



Online lesen: rundblick-koeln-ost.de/e-paper

rundblick

KÖLN-OST

TERMINE &
NEWS FÜR:

13. Jahrgang

Samstag, den 01. Juli 2023

Nummer 13 / Woche 26

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

BRÜCK • MERHEIM
NEUBRÜCK • RATH/HEUMAR

Am 1. Juli ist der Internationale Tag der Früchte

Seit 2007 feiert man den Internationalen Tag der Früchte am 1. Juli. Dies geht auf eine Initiative ehemaliger Studierender der Alice Salomon Hochschule in Berlin zurück.

Vor diesem Hintergrund wählen die Initiatoren auch immer eine Frucht des Jahres.

Dies waren in den letzten Jahren:

2019: Papaya
2020: Mandarine
2021: Wassermelone
2022: Brombeere
2023: Zitrone

Wir wünschen Ihnen Guten Appetit.



Foto: Pixabay

Junkersdorf
Hören und Sehen

Individuell in hauseigener Werkstatt angefertigte Brillen, Kontaktlinsen und Hörgeräte

→ HAUSBESUCHE nach
Terminabsprache gerne auch
außerhalb der Öffnungszeiten möglich

Gilgastr. 39 • 51149 Köln • Tel.: 02203 - 174 75
mjunkersdorf@gmx.de • www.hoeren-und-sehen.com

AB DEM 01. JULI

Montags
Geschlossen

Sie haben einen dringenden Notfall?
Eilige Reparatur? Spontanes Geschenk?
Unter +49 1516 8106578 sind wir immer
erreichbar und helfen Ihnen umgehend.

ATELIER Süß
Manufaktur für Schmuck

Öffnungszeiten ab Juli:
Di. bis Fr. 9-18 Uhr | Sa. 9-13 Uhr
Gilgastr. 37 | 51149 Köln | 02203 15044 | www.atelier-suess.de
+49 1516 8106578

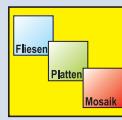
Wir halten, was wir versprechen.

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.heyermann.com



FLIESEN KLAAS GmbH

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



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

Pures Badevergnügen und Wakeboarderlebnis in Neubrück / Rather See



Endlich ins kühle Naß springen und sich erfrischen - dies ist ab sofort auch am Rather See möglich.

Denn am 24. Juni eröffnete der WakeClubCologne seine neue Freizeitanlage in Köln am Rather See in Köln Neubrück. Mit drei Wakeboardanlagen (2x Rundlift / 1x Übungsanlage), einem weitläufigen Strandbad, Gastronomie mit Außenterrasse sowie einer Beachbar, werden den Kölner*innen direkt vor der Haustür Urlaubsgefühle ermöglicht.

Am neu angelegten Sandstrand können die Gäste im glasklaren Wasser (Trinkwasserqualität) baden. Der Badebereich wird von Rettungsschwimmern überwacht und bietet dadurch die perfekte Alternative zum Freibad. Er umfaßt eine Fläche von ca. 16.000 Quadratmetern und ist für bis zu 5.000 Gäste ausgelegt. Der Eintritt ist für Kinder bis einschließlich 4 Jahre kostenlos, Kinder bis einschließlich 15 Jahre kosten 3 Euro und Erwachsene 5 Euro.

Öffnungszeiten: täglich von 10 bis 21 Uhr.

Zum Strandbad gehört auch die neue Beachbar, an der es kühle Getränke, Eis und Speisen (Pommes, Bratwurst, Currywurst) zur Stärkung der Besucher gibt.

Zudem steht das neue Sanitärbüro mit ausreichend Toiletten zur Verfügung. Der neue Parkplatz bietet ca. 250 Fahrzeuge Platz und kostet pro Besuch 5 Euro. Aufgrund der begrenzten Anzahl empfiehlt sich jedoch die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln, da die Haltestelle „Steinweg“ (Linie 9) fußläufig nur 5 Minuten entfernt ist.

Die Bauarbeiten an den Wakeboardanlagen, dem Clubhouse, der Gastronomie sowie dem Hauptparkplatz laufen parallel weiter und so wird auch dieser Bereich zeitnah eröffnet. Den Gästen stehen dann weitere 330 Parkplätze, das Clubhouse mit Ticketverkauf, Leihmaterialausgabe und Umkleidekabinen, sowie die Außengastronomie mit über 100 Sitzplätzen zur Verfügung.

Vor allem die Wakeboardanlagen werden die Wasserskifahren / Wakeboarder begeistern, da sie auf dem neuesten Stand der Technik sind und das umfangreiche Feature-Setup (Sprungschanzen) sowohl für Einsteiger wie auch für Profis gleichermaßen ausgelegt ist. Mehr Informationen finden Sie unter www.WakeClubCologne.de (rm)



Gesangsworkshop auf Farsi

In den Sommerferien in Brück

In den Sommerferien findet ein Gesangsworkshop „Lieder auf Farsi“ am Wochenende Samstag, 22. Juli, 16 bis 18 Uhr und Sonntag, 23. Juli, 17 bis 19 Uhr in der Johanneskirche, Am Schildchen 15, Köln-Brück, statt. Mina Rahimzadeh lehrt uns einige einfache Lieder in den Sprachen Farsi und Azeri und gibt eine Einführung in die orientalische Gesangstechnik.

Sie ist in Teheran geboren, vor 33 Jahren nach Deutschland geflüchtet und Mitglied des Internationalen Iranischen Chors, mit dem sie europaweit auftritt.

Kostenbeitrag insgesamt: 25 Euro, Ermäßigung nach Absprache.

Begrenzte Teilnehmer*innenzahl. Anmeldung erforderlich bei jane.dunker@ekir.de



Sehen: Jahn! Hören: Jahn!

50% gespart

1 Glas geschenkt

Ohne Einschränkungen

für alle Brillengläser: Kunststoff, Gleitsicht, hohe Stärken, usw.

günstig geschenkt

optik jahn
HÖRÄKUSTIK

60126 BERGHEIM
Hauptstraße 13
Tel: 02271/44588

50321 BRÜHL
Uhrenturm 102
Gärtner-Galerie
Tel: 02220/569045

51103 KÖLN-KALK
Käker-Hauptstraße 65
Köln-Arcaden
Tel: 0221/2603660

51107 KÖLN-RATH
Rosather Straße 620
City-Center-Park
Tel: 0221/561572

51143 KÖLN-PORZ
Hermannstraße 2
City-Center-Park
Tel: 02205/577315

51465 BERGISCH-GLADBACH
Hauptstraße 130
Rheinberg-Galerie
Tel: 02202/1852477

53225 BONN-BEUEL
Kreuzstraße 1
Tel: 0228/9736080

53879 EUSKIRCHEN
Neustraße 11
Tel: 02251/75070

www.optikjahn.de Info@optikjahn.de

Optik Jahn Hörakustik ist ein Angebot der Optik Jahn GmbH, Vor-der-Wettere-Strasse 3-5, 51149 Köln

Rathaussaal Porz

Theaterabo
2023/2024

„Schuhe Taschen Männer“
Komödie mit Bernhard Bettermann, Cheryl Shepard, Sabrina Ascacíbar u. a.
Sa., 04. November 2023, 20 Uhr



„Schöne Bescherungen“
Komödie mit Katja Weitzenböck, Timothy Peach u. a.
Sa., 02. Dezember 2023, 20 Uhr



„BETTE UND JOAN“
Theater mit Désirée Nick und Anouschka Renzi
Sa., 24. Februar 2024, 20 Uhr



„Nein zum Geld!“
Komödie m. Pascal Breuer, Dorkas Kiefer, Marianne Rogée u. a.
Sa., 16. März 2024, 20 Uhr



„VIER LINKE HÄNDE“
Theater mit Eva Habermann und Florian Battermann
Sa., 27. April 2024, 20 Uhr

www.rathaussaal-porz.de
Abo und Karten unter:

köln ticket Hotline 0221 2801
www.koelnticket.de &

T: 0221 221 - 97333

 **Stadt Köln**



Schon geteilt?

... oder vertragen Sie sich noch?

Nach dem Tod eines Menschen stellen sich viele Fragen, insbesondere bei einer Erbgemeinschaft. 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@sbbw.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!



Dem begabten Kind zuliebe!

RSAK Kunst & Design AKADEMIE

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

AKADEMIE FÜR KUNST & DESIGN

staatlich anerkannt

Vollzeitstudium Grafik-Design RSAK-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.rsaak.de

Bilz-Preis 2023 vergeben

Die 1998 in Köln gegründete Bilz-Stiftung zeichnet jährlich eine gemeinnützige Initiative aus, die sich entweder der Völkerverständigung widmet, sich für politisch, rassistisch oder religiös Verfolgte einsetzt oder sich gegen die Diskriminierung von Minderheiten wehrt. Seit Gründung sind somit weit über 180.000 Euro an Fördergeldern vergeben worden.

Der Vorstand der Bilz-Stiftung hat beschlossen, im Jahre 2023 den Bilz-Preis in Höhe von 5.000 Euro an die Kölner Initiative für Bildung und Integration junger Migranten - Coach e. V. - zu verleihen.

Der Verein bietet Kindern, Jugendlichen und ihren Familien mit Zuwanderungs- und Fluchgeschichte Angebote wie Lernförderung, Hausaufgabenhilfe, Beratung und Berufsorientierung, um eine Integration

in unsere Gesellschaft zu erleichtern.

Dabei soll diesen Menschen ein Raum für Begegnung, Empowerment, Partizipation, Transformation und sozialen Wandel geboten werden.

Identität, Antirassismus und Stärkung des Selbstbewusstseins sind dabei zentrale Themen der Vermittlung.

Der Verein hat sich in der Ukraine-Nothilfe engagiert und Menschen in der Energiekrise begleitet und beraten.

Die Bilz-Stiftung möchte durch den Bilz-Preis die vielfältigen Aktivitäten von Coach e. V. unterstützen.

Der Verein leistet mit seiner Arbeit einen herausragenden Beitrag im Kampf gegen Rassismus, Antisemitismus und für Völkerverständigung.

Der Preis soll Unterstützung für die zukünftige Arbeit sein.

Endlich Sommer - Ökumenisches Chorkonzert und Sommeranfangsfest des Paula-Dürre-Haus in Ostheim

Am 21. Juni um 18 Uhr laden der Cäcilienchor, der Gospelchor GoEast und Simone Sorg alle an der Harfe zum Zuhören und Mitsingen in der Auferstehungskirche in Ostheim ein. Anschließend wird ein kleines Fest

von Gemeinde und Begegnungsstätte Paula-Dürre-Haus mit kalten Getränken und Leckerem vom Grill gefeiert. Die Veranstaltung findet in der Heppenheimer Straße 7, 51107 Köln statt.

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

33. Sommerlauf des LSV Porz

Am Sonntag, 2. Juli, findet der 33. Sommerlauf des Lauf Sport Verein Porz e. V. (LSV Porz) in Zusammenarbeit mit dem Freundeskreis Haus des Waldes statt. Der Lauf ist gleichzeitig der Ingeborg Urbach-Gedächtnislauf. Um 9.30 Uhr erfolgt der Startschuss für die Nordic Walker über fünf Kilometer durch Lauflegende Helmut Urbach. Um 9.35 Uhr starten die Schüler/innen über einen Kilometer, um 9.50 Uhr beginnen die fünf Kilometer. Danach um 10.35 Uhr geht es für die Aktiven auf die

10-Kilometer-Strecke. Während des Laufs findest eine Spendenübergabe des Lauf Sport Verein Porz e. V. statt. Nachmeldung am Veranstaltungstag sind möglich.

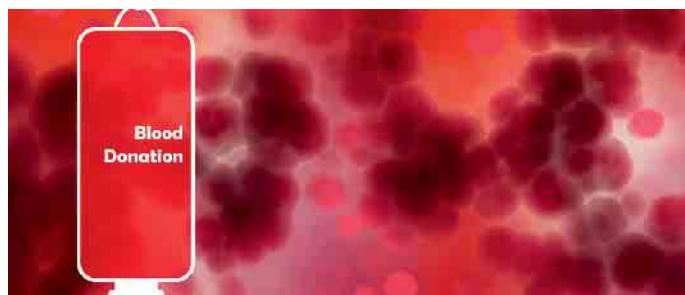
Ein Euro des Startgeldes geht an die Waldschule, das Haus des Waldes und die Greifvogelstation sowie an Brustkrebs e. V. München im Krankenhaus Holzweide.

Allen erfolgreichen Teilnehmenden erhalten eine Medaille und Urkunde mit dem Motiv Baum des Jahres, die Moorbirke. (red.)

Blutspende-Marathon in Porz

Am Dienstag, 25. Juli, richtet die Porzer Ortsgruppe des Roten Kreuzes ihren nächsten Blutspende-Marathon aus. Los geht es ab 10.30 Uhr im Stadtgymnasium an der Humboldtstraße. Gespendet

werden kann bis 19 Uhr. Das DRK bitte um eine Terminreservierung vorab - online unter www.blutspende.jetzt. Nach der Blutspende gibt es Eis und Kulinarisches vom Grill. (red.)



Feierabendtour vom ADFC

Der ADFC Köln und seine Ortsgruppe Porz führen am Mittwoch, 5. Juli, eine Feierabendtour durch. Treffpunkt ist um 18 Uhr an der Endhaltestelle der KVB-Linie 7. Gefahren wird etwa zwei Stunden und 25 bis 30 Kilometer weit in das Umland. Die Teilnahme an der Feierabendtour ist für alle Fahrradbegeisterten kostenfrei und für alle Fahrradtypen geeignet. Es ist keine Anmeldung erforderlich. (red.)

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!

quick *TM*
Immobilien



Im Zentrum von Porz: Goethestraße / Ecke Bahnhofsstraße



Bauerngut
Schiefelbusch

WILD AUF DEN GRILL

Frisches Wildbret aus der Wahner Heide



www.bauerngut-schiefelbusch.de

Bauerngut Schiefelbusch

Tel.: 02205 / 83554

Do+Fr 08.30 - 18.30 Uhr

Sa 08.30 - 17.00 Uhr

So+Feiertag 12.30 - 17.30 Uhr

Bauerngut Schiefelbusch

im Sülztal

Tel.: 02205 / 9196375

Di-Fr 09.00 - 18.30 Uhr

Sa 09.00 - 16.00 Uhr

Ein Jahr Mittagessen für etliche Kinder

Der Bürgerverein Porz-Mitte hat eine Spende für die Übermittagsbetreuung des Jugendzentrums OT Arche Nova vermittelt



Spendenvermittler, Spender und Empfänger freuen sich für die unterstützten Kinder.

Foto: Bürgerverein Porz-Mitte

Fragen zur Verteilung?

FRAU BIESEMANN
mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de

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

MEHR KNETE FÜR GRETE
WERDE JETZT AUSTRÄGER/*/IN
EIN INTERESSANTER NEBENJOB
FÜR JEDES ALTER!



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 GmbH

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

Oder scan den QR-Code und bewirb Dich.



über die Unterstützung des Dachdeckermeisterbetriebs.

Das Geld soll die Übermittagsbetreuung des Hauses mit ermöglichen, so Rilinger. Dabei gehe es um viel mehr als nur eine warme Mahlzeit. Besonders auch das soziale Miteinander der teilnehmenden Kinder und Wertschätzung ihnen gegenüber gehöre dazu. Die Übermittagsbetreuung der OT Arche Nova ist für Schüler*innen ab sechs Jahren geöffnet. „Der monatliche Kostenbeitrag von 25 Euro, der ein gesundes Mittagessen beinhaltet, kann leider nicht von allen Familien aufgebracht werden“, so die Leiterin. Um kein Kind abweisen zu müssen, sei die OT Arche Nova immer wieder auf Spenden angewiesen.

Geld, das einmal mehr vom umtriebigen Bürgerverein Porz-Mitte vermittelt wurde. So dankten dann auch Bianca Rilinger und OT-Geschäftsführer Ralf Werheid zudem den Vorsitzenden des Bürgerverein Porz-Mitte Sigrid Alt und Anita Mirche. „Mit der großzügigen Spende ist für etliche Kinder für mehr als ein Jahr das Mittagessen gesichert.“

Bianca Rilinger, die neue Leiterin der Einrichtung, nach dem Weggang von Till Cremerius in Doppelfunktion hier und in der OT Ohmstraße in Eil tätig, freut sich

Finkenberg - Die Spendenüberbringer hatten einen speziellen Geldrucksack mit dabei. Insgesamt 3.000 Euro hat Nikolai Schieren vom Unternehmen Ragas im Gepäck, als er das Jugendzentrum OT Arche Nova in Finkenberg betritt.

Bianca Rilinger, die neue Leiterin der Einrichtung, nach dem Weggang von Till Cremerius in Doppelfunktion hier und in der OT Ohmstraße in Eil tätig, freut sich

Sommerwanderung in der Wahner Heide

Die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald und das Haus des Waldes laden zu einer weiteren Heidewanderung am Mittwoch, 5. Juni, ein. Treffpunkt ist um 14 Uhr an der Linde im Innenhof von Gut Leidenhausen. Die erfahrenen Wanderführer Kalle Gemmel und Rainer Tresemer bieten gemeinsam mit Jürgen Hollstein die Gelegenheit zu einem rund dreistün-

digen Rundweg, der auf gut zu gehenden Wegen in das Naturschutzgebiet führt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Gut Leidenhausen ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Bei Anreise mit dem PKW wird der Parkplatz am Hirschgraben empfohlen, von dort sind es fünf Minuten zu Fuß bis Leidenhausen. (red.)



Postkarten-Aktion vom Johanniter-Haus

Um Urlaubseindrücke und das Erlebnis von Sommer, Sonne und Sonnenschein für die Senior*innen der Einrichtung erlebbar zu machen, hat die Johanniter-Einrichtung Köln-Finkenberg eine Postkarten-Aktion gestartet. Teilnehmen können alle Menschen der Region, die die Urlaubszeit zum Anlass nehmen möchten, den Bewohner*innen eine Postkarte mit sommerlichen Grüßen zu senden.

„Viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner vermissen es sehr, zu reisen. Gerade in der Sommerzeit erinnern sie sich an ihre vergangenen Urlaube zurück. Umso

mehr freuen sich alle, wenn sich jemand die Zeit nimmt und Karten aus dem Urlaub schreibt - sei es von weiter weg oder gar aus Balkonien“, so Melanie Petermann, Einrichtungsleitung vom Johanniter-Haus.

Die Urlaubsgrüße werden unter den Senior*innen des Hauses verteilt. Briefe und Karten können bis zum 4. August an Johanniter-Haus Köln-Finkenberg, Stichwort: Urlaubspost, Konrad-Adenauer-Straße 16, 51149 Köln gesendet werden. Auch die Abgabe vor Ort am Briefkasten vor dem Haupteingang ist möglich. (red.)

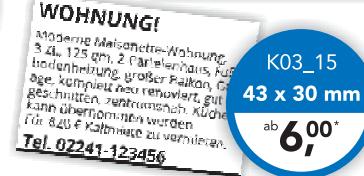
Veranstaltung zum Tag der Imkerei

Der Bienenzuchtverein Porz beteiligt sich am bundesweiten Tag der Imkerei. So können sich die Besucher*innen am Samstag, 1. Juli, zwischen 12 und 16.30 Uhr auf Gut Leidenhausen, Parkplatz am Hirschgraben, über die Imkerei in-

formieren. Zu sehen sind Bienen in einem Schaukasten hinter Glas. Auch ein Bienenvolk kann ange- schaut werden. Ausführliche Informationen gibt es über Wildbienen und Tipps dazu, wie diesen Insekten geholfen werden kann. (red.)



Familien ANZEIGENSHOP



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

Online Familien-Anzeigen: für alles was wirklich zählt!

shop.rautenberg.media

Feuerwehr-AG am Schulzentrum

„Wir wollten den Schüler*innen etwas beibringen, womit sie auch später etwas anfangen können“ - Oliver Wilp, Löschgruppe Zündorf

Zündorf - Rund 20 Schüler*innen waren jede Woche dabei, wenn die Mitglieder der freiwilligen Feuerwehr Zündorf mit ihrem Löschgruppenfahrzeug auf den Schulhof gefahren sind. „Wir wollten den Schüler*innen etwas beibringen, womit sie auch später etwas anfangen können“, berichtet Oliver Wilp, der die AG zusammen mit seinen Kameraden der Löschgruppe Zündorf ein Jahr lang angeboten hat. Und dies wurde von den Teilnehmenden gut angenommen. Die Rückmeldungen der Schüler*innen seien durchweg positiv, berichtet er. Die AG fand einmal wöchentlich statt, das Programm wurde jede Woche von den Feuerwehrleuten neu geplant. „Wir haben abwechselnd Themen der Ersten Hilfe und feuerwehrtechnische Themen behandelt“, so Jan Liewig. „Wir wollten hiermit auch den Schüler*innen die Feuerwehr näher bringen und in Zündorf etwas anbieten, was direkt aus dem Ort kommt. Viele der Schüler*innen kommen auch aus anderen Stadtteilen von Köln, sodass sie die Feuerwehr in Zündorf bisher gar nicht kennengelernt.“ Ziel der AG sei es gewesen, den Teilnehmenden einerseits die Themen Erste Hilfe näherzubringen, andererseits sei es auch wichtig, Mitglieder für die Jugendfeuerwehr zu gewinnen,



Die Schüler*innen konnten jede Woche viel Neues aus dem Bereich der Feuerwehr mitnehmen.

nen, so die Initiatoren. „Eine freiwillige Feuerwehr lebt eben von Kameraden, die sich für das Thema interessieren. Dafür wollten wir die Schüler*innen begeistern“, so Wilp. Alle Schüler*innen haben durch das Angebot viel in erster Hilfe gelernt. So war Teil der wöchentlichen AG auch, wie man kleinere Wunden am besten versorgen kann. „Ich

finde es gut, dass wir jetzt auch unseren Mitschüler*innen helfen können, wenn sie sich verletzt haben“, berichtet ein Schüler. Und auch für die gesamte Feuerwehr Köln war das Projekt ein Erfolg. „Wir versuchen seit Jahren, Nachwuchs zu gewinnen. Da ist eine solche AG, wie sie hier angeboten wurde, genau richtig. Wir müssen heute hin zu denen, die wir als Mitglieder gewinnen

möchten. Mit dieser AG konnte die Löschgruppe Zündorf zeigen, wie viele Facetten Feuerwehr hat“, erklärt Achim Kessel, der bei der Feuerwehr Köln für die freiwillige Feuerwehr zuständig ist.

Und auch Oliver Wilp zieht ein positives Fazit zur AG: „Keiner hat damit gerechnet, dass die Feuerwehr-AG so positiv angenommen wird.“

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**



Auch Erste Hilfe stand regelmäßig auf dem Stundenplan.



Berufe kennenlernen

Praktikum nutzen und Praxiserfahrung sammeln

Um herauszufinden, ob einem etwas gefällt, muss man es ausprobieren und seine eigenen Erfahrungen machen. So ist das auch bei der Berufswahl.

Ein Praktikum in einem Unternehmen ist genau die richtige Gelegenheit!

Durch ein Praktikum lernt man Tätigkeiten und Abläufe eines Berufs kennen.

Dabei findet man heraus, ob man die notwendigen Stärken für den Beruf mitbringt und ob der Beruf wirklich den eigenen Vorstellungen entspricht. Wenn man merkt, dass einem die Arbeit nicht leicht fällt und man mit der Wahl eines Praktikums nicht zufrieden ist, ist das kein Beinbruch.

Zu wissen, was man nicht machen möchte, ist auch ein Schritt in die richtige Richtung. Am besten, man macht mehrere Praktika in verschiedenen Bereichen.

Ins Arbeitsleben hineinschnuppern

Bei einem Praktikum erfährt man nicht nur etwas über einen Beruf, sondern lernt auch allgemeine Arbeitsabläufe eines Unternehmens kennen.

Man kann sich im Umgang mit Kolleginnen und Kollegen sowie Vorgesetzten üben und einen möglichen Arbeitgeber kennen lernen.

Dabei sollte man seine Stärken präsentieren und zeigen, was man kann: denn nicht selten ist ein Praktikum ein Sprungbrett in einen festen Ausbildungsvertrag!

Vorteile für Bewerbung und Vorstellungsgespräch

Wenn man in seinem Lebenslauf ein Praktikum oder sogar mehrere Praktika stehen hat, macht das einen guten Eindruck auf Personalverantwortliche. Es zeigt, dass man sich selbst ein Bild vom Beruf gemacht hat und engagiert ist.

Im Bewerbungsgespräch für einen Ausbildungsplatz kann man eine Berufswahl besser begründen, da man aus eigener Erfahrung spricht.

Zusätzlich ist das Erstellen einer Bewerbung für ein Praktikum auch eine gute Gelegenheit um herauszufinden, wie fit man mit Lebenslauf, Anschreiben und Co. ist. (www)



Während eines Praktikums gewinnt man Einblicke ins Berufsleben. [www/Foto: Mike Witschel](#)

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!

So klappt die Suche nach einem Ausbildungssplatz

Die Schulzeit neigt sich langsam dem Ende entgegen, aber der Wunschausbildungsplatz lässt noch auf sich warten? Die Informationskampagne „Du + Deine Ausbildung = Praktisch unschlagbar!“ hat fünf Tipps zusammengestellt, die die Suche erleichtern.

1. Frühzeitig mit der Suche beginnen

Die meisten Betriebe stellen ihre Azubis zu Anfang August oder Anfang September ein und schreiben diese Ausbildungssätze bereits Monate vorher aus, größere Unternehmen und Behörden oft sogar schon ein Jahr im Voraus. Daher ist es wichtig, sich möglichst frühzeitig zu bewerben, wenn die Ausbildung direkt nach dem Schulabschluss beginnen soll. Kleine Betriebe sind flexibler. Mit ein wenig Glück gelingt die Bewerbung hier selbst dann,

wenn man erst im Sommer auf die Suche geht.

2. Das persönliche Netzwerk aktivieren

Um freie Ausbildungssätze zu finden, empfiehlt es sich, in einem ersten Schritt Bekannte und Verwandte nach Empfehlungen für Ausbildungsbetriebe zu fragen. Vielleicht arbeitet der Trainer aus dem Sportverein in einem Unternehmen, das Auszubildende sucht. Oder die Mutter eines Freunde ist in einer interessanten Branche tätig - man weiß nie!

3. In Ausbildungsportalen im Web suchen

Ein sehr umfangreiches und vielfältiges Angebot an Ausbildungssätzen bieten Ausbildungsbörsen im Internet, zum Beispiel die Jobbörse der Bundesagentur für Arbeit. Hier kann nach bestimmten Branchen oder Regionen gesucht und verschiedene Angebote

miteinander verglichen werden. Zusätzliche Informationen zu den einzelnen Ausbildungsberufen stellt die Website BerufeNet zur Verfügung.

4. Kostenlose Vermittlungsservice nutzen

Professionelle Vermittler unterstützen bei der Stellensuche für einen Ausbildungssatz. Diesen kostenlosen Service gibt es zum Beispiel bei der Bundesagentur für Arbeit, den Industrie- und Handels- sowie bei den Handwerkskammern. Die Beraterinnen und Berater vermitteln nicht nur Kontakte zu Betrieben, sondern beraten auch bei individuellen Fragen und geben Tipps zur Bewerbungsmappe und zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten.

5. Auf Berufsmessen persönliche Kontakte knüpfen

Die Kontaktaufnahme zu Ausbildungsbetrieben ist auf Berufs-

messen schnell und unkompliziert möglich. Dort kann man Personalverantwortliche der Betriebe direkt ansprechen, dabei Informationen aus erster Hand sammeln und direkt vor Ort Bewerbungsunterlagen abgeben. Bei Azubi Speeddatings können Bewerberinnen und Bewerber im Zehn-Minuten-Takt Vorstellungsgespräche mit den teilnehmenden Betrieben führen. So lassen sich in Kürze vielfältige Einblicke und Kontakte gewinnen.

Über die vielfältigen Möglichkeiten und Perspektiven der beruflichen Bildung informiert das Bundesministerium für Bildung und Forschung im Rahmen der Kampagne „Du + Deine Ausbildung = Praktisch unschlagbar!“ unter www.praktisch-unschlagbar.de (BMBF)

Wir suchen für unser **Dentallabor** in Porz-Urbach und Lohmar

eine/n **Zahntechniker/in** eine/n **Fahrer/-in**

Wir bieten ein Labor mit angenehmer Atmosphäre, eine 4-Tage-Woche, flexible Arbeitszeiten, Kurse, digitale Technik (u.a. 3D-Drucker, Fräsmaschine, Laser, 3D-Visualisierung) uvm.

Das Dentallabor in Lohmar, das in Kürze eröffnet werden soll, befindet sich in großen Räumen mit Zugang zu Café, Miniaturwelt und Wintergarten.

Für den Aufbau (Gestaltung, Konstruktion, Entwicklung usw.) einer außergewöhnlichen

Miniaturwelt in Lohmar suchen wir **Mitarbeiter/innen**.



Info: **Werner Müller**

Mobil 0151 / 109 18 384

Bewerbung (Dentallabor u. Miniaturwelt): dentaltechnik-werner-mueller@t-online.de



„Wie drücken Sie Ihre Zahnpastatube aus?“

Umfrage: Die skurrilsten Erfahrungen in Bewerbungsgesprächen

In Bewerbungsgesprächen müssen Personalberater oder Geschäftsführer mit gezielten Fragen die Eignung der Bewerber für eine offene Stelle prüfen. Dabei bedienen sie sich oft an ungewöhnlichen Fragen, um die Kandidaten aus der Reserve zu locken. Das Vergleichsportal Gehalt.de hat 509 Personen zu ihren skurrilsten Erfahrungen in Bewerbungsgesprächen befragt.

chern, um ihre Reaktion zu prüfen. Drei Beispiele: „Warum bewerben Sie sich nicht bei unseren Wettbewerbern?“, „Wie viele Rechtschreibfehler denken Sie, sind in Ihrer Bewerbung?“ oder „Werden Sie eigentlich schnell rot?“

Auf diskriminierende Fragen nicht eingehen

Manche Fragen dürfen Personal nicht stellen. Dazu gehört seit dem Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz die Frage nach einer möglichen Schwangerschaft. Zudem können persönliche Fragen schnell in Diskriminierung abrutschen. So sollten Bewerber auf Fragen wie „Seit wann sind Sie Deutsche?“ oder „Sie sehen ja gar nicht so ausländisch aus, wie Ihr Name klingt?“ nicht eingehen. „Bei einer unangebrachten oder diskriminierenden Frage sollten Bewerber einen kühlen Kopf bewahren und das Bewerbungsgespräch im Notfall professionell abbrechen“, so Bierbach weiter.

Fauxpas auf der Bewerberseite

Rund 25 Prozent der Befragten geben an, sich bei einem Bewerbungsgespräch schon einen Fauxpas geleistet zu haben. Die

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

Zum nächstmöglichen Termin suchen wir für unsere Zeitung **Rundblick Köln-Ost** einen

Reporter (m/w/d)
als freien Mitarbeiter auf Honorarbasis

Sie haben

- 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

Sie sind

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

Wir freuen uns auf Sie! Bitte Bewerbung per E-Mail an: Denis Janzen karriere@rautenberg.media | Stichwort: Reporter Rundblick Köln-Ost (m/w/d)

Fragen zur persönlichen Einschätzung

„Durch ausgefallene Fragen testen Personalberater die analytischen Fähigkeiten, die Kreativität oder die Schlagfertigkeit des Bewerbers“, sagt Philip Bierbach, Geschäftsführer von Gehalt.de. So dienen Fragen wie „Mit welcher Rolle im Sportverein assoziieren Sie Ihre Führungsposition?“ als reine Einschätzung der persönlichen Stärken und Schwächen. Andere Beispiele sind: „Welchen Belag hätten Sie, wenn Sie eine Pizza wären?“ oder „Wenn Sie eine Frucht wären, welche wären Sie?“

„Werden Sie eigentlich schnell rot?“

Mit bestimmten Fragen wollen Personalberater Bewerber verunsichern, um ihre Reaktion zu prüfen.



am häufigsten genannten Gründe (32 Prozent) sind unzureichende Vorbereitung auf das Gespräch und fehlende Fachkenntnisse. Andere Ursachen sind ein unprofessioneller Umgangston mit den Personalern (27 Prozent), mangelnde Konzentration (18 Prozent) und unaufgeforderte Kritik am Unternehmen (11 Prozent).

Skurrile Fragen im Überblick
„Sind Sie wirklich der Meinung, dass eine Frau in der Rechtsabteilung eines großen Unternehmens etwas zu suchen hat?“

Diese Frage hat nichts mehr mit Provokation zu tun. Bei derartigem und offensivem Sexismus ist es souverän, der Firma sofort den Rücken zu kehren und eventuell Anzeige wegen Diskriminierung zu erstatten.

„Können Sie mir diesen 08/15 Kugelschreiber verkaufen?“
Hier sind Spontanität, Überzeugungskraft, Kreativität und ein gutes Verhandlungsgeschick gefragt. Vor allem bei Bewerbungsgesprächen für Positionen als Vertriebster ist diese Frage inhaltlich berechtigt.

„Singen Sie mal ein Lied auf Französisch!“ Viele Personalberater testen die Grenzen ihrer Bewerber aus. In solchen Situationen ist es nicht verkehrt, professionell zu bleiben und die Anfrage dankend abzulehnen.

„Was finden Sie in diesem Raum besonders harmonisch?“
Außer bei einem Bewerbungsgespräch für eine Stelle als Innenarchitekt oder Designer hat diese Frage im regulären Vorgstellungsgespräch nicht viel zu suchen. (Gehalt.de.)



Wir suchen AUSTRÄGER/*/INNEN

jeden Alters für den RUNDBLICK KÖLN-OST in

- Brück** **Merheim**
 Rath-Heumar

Gerne per WhatsApp



+49 2241260380



oder mit diesem QR-Code bewerben!

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

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

- Brück** **Rath-Heumar** **Merheim**

.....
Name, Vorname

.....
Straße, Hausnummer

.....
PLZ, Ort

.....
Telefon (für evtl. Rückfragen) / Geburtsdatum

.....
E-Mail

REGIO • pünktlich • zielgerichtet • lokal
PRESSE VERTRIEB GmbH

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG



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, 1. Juli**Nikolaus-Apotheke**

Gilgastr. 18, 51149 Köln (Porz-Ensen), 02203 590590

Sonntag, 2. Juli**Anno Apotheke**

Frankfurter Str. 703, 51107 Köln (Ostheim), 0221/891642

Montag, 3. Juli**Europa-Apotheke**

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

Dienstag, 4. Juli**St. Josef-Apotheke**

Breuerstr. 2, 51103 Köln (Kalk), 0221 855585

Mittwoch, 5. Juli**Merheimer Apotheke**

Ostmerheimer Straße 198, 51109 Köln, 0221/42291960

Donnerstag, 6. Juli**Liebfrauen-Apotheke**

Kieskauer Weg 159, 51109 Köln (Merheim), 0221/895834

Freitag, 7. Juli**Kalker-Apotheke**

Kalker Hauptstr. 172-174, 51103 Köln (Kalk), 0221/8703021

Samstag, 8. Juli**Römer-Apotheke**

Olpener Str. 803, 51109 Köln (Brück), 0221/843442

**Sonntag, 9. Juli****Adler-Apotheke**

Bahnhofstr. 23, 51143 Köln (Porz), 02203/52225

Montag, 10. Juli**Apotheke Rath/Heumar**

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

Dienstag, 11. Juli**Kranich-Apotheke**

Thomas-Dehler-Weg 1, 51109 Köln (Neubrück), 0221/8908989

Mittwoch, 12. Juli**Margareten-Apotheke**

Olperer Str. 855, 51109 Köln (Brück), 0221/843214

Donnerstag, 13. Juli**Thomas-Apotheke**

Kaiserstr. 44B, 51145 Köln (Porz-Urbach), 02203/24880

Freitag, 14. Juli**Rundhaus Apotheke**

Rösrather Straße 2-16, 51107 Köln, 0221-98944450

Samstag, 15. Juli**Apotheke Köln Arcaden**

Kalker Hauptstr. 55, 51103 Köln, 0221/3550330

Sonntag, 16. Juli**Röntgen-Apotheke OHG**

Ostheimer Str. 46, 51103 Köln (Vingst), 0221/871187

Angaben ohne Gewähr

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

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 | |



NOTDIENSTE

110 POLIZEI
112 FEUERWEHR

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 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

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

24 - S T U N D E N - N O T D I E N S T

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

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



GEGEN GEWALT

Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

- Telefon-Nummer für Frauen
08000 116 016
- Telefon-Nummer für Männer
0800 123 99 00

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

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

QUALITÄT GANZ OBEN!



Steildach
Flachdach
Klempnerarbeiten
Dachfenster
Solartechnik
Fassadentechnik
Balkonabdichtungen
Reparaturservice

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

Entspannter durch die herausfordernde Zeit der Pubertät

Mit dem Step-Elterntesting

Ein Kurs des Elternbildungswerks Köln-Neubrück e. V. und stadt. Familienzentrum Europaring

Start: 7. August

Die Entwicklungsphase der Pubertät ist für viele Eltern eine besondere erzieherische Herausforderung.

Aber auch für die jungen Menschen ist es, auch auf Grund von vielen verstärkenden Themen, zum Beispiel Belastung durch die Coronazeit, Zukunftsstörungen, Mobbingfahrung, Schönheitsideale, Medienabhängigkeit, eine sehr schwierige Zeit.

Dies spiegelt sich zurzeit leider auch in der hohen Zahl von psychischen Problemen bei jungen Menschen.

Mit Beginn der Pubertät, häufig schon mit zehn/elf Jahren, zeigen junge Menschen ein

stark verändertes Verhalten. Sie werden oft launischer, empfindlicher, unzuverlässiger, aufbrausender, unkonzentrierter und vieles mehr.

Hormonelle Veränderungen und „Umbauarbeiten“ im Gehirn tragen ihren Teil dazu bei, dass Eltern ihr eigenes Kind plötzlich nicht mehr wiedererkennen und dass die Konflikte in der Familie zunehmen.

Es kommt zu Machtkämpfen, emotionalen Verletzungen auf beiden Seiten, dem Gefühl von Hilflosigkeit und Angst.

Das Step-Elterntesting wurde als systematisches Elterntestingskonzept vor 20 Jahren in den USA entwickelt (Systematic Training for Effective Parenting) und unterstützt Eltern darin, diese Lebensphase besser zu verstehen und hilfreicher mit ihrem jugendlichen Kind umzu-

gehen.

In diesem Kurs lernen Eltern, ihre innere Haltung und ihr Verhalten, so weit zu verändern, dass sie eine möglichst positive Beziehung zu ihrem Kind beibehalten und ihm Orientierung und Halt in dieser schwierigen Lebensphase geben können. Gleichzeitig lernen sie, seine Kooperationsbereitschaft, seine Eigenverantwortung und sein Selbstwertgefühl zu stärken.

Dies alles kann die psychische Gesundheit von jungen Menschen in einem hohen Maße positiv beeinflussen.

In einer kleinen Gruppe (sechs bis zehn Eltern) wird in zehn Treffen die Besonderheiten dieser Entwicklungsphase betrachtet, alternative Handlungsmöglichkeiten im Erziehungsalltag besprochen und

eingebürtigt - und so mehr Sicherheit, Entspannung und Freude im Familienleben verankert und das noch verbunden mit einer netten Atmosphäre und sehr viel Spaß im Kurs!

Weitere Infos:

Zehn Termine: jeweils Montag von 19 bis 21.30 Uhr im stadt. Familienzentrum Europaring, 59-61, 51109 Köln-Neubrück Kosten: 29 Euro (Kursgebühr und Elternbuch)

Infos (Ablauf, Inhalte, etc.) und Anmeldung bei Fr. Azrak (Kursleitung): 0221/27847345, E-Mail: elke.azrak@instep-online.de Und beim Elternbildungswerk Neubrück, 0221/895633, E-Mail: info@eb-neubrueck.de Infos zum Step-Elterntesting im Netz unter: www.instep-online.de

WERKSVERKAUF

UNSER ANGEBOT VOM 01. BIS 31. JULI 2023

... solange der Vorrat reicht!



KÄSE-SAHNE-TORTE
1.450 g | 12 Portionen

16,95 €



RÜBLIKUCHEN
1.450 g

2. Wahl

5,69 €



PFIRSICH-KÄSE-KUCHEN
2.400 g | 14 Portionen

7,49 €

highlight
des
Monats



Erlenbacher
Passion & Kuchen seit 1973



KIRSCH-STREUSEL-SCHNITTE
1.800 g | 20 Portionen

18,95 €



SCHOKO-SAHNE-SCHNITTE
350 g | 4 Portionen

2,99 €

www.erlenbacher.de

Öffnungszeiten: Sa., 8. Juli, 8.00-12.00 Uhr
Mo.-Fr. 8.30-18.30 Uhr, Sa. 8.00-16.00 Uhr
Frankfurter Straße 196 (Ecke Heidestraße)
51147 Köln (Porz-Wahn)
P kostenlose Parkplätze am Hintereingang
(Einfahrt Cäcilienstraße)

RABATT-COUPON
5 € ab 40 € Einkaufswert
10 € ab 70 € Einkaufswert
(einmalig gültig bis 31.07.2023) Nicht mit anderen Rabatten und Treuekarten kombinierbar.

RABATT-COUPON
10 % Rabatt auf Ihren Einkauf
(einmalig gültig bis 31.07.2023) Nicht mit anderen Rabatten und Treuekarten kombinierbar.