energiepreise

Sichern Sie sich die neuen

Strom & Gas FIX mit **Preisgarantie** für 2 Winter



Telefonisch unter:
02261 3003 777

Online unter:
aggerenergie.de/tarifrechner

Oder persönlich
in unseren Kundeninfos



AggerEnergie
Gemeinsam für unsere Region