



Online lesen: rundblick-koeln-ost.de/e-paper
Social-Media: unserort.de/koeln_kalk

TERMINE &
NEWS FÜR:

KÖLN-OST

BRÜCK • MERHEIM
NEUBRÜCK • RATH/HEUMAR

13. Jahrgang

Samstag, den 28. Januar 2023

Nummer 2 / Woche 4

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Fünfstimmig durch fünf Jahrhunderte



Foto: Vocal-Ensemble 5grad, © Vocal-Ensemble 5grad

Bericht Seite 2



Individuell in hauseigener Werkstatt angefertigte Brillen, Kontaktlinsen und Hörgeräte



Strom-Spar-Angebot
1 Päckchen Hörgerätebatterien
diverse Größen 1,50 €

(Nur haushaltsübliche Mengen)

Gilgastr. 39 • 51149 Köln • Tel.: 02203 - 1 74 75
mjunkersdorf@gmx.de • www hoeren-und-sehen.com

→ **HAUSBESUCHE** nach Terminabsprache gerne
auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich

- Trauringe
- Umarbeitungen
- Reparaturen
- Uhrreparaturen etc.
- Ankauf von Altgold

Austauschangebot:
Beim Kauf einer neuen
Ebel nehmen wir ihre
alte Ebel in Zahlung.



Wir führen:

MAURICE LACROIX
Manufacture Horlogère Suisse

Waldmann

BERING

EBEL
BEAUTY MARRIES FUNCTION

BOCCIA
TITANIUM
SEIKO



ATELIER Süß
Manufaktur für Schmuck

Gilgastr. 37 | 51149 Köln | 02203 15044
www.atelier-suess.de | info@atelier-schmuckwerkstatt.de
Folgen Sie uns [f](#) / [i](#) @Atelier Süß
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9 - 19 Uhr • Sa. 9 - 13 Uhr

Wir halten, was wir versprechen.



Unsere kompetenten Badplaner beraten Sie gern.

sanitherm
Peter Schumacher GmbH

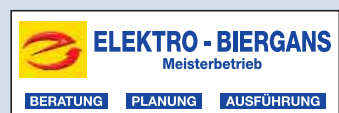
51143 Köln (Porz) • Bergerstraße 22 • Tel. 02203 / 9 35 24 10 • www.sanitherm.de • ausstellung@sanitherm.de



Tel. 02203 81089 • www.heyerermann.com



Tel. 02203 18 05 84 • www.fliesen-klaas.de



Tel. 02203 8 18 91 • www.elektro-biergans.com

Bericht zur Titelseite

Fünfstimmig durch fünf Jahrhunderte

Konzert in der Johanneskirche

Am Sonntag, 29. Januar um 18 Uhr findet ein a capella Konzert mit dem **Vocal-Ensemble 5grad** in der evangelischen Johanneskirche, Am Schildchen 15, Köln-Brück, statt. Das fünf-

stimmige Vocal-Ensemble aus Refrath singt ein facettenreiches, mitreißendes Programm aus fünf Jahrhunderten, in das sie ihr Publikum Herz über Kopf mit hineinziehen. Singen macht

offensichtlich Freude!

Mit Carolin Schug-Otten / Sopran, Barbara Poppinga / Mezzo Sopran, Bärbel Maassen / Alt, Andreas Steinmeyer / Tenor, Andreas Ebert / Bass.

Eintritt frei, Spende willkommen.

Die Kirche ist nicht geheizt. Bitte ziehen Sie sich warm an. Infos bei jane.dunker(at) ekir.de, www.brück-merheim.de

Zeit zu verschenken

Freiwillige Helferinnen und Helfer des AKF besuchen ältere Menschen, um gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen.

Freie Termine für Seniorinnen und Senioren aus Rath/Heumar können ab sofort gebucht werden.

Seit über 30 Jahren ist der Alten-, Kranken- und Familienpflegeverein Rath/Heumar (AKF) für die Menschen im Stadtteil unterwegs. Neben den AKF Profipflegekräften sind Helferinnen und Helfern aktiv, um mit Seniorinnen und Senioren gemeinsam Zeit zu verbringen. Es wird viel geplaudert gespielt und Kaffee getrunken. Arzttermine und Einkaufsbummel stehen genauso auf dem Programm, wie Besuche zum Friedhof. Das Wichtigste der gemeinsamen Zeit ist, der positive, zwischenmenschliche Austausch mit verschiedenen Unterstützungsangeboten.

Der Einsatz der Freiwilligen Helferinnen und Helfer hat eine große Wirkung.

Und ein solches Engagement vergütet der AKF auch im Rahmen der Aufwandsentschädigung für ehrenamtliche Tätigkeit. Der sogenannte „Entlastungsbetrag der Pflegeversicherung“ deckt diese Arbeit ab, der den Betreuten ein

zeitliches Kontingent für kostenfreie Betreuung ermöglicht.

Sie sind interessiert? Dann wenden Sie sich bitte an den AKF Rath/Heumar.

Gerne erläutern wir das weitere Vorgehen und vermitteln die Gesellschaft einer passenden Betreuerin oder eines Betreuers. Ulrike Winn-Börner, Koordinatorin Freiwillige Helferinnen und Helfer

Rösrather Str. 618, 51107 Köln
0176 10864109

E-Mail: ulrike.winn-boerner@akf-pflege.de

Hintergrund des Alten-, Kranken- und Familienpflegevereins e.V. (AKF e.V.):

Der AKF e.V. ist vor 30 Jahren als Bürgerinitiative gegründet worden, um die ambulante Pflege von Kranken und Alten in Rath-Heumar sicherzustellen.

Als sich 1989 die letzten Pfarrschwestern zurückzogen, wollte Ilsemarie Recker, Mitarbeiterin der örtlichen Caritas, dies nicht hinnehmen und ergriff die Initiative. Ihre Idee: Durch die Zusammenarbeit der zwei katholischen und der einen evangelischen Pfarrgemeinden am Ort sollte die ambulante Pflege - zunächst noch durch Ehrenamtler - sichergestellt

werden.

So gründeten die Gemeinden und einige engagierte Bürger einen Verein zur Selbsthilfe: den AKF - Alten-, Kranken- und Familienpflege e.V. Ein bürgerschaftliches Engagement, das seit drei Jahrzehnten erfolgreich funktioniert.

Mit der Gründung der AKF gGmbH wurden pflegerische Strukturen professionalisiert. Der AKF e.V. bringt sich mit finanziellem Einsatz und Ehrenamt weiterhin für die Pflege ein. So wird Extrazeit geschaffen, die pflegebedürftigen Menschen zu Gute kommen.



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.



MEDIENBERATER

Rule Mews

FON 02241 260-418

FAX 02241 260-139

MOBIL 0157 71462376

anzeigen@porz-am-montag.de

Kölsche Mess in Brück: „Jeck op Jott“

Nach der Coronapause möchte die Pfarrgemeinde St. Hubertus wieder zu einer „Kölschen Mess“ einladen, zu der besonders alle Brücker Karnevalsgruppen wie z.B. die Funken Feinripp, der Harte Kern, die Brücker Müüs, die Flamingo Funken, der Elfer Rat der Frauengemeinschaft und die Hubertusfünkchen herzlich eingeladen sind. Ein Höhepunkt der Messfeier wird am Schluss die Vorstellung des Kinderdreigestirns der KGS Brück sein, die ebenfalls mit ihrem 8-köpfigen Gefolge anwesend sind. Die Messfeier findet am Sonntag, **12. Februar** um 11.11 Uhr in der Hubertus-Kirche, Olpener Str. 954 statt.

Weitere Infos bei Past.-Ref. Gregor Schwelm (Tel. 0221-984 28 89).

Gedenken an getötete Flakhelfer

Am Samstag, 28. Januar, findet die alljährliche Gedenkveranstaltung für die getöteten Flakhelfer statt. Auch in diesem Jahr wird die Bezirksbürgermeisterin Claudia Greven-Thürmer sowie die Vorsitzende der Geschichtswerkstatt Köln-Brück, Ingrid Hege-Wilmschen, eine Rede halten im Gedenken an die 18 Opfer. Am 28. Januar 1945 wurden die jugendlichen Flakhelfer nach einem Bombenangriff in ihrem Unterstand eingeschlossen und erstickten. Die Veranstaltung beginnt um 15 Uhr an der Gedenkstätte Ecke Dattenfelder- und Hans-Schulten-Straße in Brück. Hierzu sind Sie herzlich eingeladen.

Veranstalter: Werkstatt für Ortsgeschichte Köln-Brück e.V.



Über Jahre haben die „Hubertusfünkchen“ an der „Kölschen Mess“ in Brück teilgenommen.

Sehen: Jahn! Hören: Jahn!

Jahn feiert Geburtstag

FINALE bis 25. Februar

30%

auf die Gläser

optik jahn

HÖRAKUSTIK

TEST Bild

DIE BESTEN DER STADT

★★★★★ 2021

Konsumentenbefragung

AUSGABE 11/2021

OPTIK JAHN

HÖRAKUSTIK

KÖLN

1. Platz

OPTIKER

50126 BERGHEIM Hauptstraße 13 Tel. 0227144598	50321 BRÜCK Unterstraße 100 Stiller-Galerie Tel. 02232/59045	51103 KÖLN-KALK Kalk-Hauptstraße 58 Kalk-Arcaden Tel. 0221/3550990	51107 KÖLN-RATH Rothstraße 620 Tel. 0221/661572	51143 KÖLN-PORZ Hermannstraße 2 City-Center-Porz Tel. 02203/977315	51465 BERGISCH-GLADBACH Hauptstraße 130 Rheinberg-Galerie Tel. 02202/1882477	53225 BONN-BEUEL Kreuzstraße 1 Tel. 0228/9738080	53875 EUSKIRCHEN Neustraße 11 Tel. 02251/75070
---	---	---	---	---	---	--	--

www.optikjahn.de info@optikjahn.de

Optik Jahn Hörakustik ist ein Angebot der Optik Jahn GmbH · Von-der-Verlamm-Straße 25 · 51149 Köln

Der Bürgerverein lädt wieder zum Karnevalszug ein

Am Karnevalssonntag um 12 Uhr startet wieder der Karnevalszug in Neubrück

„Wir können ja nicht mit den großen Zügen konkurrieren“, so Sylvia Schrage vom Bürgerverein und Zugleitung. „Vermutlich sind wir einer der kleinsten Züge von ganz Köln“, lacht sie.

Aber hier wird die Tradition hochgehalten und obwohl Corona leider dazu geführt hat, das der Musikzug nicht mehr mitläuft, weil leider Musiker fehlen, haben sich wieder alle Gruppen gemeldet. Zusätzlich hat sich eine neue Karnevalsgruppe gegründet: die Neubrücker Nohberschaff. Spontan haben sich hier Nachbarn und Freunde zusammengeschlossen und freuen sich hier in ihrem Veedel beim Zooch dabei zu sein. Mit dabei auch wieder das Deutschordens-Wohnstift und die Neubrücker Grundschulen. „Hier laufen wirklich alle Generationen von Kleinkind bis Hochaltrig mit“ so Schrage. „Die älteste Teilnehmerin ist Paula Hiertz, die es sich nicht nehmen lässt mit über 90 Jahren zu Fuß mitzulaufen,

in ihrer eigenen Gruppe und ihre Kamelle und selbstgebastelten und gestalteten Präsenten zu überreichen.“

Gerne können sich auch weitere Gruppen oder Einzelpersonen melden, die noch mitgehen möchten. Es gibt keine Startgebühr! Diese Kosten übernimmt der Bürgerverein.

Buergerverein.neubrueck@web.de oder 0172/2850277

Bürgerverein Köln-Neubrück e.V.



Paula Hiertz. Foto: Schrage



PRODUKTFOTOGRAFIE

**SIE HABEN DAS PRODUKT?
WIR HABEN DAS KNOW-HOW!**

- hochwertige, professionelle Fotos die unsere Profis für Sie anfertigen
- wir setzen Ihre Produkte ins rechte Licht
- professionelle Bildbearbeitung
- individuelle Beratung
- hohe Qualitätskontrollen
- kurze Kommunikationswege um Ihre Wünsche umzusetzen

WEITERE INFOS UNTER:
www.rautenberg.media/film/produktfotos



**RAUTENBERG
MEDIA**

Erste Kneipensitzung in Brück

Gaststätte „Alt-Brück“ gibt stimmungsvolle Premiere

Köln-Brück. Am Sonntag, 15. Januar fand in Brück die erste Kneipensitzung statt.

In der gut besuchten und schön dekorierten Gaststätte „Alt-Brück“ auf der Olpener Straße haben Gastgeber Henri und Simone einen karnevalistischen Nachmittag angeboten.

Als um 13 Uhr die Sitzung mit dem Einmarsch und Auftritt der Brücker Kinderdreigestirns begann, war die Stimmung gleich prächtig. Danach gab es ein abwechselndes Programm aus Rednern und Musik. Die Karnevalsvereine „Flamingos“ und „Mül-

hemer Klute“, sowie die „Brücker Müüs“ waren ebenfalls zu Besuch. Henri führte das Publikum mit stets lustigen Ansagen durch das Programm.

Die Redner Usula von Langen, Botz un Bötze und Dä Knubbelisch sorgte in der Kneipe für viele Lacher und gute Laune. Katharina Köppen, Rotznas und Klaus Krumsdorf sorgten für den musikalischen Teil - deren eigene Lieder wurden teilweise laut mitgesungen. Völlig verdient wurden die guten Leistungen der Akteure mit tosendem Applaus und reichlich Alaaf bedacht.



Klaus Krumsdorf war nur einer der zahlreichen Akteure in der Gaststätte „Alt-Brück“.

Erfolgreiche Premiere und neuer Termin

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald und Haus des Waldes auf Gut Leidenhausen haben ihren ersten Leidenhausener Heidespaziergang abgehalten. Trotz unsicherer Wetterprognosen mit großem Zuspruch: Die beiden Wanderführer Rüdiger Tresemer und Kalle Gemmel staunten nicht schlecht, als 65 Wanderbegeisterte sich am Startpunkt auf Gut Leidenhaus-

sen eingefunden hatten. Der Weg führte rund sechs Kilometer rund um das Pionierbecken 1, entlang der Brunnengalerie und schließlich zum Paradeplatz in unmittelbarer Nähe des Flughafens. Auf dem Rückweg nach Leidenhausen warfen die Teilnehmenden noch einen Blick auf die Trainingsbahn von Gestüt Röttgen und passierten die Allee der Jahresbäume.

Nächster Termin am 1. Februar
Der Leidenhausener Heidespaziergang findet an jedem ersten Mittwoch im Monat um 14 Uhr statt. Nächster Termin ist der 1. Februar, wieder mit Treffpunkt im Lindenhof auf Gut Leidenhausen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Streckenlänge beträgt wieder etwa sechs Kilometer auf befestigten Wegen. (red.)

Freie Plätze beim Herzsportverein

In den vergangenen drei Jahren war der Herzsportverein Krankenhaus Porz e.V. wegen der Corona-Pandemie gezwungen, zum Schutz seiner Teilnehmer und zur Einhaltung der geltenden Hygienevorschriften, das Angebot in den einzelnen Gruppen einzuschränken. Nun kann der Verein zukünftig wieder die Teilnehmendenzahlen in den einzelnen Gruppen erhöhen.

Die Übungseinheiten des Herzsportvereins finden wöchentlich in elf Sportgruppen unter fachlicher Anleitung und ärztlicher Betreuung statt. Diese trainieren nachmittags montags, dienstags und freitags im Gesundheitszentrum im Krankenhaus Köln-Porz, Urbacher Weg 25. In fast allen Gruppen können jetzt wieder freie Plätze angeboten werden. Zur Einplanung in eine geeignete Gruppe wird ein aktuelles Belastungs-EKG benötigt. Insbesondere werden freie Kapazitäten auch in der Aquagruppe (Wassergymnastik) angeboten. Der Kurs richtet sich an herzkrankte Personen mit entsprechender ärztlicher Verordnung und findet wöchentlich am Dienstagnachmittag ab 17 Uhr statt. Interessierte können sich telefonisch an den Verein wenden: 02203 1865020. www.herzsport-porz.de (red.)



Karnevals-markt in Westhoven

Am Sonntag, 5. Februar, findet von 11 bis 17 Uhr ein Markt für Karnevalskostüme und sonstige Produkte für die Session im Bürgerzentrum Engelshof, Oberstraße 96, statt. Der Eintritt ist frei. (red.)



Rathausaal Porz
Veranstaltungen im
Bezirksrathaus Porz

KABARETTABO

- Wilfried Schmickler
24.03.23
- Nicole Jäger
05.05.23
- Anna Mateur
23.09.23
- Florian Schroeder
20.10.23
- Anny Hartmann
08.12.23

88€ über Bürgeramt Porz
99€ über kölnticket

THEATERABO

- Schöne Taschen Männer
04.11.23
- Schöne Bescherungen
02.12.23
- BETTE UND JOAN
24.02.24
- Nein zum Geld!
16.03.24
- VIER LINKE HÄNDE
27.04.24

95€ über Bürgeramt Porz
105€ über kölnticket

„Hausmeister Krause“
Komödie mit Deutschlands
bekanntesten Hausmeister
Sa., 18. März 2023, 20 Uhr

www.rathausaal-porz.de
alle Karten unter

kölnticket Hotline 0221 2801 &
westticket barmticket

Telefon 0221 / 221-97333

Stadt Köln

Seit mehr als 60 Jahren der Makler für Porzer Immobilien

Für zahlreiche vorgemerkte Kunden suchen wir ständig Einfamilienhäuser, Eigentumswohnungen!

Tel.: (0 22 03) 911 300
www.quick-immobilien.de

- ⇒ Langjährige Erfahrung!
- ⇒ Kostenlose Wert-Expertise!
- ⇒ Professionelle Betreuung!
- ⇒ Auch nach dem Notartermin!

R. Brennecke

Im Zentrum von Porz: Goethestraße / Ecke Bahnhofsstraße

Achtsam und gelassener ins neue Jahr

CaritasStiftung im Gespräch informiert digital über Resilienz: Das Geheimnis der inneren Stärke

Köln. Stress, Krisen und schwierige Situationen gehören zu unserem Alltag. Doch derzeit stürzen besonders viele Probleme gleichzeitig auf uns ein. Mit diesen Herausforderungen angemessen umzugehen, ist oft nicht leicht. In solch anspruchsvollen Zeiten hilft es innezuhalten, den eigenen Standort zu bestimmen und sich auf das Neue auszurichten. Die Welt ist in Unordnung und auch in unserem Kopf geht es drunter und drüber. Manchmal nehmen Angst und Sorgen über-

hand. Was können wir tun, um diese Zeiten gut zu überstehen? Sehr hilfreich ist in diese Phasen, die eigene mentale Gesundheit und Resilienz zu stärken. Mit Resilienz ist eine besondere Kraft der Psyche gemeint, Belastungen gelassen zu begegnen. Passend zum Jahresbeginn lohnt sich hierfür, das eigene Leben in den Blick zu nehmen: Was läuft gut? Worauf können wir stolz sein, wo liegen unsere persönlichen Stärken? Wo braucht es Veränderung und besondere Fürsorge? Was möchte

ich im neuen Jahr angehen, damit Klarheit, Entschiedenheit und Mut meinen Lebenskurs bestimmen? Die Deutschlandfunkmoderatorin Daniela Wiesler, Coach, Führungskraft, Resilienztrainerin und Mutter von drei Söhnen lädt Sie ein, Ihre Resilienz zu stärken. Sie erklärt, was dabei auch neurowissenschaftlich in unserem Gehirn passiert und zeigt Ihnen Möglichkeiten und Methoden auf, wie Sie besser mit Krisen und Stress umgehen können und dabei gelassen bleiben:

„Mit Resilienz ins Neue Jahr“
Montag, 30. Januar von 17.30 bis 19 Uhr
Die Veranstaltung wendet sich an alle, die sich für das Thema interessieren. Sie findet ausschließlich digital statt und ist kostenfrei. Ei-nen Zugangscode und weitere Informationen erhalten Sie nach Anmeldung unter www.caritasstiftung.de Informationen zur Anmeldung bei: CaritasStiftung im Erzbistum Köln, Barbara Lindfeld, Telefon 0221 2010-319 oder unter www.caritasstiftung.de

Fragen zur Verteilung?

FRAU BIESEMANN
mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

REGIO PRESSE-VERTRIEB GmbH
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

rundblick
Online lesen: rundblick-koeln-ost.de/e-paper
Social-Media: [unserort.de/koeln-ost](https://www.unserort.de/koeln-ost)

KÖLN-OST
BRÜCK - MERHEIM
NEUBRÜCK - RATH/HEUMAR
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN
PRESSEBEAUFTRAGTE
der **VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN** und
anderer Organisationen

Akkreditieren Sie sich gleich jetzt
für das CMSsystem von Rautenberg Media,
um für diese Zeitung Artikel einzustellen:
<https://redaktion.rautenberg.media>

unserort.de
ALLE eingestellten Artikel erscheinen auch
auf www.unserort.de und sind so direkt
online. Ihr Artikel geht damit „lokal“
und kann überall gelesen, „geliked“
werden. Auch können Sie auf
www.unserort.de eine „Gruppe“ für
Ihren Verein anlegen, so dass z.B. die
Mitglieder Ihres Vereins Ihnen „folgen“
können und so immer die aktuellsten
Nachrichten direkt auf PC / Tablet oder Handy erhalten.

Wir freuen uns auf Sie!
■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM

Grippeimpfungen der Stadt Köln

Mit bislang 2.146 gezählten Fällen sei die Zahl der Grippe-Infektionen in Köln in dieser Saison außergewöhnlich hoch. Dies vermeldet nun die Stadt Köln. Die Zahlen seien aktuell zwar wieder rückläufig, dennoch rät das Kölner Gesundheitsamt gerade im Hinblick auf den bevorstehenden Karneval zu einer Impfung gegen das Influenza-Virus. Besonders ältere Kölner*innen, die ein größeres Risiko für einen schweren und längeren Verlauf der saisonalen Grippe haben, sollten

sich impfen lassen. An drei Tagen Kölner*innen sich im Gesundheitsamt am Neumarkt gegen Influenza impfen lassen - ohne vorherige Terminvereinbarung:
Dienstag, 31. Januar, 14 bis 17 Uhr,
Dienstag, 7. Februar, 14 bis 17 Uhr und am
Dienstag, 28. Februar, 14 bis 17 Uhr.
Die Impfungen finden in Räumen im Erdgeschoss des Kölner Gesundheitsamtes, Neumarkt 15-21, Köln-Innenstadt, statt. (red.)



Start des Umweltkinos mit Talk im Anschluss

Am Samstag, 28. Januar, um 15 Uhr startet das Umweltbildungszentrum Gut Leidenhausen seine neue Umweltkino-Reihe. Alle zwei Monate werden Filme zu vielfältigen Themen der Umwelt, Natur und Nachhaltigkeit gezeigt. Für die richtige Kinoatmosphäre gibt es frisches Popcorn und Kaltgetränke. Den Auftakt macht am 28. Januar der Film „Die Essensretter“. Auf der Suche nach Alternativen zur Lebensmittelverschwendung zeigt die Dokumentation, wie viele Nahrungsmittel jedes Jahr in

Deutschland weggeworfen werden und beleuchtet Lösungsansätze, um dieses Problem in den Griff zu bekommen. Im Anschluss an den rund 60-minütigen Doku-Film findet eine Podiumsdiskussion mit Frank Bowinkelmann von foodsharing e. V., dem Regisseur des Films Valentin Thurn und mit Bernadette Jochens vom Ernährungsrat Köln statt. Moderiert wird die Runde von Porz am Montag-Journalist Lars Göllnitz. Die Veranstaltung ist kostenlos. Spenden sind willkommen. (red.)

Vortrag der Kolpingfamilie Porz

Die Kolpingsfamilie Porz lädt Interessierte am Montag, 30. Januar, um 19.30 Uhr zu einem kostenfreien Vortrag ins Pfarrheim Mariä Geburt am Burgweg in Zün-

dorf ein. Thema des Vortrags ist: „Angst, das verkannte Gefühl“. Referent ist Franz-Josef Haas, Therapeut für Psychotherapie, Diplomtheologe und Klinikpfarrer. (red.)

Veedelsessen im Bürgerzentrum Finkenber

Immer dienstags lädt das Bürgerzentrum Finkenber zwischen 12 und 13 Uhr zu einer warmen Mahlzeit ein. Das Veedelsessens kos-

tet 2 Euro. Besonders willkommen sind Menschen in sozialen Notlagen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. (red.)

Kleidercafé

Am Mittwoch, 1. Februar, findet im Bürgerzentrum Finkenber von 11 bis 13.30 Uhr ein Kleidercafé

statt. Es wird eine Auswahl an gut erhaltener Kleidung zu günstigem Preis angeboten. (red.)





Schon geteilt?
... oder vertragen Sie sich noch ?

Nach dem Tod eines Menschen stellen sich viele Fragen, insbesondere bei einer Erbengemeinschaft. Eine frühzeitige Beratung hilft Konflikte zu vermeiden. Informieren Sie sich über Ihre Rechte und die Möglichkeiten der Vorsorge.

Ute Sonnenschein-Berger
Rechtsanwältin

Frankfurter Str. 538 - 51145 Köln
Telefon 0 22 03 - 92 28 70 - E-Mail kanzlei@kanzlei-sbbw.de

**Nie mehr Schimmel.
Nie mehr nasse Wände.**

Selbst bei Druck- und Stauwasser

- **Gesund Abdichten von innen**
- **60% günstiger als Ausbaggern**
- **Kostenlose Analyse & Angebot**

Tel.: 0224 | 26 15 980

www.drefit.de
Ingenieurbüro DreFit Eu UG
(haftungsbeschränkt)



Ingenieurbüro
DreFit



30 Jahre
Garantie!

30 Jahre Garantie auf die Wirkungsweise der Abdichtungsprodukte
„Die Druckwasserprofis“

Dem begabten **RSAAK** Kind zuliebe!

staatlich anerkannt

KUNSTKOLLEG gGmbH
GESAMTSCHULE, BERUFLICHES
GYMNASIUM FÜR GESTALTUNG

5. bis 10., 11. bis 13. Klasse:
Abitur, Fachabitur,
Mittl. Reife, Hauptschulreife

Lernstand+Abi.:NRW-Spitze

staatlich anerkannt

**AKADEMIE FÜR
KUNST & DESIGN**

Vollzeitstudium Grafik-Design
RSAAK-DIPLOM
Ziel: Bachelor Professional
mit integrierter
Fachhochschulreife bei Bedarf

8-Jahres-Rückblick: Alle im Job



Wehrstr.143+12•53773 Hennef•Tel.:02242-2141/9698860•www.rsak.de

Service hat einen Namen

Schmitz GMBH
in Porz

• NW und GW
• HU/AU täglich
• Finanzierung und Leasing
• Reparatur aller Marken

• Unfallinstandsetzung
• Autoglas-Instandsetzung
• KFZ-Versicherung

Kaiserstraße 127 • 51145 Köln • Telefon 0 22 03 – 36 97 80
www.auto-schmitz-porz.de

Seit 1986 für Sie vor Ort!
Ihr CITROËN-, DS-Automobiles- und MAZDA-Partner.
Exklusiv im rechtsrheinischen Köln!





Sauber und rein

Das geht auch umweltfreundlich

Nachhaltiges Wäschewaschen ist möglich. Die Verbraucherzentrale NRW verrät Tipps. Wer beim Betrieb der Waschmaschine etwas für Klima, Umwelt und den eigenen Geldbeutel tun möchte, für den gibt es verschiedene Ansatzpunkte, um nachhaltiger zu waschen. „Viele der Maßnahmen lassen sich einfach umsetzen und bringen schon ab dem ersten Waschgang Einsparungen“, erklärt Chemikerin Kerstin Effers von der Verbraucherzentrale NRW. Welches Waschmittel sollte ich nutzen?

Umweltverträgliche Waschmittel können Verbraucher:innen an Öko-Siegeln wie Blauer Engel, NCP (Natural Care Product), ECO Garantie oder Ecocert erkennen.

Am besten greift man zu Varianten ohne oder nur mit wenig Duft. Auch diese bekommen die Wäsche sauber und schonen die Umwelt. Nicht nötig und im Sinne des Umweltschutzes nicht sinnvoll sind zusätzliche Produkte wie Wäscheduft oder -parfüm. Auch Weichspüler belasten die Umwelt mit teilweise schwer abbaubaren Substanzen und die Haut mit allergieauslösenden Stoffen. Gleiches gilt für

Hygienespüler oder -waschmittel, die in privaten Haushalten fast immer unnötig sind. Flecken auf der Kleidung sollte man möglichst direkt auswaschen beziehungsweise gezielt vorbehandeln – Fett- und Eiweißflecken zum Beispiel mit Gallseife. Und ganz wichtig: das Waschmittel sparsam passend zur Wasserhärte und zum Verschmutzungsgrad der Wäsche dosieren.

Was bringen „alternative“ Waschmittel?

Die oftmals genannten Waschnüsse sollten besser in den Herkunftsländern zum Waschen verwendet werden, weil es dort wegen häufig fehlender Kläranlagen besonders wichtig ist, umweltverträgliche Waschmittel zu verwenden. Heimische Alternativen, die sogenannte Saponine enthalten, sind Wiesenschaumkraut, Efeu oder Rosskastanien. In einem Test der Stiftung Warentest mit Waschnusschalen und Rosskastanien-Granulat schnitten diese beide Alternativen allerdings schlecht ab: Sie schafften es nicht, eine ähnliche Waschwirkung wie ein gutes Colorwaschmittel zu erzielen und führten stattdessen zur Vergrauung der Wäsche. Selbstgemach-



tes Waschmittel aus (Kern-)Seife und Waschsoda oder Natron funktioniert nur bei geringer Wasserhärte. Bei hartem Wasser bildet Seife schwer lösliche Kalkseifen, die sich auf der Wäsche ablagern können. Daher ist Seife in diesem Fall keine gute Idee. Auf keinen Fall ist Seife für Eiweißfasern wie Wolle und Seide zu verwenden.

Wie kann ich beim Waschen Energie sparen?

Es empfiehlt sich, die Maschine nach Herstelleranweisung immer ganz auszulasten. Entsprechend seltener muss gewaschen werden. Geringe Temperaturen zwischen 30 und 40 Grad reichen zum Waschen in der Regel aus. Wer Eco-Programme nutzt, spart ebenfalls Energiekosten.

Wenigstens einmal im Monat sollte ein Waschgang mit mindestens 60 °C angestellt werden. Damit können eventuelle Waschmittelreste entfernt und Keime abgetötet werden, die sich unweigerlich in der Maschine ansammeln und für unangenehme Gerüche verantwortlich sind. Außerdem sollte man die

Maschine nach dem Waschen immer gut trocken lassen und die Dichtungsgummis trocken reiben. Anschließend wenn möglich die Wäsche an der frischen Luft statt im Trockner trocknen lassen – damit tut man ebenfalls Gutes für die Umwelt und für frisch riechende Wäsche. (Verbraucherzentrale NRW e.V. / Bergisch Gladbach)

Sperr-Notruf im Handy speichern

Mit nur einem Anruf Karten sofort sperren

Ob gestohlen oder verloren: Der Schreck ist erst mal groß, wenn physische oder digitale Zahlungskarten weg sind. Umso

wichtiger ist es, einen kühlen Kopf zu bewahren und schnell zu reagieren. Wer den zentralen Sperr-Notruf 116 116* im



Handy gespeichert hat, muss im Notfall nicht lange suchen. Mit nur einem Anruf lassen sich die Karten sofort sperren und mögliche finanzielle Schäden verhindern.

Ab dem Zeitpunkt der Sperrung übernehmen Banken und Sparkasse die Haftung, sofern Karteninhaber:innen nicht grob fahrlässig gehandelt haben.

So geht's:

Der Sperr-Notruf ist Tag und Nacht erreichbar. Während der Geschäftszeiten können die Zahlungskarten auch beim eigenen Institut gesperrt werden. Zudem bieten viele Banken und Sparkassen über ihr Online-Banking eine Kartensperre an. Karteninhaber sollten die IBAN

(alternativ Kontonummer und BLZ) parat haben und Datum und Uhrzeit der Sperrung notieren.

Im Falle eines Diebstahls ist es wichtig, bei der Polizei Anzeige zu erstatten. Diese veranlasst zusätzlich die Sperrung des Lastschriftverfahrens per Unterschrift. Protokoll gut aufbewahren!

* Der Service des Sperr-Notrufs ist kostenlos. Auch der Anruf bei der 116 116 aus dem deutschen Festnetz ist gebührenfrei. Aus dem Mobilnetz und aus dem Ausland können Gebühren anfallen. Sollte der Sperr-Notruf in seltenen Fällen aus dem Ausland nicht erreicht werden können, gibt es alternativ die Rufnummer +49 (0) 30 4050 4050.

Was tun bei Schimmel?

Die Verbraucherzentrale NRW zeigt, welche Maßnahmen bei Schimmelbefall in Innenräumen umgesetzt werden sollten.

Gerade in diesem Winter möchten und müssen viele bei den Heizkosten sparen und drehen dazu das Thermostat an der Heizung runter. Aber gar nicht zu heizen ist eine schlechte Idee, denn das Schimmelrisiko durch Wohnraumfeuchte ist hoch, besonders in schlecht gedämmten Räumen.

„Hinter einem Schrank können Wandbereiche so feucht werden, dass schon nach einer kalten Woche Schimmelpilze wachsen können“, fasst Brigitte Becker, Leiterin der Verbraucherzentrale NRW in Bergisch Gladbach das Risiko zusammen und erklärt welche Schritte Verbraucher:innen bei Schimmelbefall umsetzen sollten.

Überprüfen und Sofortmaßnahmen treffen:

Wer Schimmel an der Wand entdeckt sollte sich zuerst fragen, was passiert sein könnte. Gibt es irgendwo einen Wasserschaden durch Regen oder ist eine Wasseroder Heizungsleitung defekt? Dabei gilt es Ruhe zu bewahren und überlegt zu handeln – oft ist keine Notfallsituation gegeben. Sofern Mieter:innen keinem Risiko ausgesetzt sind, sind sie der Mitwirkung verpflichtet, damit der Schaden nicht größer wird. Das bedeutet: Sie sollten Sofortmaßnahmen ergreifen, damit keine weitere Feuchtigkeit dazu kommt. Liegt beispielsweise ein Wasserrohrbruch vor, muss der Haupthahn zugezogen werden. Bei einem undichten Dach kann ein provisorisch aufgestellter Wassereimer das eindringende Wasser auffangen.

Schaden melden:

Im Schadensfall gilt für Betroffene eine Informationspflicht. Nur so besteht die Möglichkeit, dass der Schaden von den verantwortlichen Personen schnell behoben werden kann. Bei Mietobjekten sind Vermieter:innen oder die Hausverwaltung zu informieren.

Eigentümer:innen sind zur Meldung bei ihrer Gebäudeversicherung und der Hausverwaltung verpflichtet. Bei Neubauten ist es ratsam, das Bauunternehmen zu kontaktieren Schaden dokumentieren:

Jetzt gilt es den Schaden bestmöglich zu dokumentieren und den Vorgang möglichst genau zu beschreiben: Was ist wann geschehen oder entdeckt worden? Betroffene sollten den Zeitpunkt der Feststellung, Datum, Ort und besondere Umstände wie starken Regen, Wind oder Sturm schriftlich und auf Fotos festhalten. Mit einem Maßstab lassen sich dabei Art und Größe des Schadens deutlich machen.

Informationen und Rat einholen:

Damit nichts falsch gemacht wird und kein langfristiger Rechtsstreit entsteht, sollten Betroffene rechtlichen Rat einholen, bevor sie weitere Schritte unternehmen. Der Mieterverein oder die Mietrechtsberatung der Verbraucherzentrale NRW sind hier gute Adressen. Geht es um größere Schäden, um eine bautechnische Analyse des Schadens oder die Planung der Schimmelsanierung sind Bausachverständige und spezialisierte Schimmelsanierungsfirmen gefragt.

Grundsätzlich gilt: Für die Beseitigung des Schaden sind zuerst die Eigentümer:innen verantwortlich. Sollte sich später nach der Ursachenanalyse herausstellen, dass auch die Mieter:innen eine Schuld oder Mitschuld tragen, werden sich diese gegebenenfalls finanziell beteiligen müssen. Wer befürchtet, durch den Schimmelschaden krank zu werden, sollte seine Hausärztin oder seinen Hausarzt aufsuchen. Diese kennen den persönlichen Gesundheitszustand am besten und können gegebenenfalls direkt an Spezialist:innen verweisen.

Kontakt mit Schimmel minimieren:

Insbesondere bei Schäden, die größer als ein halber Quadratmeter sind, sollte bis zur Sanierung der betroffene Raum nicht mehr genutzt werden. Wenn das nicht möglich ist, sollte der Schaden vorübergehend „abgeschottet“ werden: Dabei wird die Schadstelle entweder luftdicht mit Folie abgeklebt oder provisorisch mit



Wandfarbe überstrichen, damit sich Sporen nicht weiter verbreiten. Nur bei kleineren Schäden unter einem halben Quadratmeter kann eine Eigensanierung möglich sein. Voraussetzung für eine erfolgreiche Sanierung ist, dass die Ursache des Feuchteschadens behoben wurde. Wichtig ist neben der Schimmelsanierung und Ursachenforschung, wie ein Schimmelbefall zukünftig verhindert werden kann. Fachliche Hinweise zur Sanierung, zur energetischen Verbesserung des Gebäudezustandes und zum schimmel- und schadstofffreien Wohnen geben die Energie- und Umweltberatungen der Verbraucherzentralen. (Verbraucherzentrale NRW e.V. / Bergisch Gladbach)

Was tun bei Arthrose?

Deutsche Arthrose-Hilfe e.V. informiert

Arthrose befällt nicht nur Knie, Hüften und Hände.

Auch die zarten Gelenke der Halswirbelsäule können betroffen sein. Schon einfache alltägliche Bewegungen lösen dann Schmerzen vor allem in den Nackenmuskeln aus. Was kann man selbst dagegen tun? Wie kann man Schmerzen, Verspannungen und Einschränkungen lindern?

Zu diesen wichtigen Fragen und zu allen anderen Anliegen bei Arthrose gibt die Deutsche Arthrose-Hilfe e.V. in ihrem Ratgeber

„Arthrose-Info“ wertvolle, praktische Empfehlungen, die jeder kennen sollte. Eine Sonderausgabe kann kostenlos angefordert werden bei: Deutsche Arthrose-Hilfe e.V. Postfach 110551 60040 Frankfurt (bitte gern eine 0,85-Euro-Briefmarke für Rückporto beifügen) oder per E-Mail an: service@arthrose.de (bitte auch dann gern mit vollständiger Adresse für die Zusendung des Ratgebers).



KÖNIGSBERGER Express

Abonnieren Sie den KÖNIGSBERGER EXPRESS.

Diese deutschsprachige Zeitung informiert Sie monatlich über Gesellschaft und Politik in der Region in und um Kaliningrad.

Der Königsberger Express erscheint monatlich und kostet im Abonnement 44,00 Euro pro Jahr.



ABO-BESTELLUNG

FON +49 (0) 2241 260-380
FAX +49 (0) 2241 260-339
www.koenigsberger-express.info

Hiermit bestelle ich den KÖNIGSBERGER EXPRESS verbindlich bei der Rautenberg Media KG – Kasinostraße 28-30 – 53840 Troisdorf

ABONNEMENTBESTELLUNG

Name / Vorname

Straße / PLZ / Ort

Telefon (für eventuelle Rückfragen) / Unterschrift für das Abonnement

Hiermit ermächtige ich Sie zur Abbuchung des Abonnements von meinem Konto.

Bezogene Bank

IBAN / Unterschrift für den Bankeinzug

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Samstag, 11. Februar 2023
 Annahmeschluss ist am:
08.02.2023 um 10 Uhr

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

IMPRESSUM

RUNDBLICK KÖLN-OST

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG

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

V.i.S.d.P. Redaktioneller Teil:
 Bianca Breuer und Christoph de Vries
 Verantwortlich f. d. Anzeigenteil:
 Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG vierzehntäglich

Kostenlose Haushaltsverteilung in Köln-Brück, -Merheim,
 -Neubrück und -Rath-Heumar. Zustellung ohne Rechtsan-
 spruch. Einzelbezug über Rautenberg Media 5,00 Eu-
 ro/Stück + Porto. Sind gesetzlich geschützte Warenzeichen
 nicht gekennzeichnet, erlauben fehlende Hinweise keine
 freie Nutzung. Namentlich gekennzeichnete Artikel spie-
 geln nicht immer die Meinung der Redaktion wider.

Handhabung für unverlangt hereingegebene Pressematerialien

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

KONTAKT

MEDIENBERATER

Rule Mews
 Mobil 0157 71 46 23 76
 anzeigen@porz-am-montag.de

REPORTER

Felix Stollenwerk
 Mobil 0157 78 97 31 60
 f.stollenwerk-rundblick@outlook.de

VERTEILUNG

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

SERVICE Fon 02241 260-112
 service@rautenberg.media

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

RAUTENBERG MEDIA ONLINE

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

ZEITUNG

rundblick-koeln-ost.de/e-paper
 unserort.de/koeln-kalk

SHOP

rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rauten-
 berg Media über 80 Städte- und Gemeinde-
 zeitungen.

Die Zeitungsartikel mit Bildmaterial erschei-
 nen auch unter unserort.de, der Social-Media-
 Plattform von Rautenberg Media.

Lernen Sie uns als 360° Media-Partner auch
 bei DRUCK (Broschüren, Kataloge, Geschäfts-
 papiere...), WEB (Homepages, Digitale Wer-
 bung, Shops...), FILM (Imagefilme, Kinospots,
 Produktfilme...) kennen.

Wir freuen uns auf Sie: rautenberg.media

■ ZEITUNG

■ DRUCK

■ WEB

■ FILM

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN

ONLINE BESTELLEN

www.rautenberg.media/kleinanzeigen



Angebote

An- und Verkauf

Achtung seriöser Ankauf

von Pelzen aller Art, zahlen 300 - 3.500 Euro
 in bar. Kleidung, Näh-/Schreibmaschinen,
 Porzellan, Bilder, Teppiche, Puppen, Jagd-
 trophäen, Mode-/ Goldschmuck, Zinn, Schall-
 platten, Rolex Uhren, Bibeln.
 Bieten gerne kostenlose Hausbesuche an.
0178/2913248 Fr. Hartmann

Tiere

Pferde

**Exklusive und anspruchsvolle Tier-
 Fotografie**

www.petram-fotografie.de,
 Tel. 0175/5105310



AUTO & ZWEIRAD

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

Familien

ANZEIGENSHOP

FGB 20-13

43 x 90 mm

ab 18,00€

Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media

TASCHENGELD VERBESSERN!?

**GANZ EINFACH ALS
 AUSTRÄGER/*/IN!**



**Wenn Du mindestens
 13 Jahre alt bist,
 schreib uns eine
 WhatsApp Nachricht*
 +49 2241260380**

*Bitte unbedingt Namen, Straße,
 Ort und Telefonnummer angeben.

REGIO pünktlich • zielgerichtet • lokal
 PRESSE VERTRIEB Gesamt
 Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

Oder scan den
**QR-Code und
 bewirb Dich.**



KLEINANZEIGEN

PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE

BESTELLEN

rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*

KLEINANZEIGE

bis 100 Zeichen

in dieser Zeitung

ab **6,99€**

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

02241 260-400 Telefonische Beratung

RAUTENBERG MEDIA





Die Trends von morgen

Neue Geschäftsmodelle dank digitaler Transformation

Die Digitalisierung macht es möglich: Innovative Ideen führen immer schneller zu neuen Geschäftsmodellen. Da sollte sich jedes Unternehmen fragen: Was bedeutet die digitale Transformation für mein Geschäftsmodell? Wie muss ich mein bestehendes Geschäftsmodell ändern, um wettbewerbsfähig zu bleiben - und wann ist der richtige Zeitpunkt, um ein neues Geschäftsmodell zu entwickeln? An der IST-Hochschule für Management können zukünftige Innovationsstreiber den Master-Studiengang „Business Transformation Management“ belegen und so Unternehmen bei der digitalen Transformation unterstützen.

Große Herausforderungen für Unternehmen und Mitarbeiter

Die digitale Transformation zählt zu den wichtigsten globalen Themen der Wirtschaft: Arbeit, Kommunikation und ein beachtlicher Teil der Freizeit finden immer mehr über digitale Medien statt. Neue Technologien der Industrie 4.0 sowie geringe Einstiegshürden sorgen dafür, dass innovative Geschäftsmodelle schneller auf den Markt kommen. Das stellt Unternehmen und ihre Mitarbeiter vor große Herausforderungen. Um bei den rasanten Marktentwicklungen, den kurzen Innovationszyklen und raschen digitalen Transformationsprozessen rechtzeitig Trends zu entdecken,



Im Master-Studiengang kann man zur Digital-Expertin werden. Foto: djd/IST-Hochschule für Management

sind Experten gefragt, die sich mit der Gründung neuer Geschäftsmodelle und der Veränderung bestehender Unternehmenskonzepte auskennen. Die Karrierechancen für Business Transformation Manager stehen daher branchenunabhängig ausgezeichnet.

Das ganze Team „mitnehmen“

Am besten starten zukünftige Experten im Master-Studiengang Business Transformation Management an der IST-Hochschule. Hier können sie ihre wirtschaftswissenschaftlichen Kenntnisse vertiefen und vor allem ihre Kompetenzen in den Bereichen Digital Transformation Management, Leadership Skills, Personalmanagement und

Operatives Risikomanagement ausbauen. So lernen Absolventen, wie Unternehmen im Bereich Business Transformation aufgestellt sein müssen und wie sie das ge-

samte Team mit auf den Weg der digitalen Transformation nehmen. „Wer den Wandel der digitalen Transformation aktiv im Unternehmen mitgestalten und Teil der Entwicklung und Veränderung eines innovativen Geschäftsmodells sein möchte, legt mit dem Studiengang das Fundament seiner Karriere“, so Studiengangsleiterin Prof. Dr. Ina Kayser. Multimediale Vermittlungsformen wie virtuelle Klassenzimmer und Online-Vorlesungen ermöglichen den Studierenden höchsten Lernkomfort und maximale Flexibilität. Ergänzend dazu stehen einzelne freiwählbare Präsenztage zur Verfügung. Dabei entscheiden die Studierenden selbst, ob sie das Studium in Vollzeit, Teilzeit oder in der dualen Variante durchführen möchten. Studienstart ist jeweils im April und Oktober. (djd)



ab 2023 auch in Köln-Porz

Wir sind eine überörtliche orthopädische Gemeinschaftspraxis mit Standorten in Köln und Pulheim und suchen für unseren neuen Standort in Köln-Porz Mitarbeiter/innen:

- Medizinische Fachangestellte (MFA)
- Auszubildende zur MFA
- Rezeptionist(in) / Telefonist(in) (gerne auch Quereinsteiger(in))

Wir bieten optimale Arbeitsbedingungen, Zusatzleistungen wie z.B. Job-Ticket und ein besonders nettes Team.

Bewerbung bitte an : OCK
Aachener Str. 557B | 50933 Köln
info@oc-koeln.de

OCK ORTHOPÄDIE | CHIRURGIE | KÖLN

WIR SUCHEN...

„Lokaler geht's nicht“ ist unser Slogan, dem wir seit über 60 Jahren treu bleiben. Zum nächstmöglichen Termin suchen wir für das **Gebiet Köln-Ost** einen

nebenberuflichen Zustellerbetreuer (m/w/d)
für unsere Zusteller dieser Zeitung.

Die Tätigkeit eignet sich z.B. sehr gut für ehemalige Postbedienstete, neben Organisationsgeschick, Durchsetzungsvermögen sind Ortskenntnisse gefragt. Sie erfordert eine positive Ausstrahlung, Kontaktfreudigkeit und Eigeninitiative. Voraussetzung ist ein eigenes Fahrzeug.

Bitte bewerben Sie sich per E-Mail (ausschließlich .pdf) oder Telefon unter:

REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH

Stichwort: Betreuer • Fon 02241 260-383 • Mail mail@regio-pressevertrieb.de

• WhatsApp +49 2241260380



REGIO

• pünktlich • zielgerichtet • lokal
PRESSE VERTRIEB GmbH

Die Zeitungszustellgesellschaft der **RAUTENBERG MEDIA KG**

Neustart mit persönlicher Begleitung

AVGS-Angebote unterstützen Arbeitssuchende bei der Rückkehr ins Berufsleben



Beraterin mit Kompetenz und Empathie: Entscheidend ist eine passgenaue, auf den jeweiligen Menschen zugeschnittene Unterstützung. Foto: [djd/www.ibt.com/pressmaster](https://www.djd.com/ibb.com/pressmaster) - stock.adobe.com

Der Verlust des Arbeitsplatzes gehört für viele Menschen zu den schlimmsten Erfahrungen, die man im Leben machen kann. Zu den finanziellen Sor-

gen kommen häufig zunächst einmal Niedergeschlagenheit, Unsicherheit und vor allem Selbstzweifel. Irgendwann aber geht der Blick auch wieder nach vorne. Nun ist es wichtig, die Weichen für den beruflichen Neustart richtigzustellen - und dabei kann man sich von Profis individuell begleiten lassen.

Unterstützung durch Arbeitsagentur und Jobcenter per Gutschein

Arbeitssuchende haben unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf einen sogenannten Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS) der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters. Mit der Förderzusage kann man sich einen zugelassenen Träger suchen, der durch „Maßnahmen zur Aktivierung und beruflichen Wiedereingliederung“ beim Neustart tatkräftig hilft. Die Kosten dafür rechnet der Anbieter direkt mit der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter ab. Passende Angebote für Arbeitssuchende in



Der Berater erstellt gemeinsam mit der Arbeitssuchenden einen individuellen Förder- und Vermittlungsplan zur Wiedereingliederung ins Berufsleben. Foto: [djd/www.ibt.com/Torben Röhrich](https://www.djd.com/ibb.com/Torben_Rohricht)

ganz Deutschland findet man beispielsweise beim Institut für Berufliche Bildung (IBB), mehr Informationen dazu gibt es unter www.ibt.com/avgs. „Wir setzen vor allem auf individuell zugeschnittene Coachings und fachliche Weiterbildungen, bei Bedarf und mit Zustimmung der Arbeitsagentur auch online von

zu Hause aus“, erklärt Gaby Holz, Produktentwicklerin beim IBB. Videokonferenzen könnten etwa bei großer Entfernung zum nächstgelegenen Standort, bei körperlichen oder mobilen Einschränkungen sowie bei familiären Verpflichtungen eine sinnvolle Alternative sein.

Coaching: Individueller Fahrplan nach Beratungsgespräch

In einem Erstgespräch machen sich die Beraterinnen und Berater mit dem beruflichen Werdegang des Kunden vertraut. Sie verschaffen sich einen Überblick über die aktuelle Situation, Ziele und Kompetenzen der Person. Danach wird gemeinsam ein individueller Förder- und Vermittlungsplan erstellt. Mit Einzel- oder Gruppencoachings wird an den nächsten Schritten zur Eingliederung in den Arbeitsmarkt gearbeitet. Diese können auch mit Kursen kombiniert werden, in denen spezielle Fachkenntnisse vermittelt werden - etwa aus dem kaufmännischen, medizinischen oder gewerblichen Bereich. „Entscheidend ist die passgenaue, auf den jeweiligen Menschen zugeschnittene Unterstützung“, berichtet Gaby Holz. „So können wir für jeden Kunden die optimalen Bedingungen für seinen beruflichen Neustart schaffen. (djd)



BRÜCK - MERHEIM
NEUBRÜCK - RATH/HEUMAR

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten



Wir suchen SPRINGER/* /INNEN als Zeitungszusteller/* /in

jeden Alters für **ALLE ORTSTEILE**

Sie verteilen HIER, in Ihrem Wohngebiet

nur wenige Stunden im Monat | freitags oder samstags | Prospekte sind in die Zeitungen bereits maschinell eingelegt | einzige Voraussetzung: Sie sind mindestens 13 Jahre alt

Wir freuen uns auf Sie, bewerben Sie sich jetzt

➤ regio-pressevertrieb.de/bewerbung

➤ oder unteren Abschnitt in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen und senden an:

REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH · z. Hd. Frau Biesemann · Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
FON 02241 260-382 · E-MAIL mail@regio-pressevertrieb.de

Gerne per WhatsApp



+49 2241260380



oder mit diesem QR-Code bewerben!

Eine spannende Zukunft dank dualer Ausbildung

Langfristige Perspektiven für den erfolgreichen Aufstieg im Beruf

Den Zahlen des Berufsbildungsberichts 2021 zufolge beendeten 383.292 Frauen und Männer allein im Jahr 2019 erfolgreich eine duale Ausbildung. 77 Prozent der Absolventinnen und Absolventen wurden von ihrem Ausbildungsbetrieb übernommen. Dabei ist der erste Schritt ins Arbeitsleben nur der Anfang - mit Abschluss der dualen Berufsausbildung fängt die Karriere erst richtig an. Am Arbeitsplatz durchstarten, einen Job im Ausland annehmen, eine Fortbildung aufsatteln und anschließend einen Betrieb übernehmen oder ein Unternehmen gründen: Dual ausgebildeten Fachkräften stehen attraktive Karriereperspektiven offen. Beim Wunsch sich fortzubilden, bietet die berufliche Bildung zudem viele Möglichkeiten.

Fortbilden bis auf „Master-Niveau“

Der Abschluss einer dualen Berufsausbildung ist meist erst der Anfang einer spannenden Berufskarriere: Um den beruflichen Aufstieg anzukurbeln, lohnt sich eine Fortbildung. Meister, Fachwirt, Betriebswirtin und Co.: Die Vielzahl der Abschlussbezeichnungen in der höherqualifizierenden Berufsbildung wurden 2020 mithilfe der neuen aufeinander aufbauenden Fortbildungsstufen „Geprüfte/r Berufsspezialist/in“, „Bachelor Professional“ und „Master Professional“ übersichtlicher und vor allem einheitlich gestaltet. In Abstimmung mit Gewerkschaften und Arbeitgebervertretern werden die Fortbildungsordnungen nach und nach an die neuen Abschlussbezeichnungen angepasst. Insbesondere die Abschlüsse „Bachelor Professional“ und „Master Professional“ senden dabei ein wichtiges Signal: Die international verständlichen Begriffe erleichtern die Jobsuche im Ausland und verdeutlichen zugleich die Gleichwertigkeit der beiden Fortbildungsabschlüsse zu den akademischen Bachelor- und Master-Abschlüssen.

Wie finanziere ich meine Fortbildung oder Selbstständigkeit?

Um beruflich den nächsten Schritt zu gehen, muss oft Zeit und Geld in die Karriere investiert werden. Eine Vielzahl an Fördermöglichkeiten gewährleistet jedoch finanzielle Unterstützung.

Mit dem Aufstiegs-BaFöG fördern Bund und Länder die Vorbereitung auf mehr als 700 Fort-

bildungsabschlüsse für den beruflichen Aufstieg. Besonders leistungsstarke Berufseinsteiger können sich für das Weiterbildungsstipendium bewerben, das von der Stiftung Begabtenförderung berufliche Bildung (SBB) im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) koordiniert wird. Wer sich lieber selbstständig machen möchte,

kann sich bei der örtlichen Industrie- und Handelskammer beziehungsweise Handwerkskammer zu den zahlreichen Förderprogrammen zur Existenzgründung von Bund, Ländern und EU beraten lassen.

Weitere Informationen zu Perspektiven mit dualer Berufsausbildung gibt es auf www.die-duale.de.

(djd)

Wir suchen AUSRÄGER/*/INNEN

jeden Alters für den RUNDBLICK KÖLN-OST in

☐ Köln-Rath

☐ Merheim

☐ Rath-Heumar

Sie verteilen HIER, in Ihrem Wohngebiet
nur wenige Stunden im Monat | freitags oder samstags | Prospekte sind in die Zeitungen bereits maschinell eingelegt | einzige Voraussetzung: Sie sind mindestens 13 Jahre alt

Wir freuen uns auf Sie, bewerben Sie sich jetzt

➤ regio-pressevertrieb.de/bewerbung

➤ oder unteren Abschnitt in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen und senden an:
REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH · z. Hd. Frau Biesemann · Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
FON 02241 260-382 · E-MAIL mail@regio-pressevertrieb.de

Gerne per WhatsApp

+49 2241260380

oder mit diesem QR-Code bewerben!

AUSRÄGER/*/INNEN für den RUNDBLICK KÖLN-OST in

☐ Köln-Rath

☐ Rath-Heumar

☐ Merheim

An

REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH

Frau Biesemann

Kasinostraße 28-30

53840 Troisdorf

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon (für evtl. Rückfragen) / Geburtsdatum

E-Mail

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Notdienstbezirk:

Brück, Gremberg, Heumar, Höhenberg, Humboldt, Kalk, Merheim, Neu-Brück, Ostheim, Rath, Vingst

Samstag, 28. Januar

Humboldt-Apotheke

Konrad-Adenauer-Str. 40, 51149 Köln (Finkenber), 02203/34618

Sonntag, 29. Januar

Heßhof-Apotheke

Ostheimer Str. 30, 51103 Köln (Vingst), 0221/875797

Montag, 30. Januar

Elefanten-Apotheke

Hauptstraße 309, 51143 Köln (Porz), 02203/1022480

Dienstag, 31. Januar

Europa-Apotheke

An Sankt Adelheid 12, 51109 Köln (Brück), 0221/9894970

Mittwoch, 1. Februar

Marien-Apotheke

Vuerfels 77, 51427 Bergisch Gladbach (Refrath), 02204/67074

Donnerstag, 2. Februar

Königsforst Apotheke

Rösrather Str. 663, 51107 Köln (Rath), 0221 861426

Freitag, 3. Februar

Mohren-Apotheke

Gemarkenstr. 44, 51069 Köln (Dellbrück), 0221 681093

Samstag, 4. Februar

Apotheke Rath/Heumar

Rösrather Str. 588, 51107 Köln (Rath), 0221 861050

Angaben ohne Gewähr

NOTFALLSCHUBLADE

Das gehört in eine gut erreichbare **Notfall-schublade** 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

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 |



ÖRTLICHE NOTDIENSTE

Polizeistation Porz

0221/229-5633

Kinderärztliche Notfallpraxis

am Krankenhaus

Porz am Rhein

02203/9801191

Notruffax für Gehörlose

0221/229-2290

Bundeswehr Standortarzt

02203/908-3584

Strom, Gas, Wasser

0180/2222600

Zahnärzte

Bereitschaftsdienst

01805/986700

Frauen gegen Gewalt e.V.

0221/562035

Opfer-Notruf

Weißer Ring e.V.

bundesweit 116006

rechtsrheinischen Stadtteile

0151/55164823

Krankentransport

Feuerwehr Köln

0221/745454

• Heimweg-Telefon

Für alle, die sich vom mühsamen 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

Schiedspersonen für Porz und Köln-Ost

Poll, Ensen, Gremberghoven und Westhoven

Volker Neumann,

0160 2625477

Wahn, Lind, Wahnheide, Grengel, Libur, Langel und Zündorf

Peter Alsbach, 0152 37794767

Köln Brück, Neubrück, Rath-

Heumar, Porz Eil und Urbach

Helmut Freund, 0221/732215

Köln-Merheim, Porz Mitte und Elsdorf

Otto Schütz, 0221/17045062

STROM WEG

STROM weg – was kann ich tun

1. Polizei und Feuerwehr haben immer, Rathhäuser in solchen Krisenmomenten ebenfalls geöffnet
2. Wer hat ein Notstromaggregat – z.B. Stadt/ Gemeinde, Unternehmen, Krankenhäuser, Seniorenresidenzen, Bauernhöfe etc.
3. Handy aufladen: per Ladekabel im Auto
4. Vorsorge: eigenes, kleines Notstromaggregat oder Big Powerbank (mit Solar-Paneele) besorgen

NOTDIENSTE 110 POLIZEI 112 FEUERWEHR

116 116 Wer kennt diese Nummer?

Der positive Trend hält an: Fast 40 Prozent der Bundesbürger geben an, den Sperr-Notruf 116 116 zu kennen, so die neuesten Ergebnisse der aktuellen Marktforschung. Somit ist der Bekanntheitsgrad der 116 116 in den letzten vier Jahren um neun Prozent gestiegen. Wie schon in den Vorjahren zeigt sich, dass Menschen mit zunehmendem Alter eher vertraut sind mit dem Sperr-Notruf. Allerdings wird durch die Umfrage auch klar, dass manche den Sperr-Notruf 116 116 weiterhin nicht von der Rufnummer 116 117, der Kassenärztlichen Vereinigung, unterscheiden können. Zahlungskarten wie girocards oder Kreditkarten, Personalausweise, Online-Banking und SIM-Karten - all diese können über die 116 116 gesperrt werden. Für



Verbraucher ist die Nutzung des Sperr-Notrufs unkompliziert, denn eine Registrierung oder Anmeldung ist nicht nötig. Der Service ist zudem kostenlos, ein Anruf bei der 116 116 aus dem deutschen Festnetz ist gebührenfrei, aus dem Mobilnetz und aus dem Ausland können Gebühren anfallen. Wer möchte, kann sich auch die kostenlose Sperr-App herunterladen: Hier können die Daten der Zahlungskarten sicher gespeichert und girocards direkt aus der App gesperrt werden, sofern das teilnehmende Institut Zugang durch diese Applikation gewährt.



24 - STUNDEN - NOTDIENST

SAALMANN
BAD & WÄRME

DIE BADAUSSTELLUNG
RÖSRATHER STR. 671
TERMIN NACH
VEREINBARUNG

RÖSRATHER STR. 649
51107 KÖLN (RATH)
TELEFON 0221-86 13 87 + 86 13 88
TELEFAX 0221-86 70 62
eMAIL: info@saalmann-gmbh.de
www.saalmann-gmbh.de

BESTATTUNGEN JOSEF
SCHMITZ

Für den Fall der Fälle
Vorsorge · Beratung · Bestattung · Begleitung

HAUSANSCHRIFT
Waldecker Straße 23
51065 Köln/Buchforst

ZENTRALRUF TAG & NACHT
Telefon: 0221 / 96 2517-0

FILIALE
Rösrather Straße 629
51107 Köln/Rath

MAIL & WEB
info@j-schmitz-bestattungen.de
www.j-schmitz-bestattungen.de

sanitherm

Peter Schumacher GmbH

Heizungsstörung
Rohrbruch · Kanalverstopfung

24-Stundennotdienst
(0 22 03) 9 35 24 10

Fuggerstraße 20 · 51149 Köln (Porz)
zentrale@sanitherm.de · www.sanitherm.de

Kapellenbitz 7 | 51145 Köln
www.langel-dach.de
info@langel-dach.de
Tel.: 02203 - 32926

LANGEL
Dach-, Wand-, Abdichtungs- und Klempnerei GmbH

QUALITÄT GANZ OBEN!

Steildach
Flachdach
Klempnerarbeiten
Dachfenster
Solartechnik
Fassadentechnik
Balkonabdichtungen
Reparaturservice

PLAMECO
SPANNDECKEN

morgen schöner wohnen

Neue Öffnungszeiten

Plameco live erleben:
Wir beraten Sie!
Dienstags von 14 - 18
und Freitags "NEU"
immer von 11 - 15 Uhr

Plameco-RheinSieg
Gregor Blechinger
Frankfurter Str. 493, 51145 Köln Porz-Urbach
☎ 02203 / 9655044 | plameco.de
*Außerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten, keine Beratung, kein Verkauf!

Digital starten, digital besser werden oder einfach nur Fragen stellen

So ist das Motto der Seniorinnen und Senioren, die zur Handysprechstunde kommen. „Viele Senioren bekommen ein Handy geschenkt, aber niemand aus der Familie hat Zeit sich in Ruhe mit den Senioren hinzusetzen und es zu erklären“, so Sylvia Schrage vom Bürgerverein Neubrück. „Und wen fragt man am besten, wenn nicht die Generation die mit den Handys und Laptops aufgewachsen ist?“ Gemeinsam mit Heike Wagner von der Taschengeldbörse des

Veedel e.V. organisiert der Bürgerverein Köln-Neubrück e. V. die Handysprechstunde. Jeweils am 1. Donnerstag eines Monats (2. Februar/2. März) bietet die Handysprechstunde ab 16.15 Uhr Einzelberatungen im Halbstundentakt an. Innerhalb von 30 Minuten können eine Senior/in oder ein Ehepaar mit einem Jugendlichen nutzen, um Fragen rund ums Handy/Smartphone und Tablet zu klären. Die Beratungen können nur nach vorheriger telefonischer

Anmeldung oder per E-Mail durchgeführt werden, ohne Anmeldung ist kein Einlass möglich. Zu der Beratung bitte das eigene Gerät sowie einen Mundschutz mitbringen. Die Jugendlichen erhalten ein Taschengeld des Seniorennetzwerkes Neubrück, die Beratung ist somit kostenfrei. Eine Spende wird gerne entgegengenommen. **Anmeldungen** unter buergerverein.neubueck@web.de oder 0172 2850277



Familien ANZEIGENSHOP



15.07.30 • 56 cm • 3.350 g

Natascha

ist da!

Herzlichen Dank für die guten Glückwünsche anlässlich der Geburt unserer Tochter!

Musterfrau im Juli 2030

Die Nie...

FGB 20-13
43 x 90 mm
ab **18,00***

Liebe Franziska.

zu Deinem ersten Schulfest wünschen wir Dir einen tollen Start. Alles Liebe Mama, Papa und Patti!

Musterfrau im Juli 2030

F 68-06
43 x 45 mm
ab **9,00***

Herzlichen

Lohnbar, im Dezember 2030

F597
90 x 50 mm
ab **20,50***

Jür die vielen Glückwünsche und Geschenke zu unserer

Hochzeit.

Wir haben uns sehr darüber gefreut.

Horst und Sabine Meyershagen

Ja.

Frederique Mustermann & Jonathan Mustermann

Am 12. März 2030 haben wir uns um 12:30 Uhr in der St. Mustermann Kapelle in Mustermann.

Die Polterhochzeit findet am 17. März 2030 in der Musterstraße 12 in Mustermann statt.

Musterfrau:

Es gibt Menschen, die durch nichts zu ersetzen sind. Es fehlen die Worte, wenn dieser Mensch seinen letzten Weg geht.

DANKSAGUNG

Für die wohlwütenden Beweise der Anteilnahme beim Tode meines geliebten Vaters, unseres Schwiegervaters und Großvaters

Michael Mustermann

Sprechen wir unseren Dank aus.

Im Namen aller Angehörigen
Gisela Mustermann (geb. Mustermann)

Das Sechswochenmahlten wird am 18.08.2030 um 18:30 Uhr in der Musterstraße 12 in Mustermann.

TD 12-12
90 x 90 mm
ab **110,00***

Abitur

Super... du hast es geschafft!

Lieber Tim-Lukas, herzlichen Glückwunsch!

Deine Eltern
Marianne & Klaus Peter Mustermann
Musterhausen, im Juli 2030

FS 06-13
43 x 60 mm
ab **12,00***

WOHNUNG!

Moderne Maisonette-Wohnung, 3.4. 125 qm, 2 Garagenboxen, Fußbodenheizung, großer Balkon, Gänge, komplett neu renoviert, gut geschnitten, zentrumsnah. Küche kann übernommen werden für 820 € Kaltmiete zu vernünftigen Tel. 02241-123456

K03_15
43 x 30 mm
ab **6,00***

FH 06-13
43 x 120 mm
ab **24,50***

Online Familien-Anzeigen: für alles was wirklich zählt!

shop.rautenberg.media

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