



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

TERMINE &
NEWS FÜR:

KÖLN-OST

BRÜCK • MERHEIM
NEUBRÜCK • RATH/HEUMAR

12. Jahrgang

Samstag, den 08. Oktober 2022

Nummer 20 / Woche 40

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

AKF sucht Ehrenamtliche in Rath/Heumar

v.l.n.r.: Jutta Winter und Hildegard Serwas, Pflegedienstleitungen AKF gGmbH, Ulrike Winn-Börner, Koordinatorin Freiwillige Helfer:Innen des, Hermine Urbaniak, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Bericht Seite 2



Wir halten, was wir versprechen.



Unsere kompetenten Badplaner beraten Sie gern.

sanitherm
Peter Schumacher GmbH

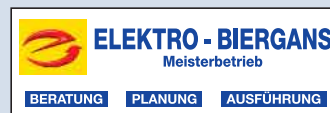
51143 Köln (Porz) • Bergerstraße 22 • Tel. 02203 / 9 35 24 10 • www.sanitherm.de • ausstellung@sanitherm.de



Tel. 02203 810 89 • www.heyermann.com



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



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



Junkersdorf
Hören und Sehen



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

FASZINATION EDELSTEINE

8. & 9.
OKTOBER '22
9-18 UHR



ATELIER Süß
Manufaktur für Schmuck

Gilgastr. 37 | 51149 Köln | 02203 15044
www.atelier-suess.de | info@atelier-schmuckwerkstatt.de
Folgen Sie uns [f](https://www.facebook.com/AtelierSuess) / [i](https://www.instagram.com/AtelierSuess) @Atelier Süß
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr • Sa. 9 - 13 Uhr
und nach Vereinbarung

Bericht zur Titelseite

Mit einem neuen Aufruf wendet sich der Alten-, Kranken- und Familienpflegeverein Rath/Heumar (AKF) an alle Interessierten im Stadtteil: Wer sich engagieren möchte, findet beim AKF wertvolle Einsatzmöglichkeiten. Denn: Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer sind zusätzlich zu den AKF-Profi-Pflegekräften eine große Unterstützung bei der umfassenden Versorgung älterer Menschen. Ehrenamtler „verschenken Zeit“ - bei Spaziergang oder Kaf-

feetrinken, bei Gesellschaftsspielen oder der Begleitung bei Friedhofs- oder Arztbesuch. „Diese halbe Stunde Bewegung, bei welcher unsere Helferin mit meinem Vater im Königsforst spazieren geht, ist sozusagen unbezahlbar“, so die Tochter eines 89-jährigen, der sonst nur im Sessel sitzen möchte. Und eine alleinstehende ältere Dame ist ihrem Freiwilligen sehr dankbar für die Begleitung zum Hausarzt - sie hat keine Verwandten, und ihr Ehren-

amtler arrangiert auch ihre Termine. Der Einsatz der Helfer:innen zaubert älteren Menschen ein Lächeln ins Gesicht. Und ein solches Engagement vergütet der AKF auch im Rahmen der Aufwandsentschädigung für ehrenamtliche Tätigkeit. Der sogenannte „Entlastungsbetrag der Pflegeversicherung“ deckt diese Arbeit ab, so entstehen auch keine Kosten für die Betreuten. „Die demographische Entwicklung zeigt, dass der Bedarf an ehren-

amtlich Tätigen stetig wächst. Mit weiteren, neuen Ehrenamtlichen können wir noch mehr für die älteren Menschen in Rath/Heumar tun!“, erläutert Dr. Ulrike Winn-Börner, AKF-Koordinatorin Freiwillige Helfer:innen. Wer das AKF-Team bei flexibler Zeiteinteilung sowie Vergütung mit einer erfüllenden Beschäftigung unterstützen möchte, kann sich melden: Tel.: 0176 - 1086 4109 oder per E-Mail mitgliederverwaltung@akf-pflege.de.

Kölsche Veranstaltungen im Monat Oktober mit Paula Hiertz

Durch das ehemalige mittelalterliche Wollweberviertel Am Samstag, 8. Oktober. Treffpunkt: 14 Uhr vor dem Portal des Gesundheitsamtes Neumarkt 15. Es wird ein Kostenbeitrag von fünf Euro erhoben. Leseführung - Samstag, 22. Oktober, Us 200 Jahre Domkranezick (neu) (M-C: Martin /F. F.Wallraf/ H. Richarz/A. Kolping, /A. Greven.)

Treffpunkt: 14 Uhr, an der Rathaustreppe auf dem Altermarkt. Es wird ein Kostenbeitrag von fünf Euro erhoben. Letzte Gartenlesung: En Paulas Jade Am Donnerstag, 27. Oktober, findet um 16 Uhr, in der Reinhold-Schneider-Straße 4, in Köln-Neubrück, die letzte Gartenlesung für 2022 statt. Es wird ein Kostenbeitrag von drei Euro erhoben.

Auch hierbei ist eine Voranmeldungen sind für alle Veranstaltungen unbedingt notwen-

dig unter Tel.: 0221 892460 oder Mobil: 015733257392 oder E-Mail: paulahiertz@gmail.com

Martinszug in Eil am 4. November

Die Freiwillige Feuerwehr Köln - Löschgruppe Eil sammelt dieses Jahr wieder für den St. Martinszug

Die Freiwillige Feuerwehr Eil veranstaltet in diesem Jahr wieder den großen St. Martinszug der Eiler Grundschule. Mit dem Start in der Schulstraße am 4. November um 18 Uhr ziehen die Kinder mit ihren bunten Laternen durch Eil zum Martinsfeuer auf der Schützenwiese. Zur Finanzierung des Feuers, der Musikkapellen, des Feuerwerks und der Weckmänner ist man auf die Spenden der Eiler Bürger*innen angewiesen. Aus diesem Grund sammelt die Löschgruppe dieses Jahr erstmalig nach der Corona-

Pandemie wieder Spenden im Stadtteil. Für alle Haushalte, die bis zum Ende Oktober nicht von der Löschgruppe Eil erreicht werden konnten, und dennoch gerne eine Spende abgeben wollen und hierfür noch Weckmannskarten erhalten möchten, bietet die Löschgruppe am 29. Oktober in der Zeit von 12 bis 14 Uhr im Gerätehaus an der Neuen Eiler Straße 52 einen Termin an. Darüber hinaus kann an diesem Tag auch ein kleinerer Einblick in die Geräte und Fahrzeuge der Löschgruppe erfolgen, denn: Sowohl die Jugendfeuerwehr als auch die aktive Einsatzabteilung der Wehr freut sich über neue tatkräftige Unterstützung. (red.)

24-STUNDEN-NOTDIENST



SAALMANN
BAD & WÄRME

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

DIE BADAUSSTELLUNG

RÖSRATHER STR. 671
TERMIN NACH
VEREINBARUNG

ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG
DRUCKE · WEB-AUFTRITTE · FILM
 Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen Termin mit mir.



Wir rücken Ihre Produkte und Dienstleistungen, die gesamte Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens, individuell nach Ihren Wünschen, ins richtige Licht.

ZEITUNG

Lokaler geht's nicht.

DRUCK

Satz, Druck, Image.

WEB

24/7 online.

FILM

Perfekter Drehmoment.



Online lesen: www.rundblick-koeln-ost.de
Social Media: www.facebook.com/rundblick.ost, www.instagram.com/rundblick.ost, www.youtube.com/rundblick.ost

TERMINE & NEWS FÜR: **KÖLN-OST**
BRÜCK · MERHEIM
NEUBRÜCK · RATH/HEUMAR
Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten.



MEDIENBERATER
Rule Mews
FON 02241 260-418
FAX 02241 260-139
MOBIL 0157 71462376
anzeigen@porz-am-montag.de

Ausstellung im Wehrturm

Am Sonntag, 9. Oktober, findet ab 15 Uhr im Zündorfer Wehrturm, Hauptstraße 181, eine Vernissage zur Ausstellung „Malerei verwandt“ der Künstlerinnen Merit

und Sira Zika statt. Bis zum 6. November zeigen die beiden Schwestern abstrakte Malerei und Zeichnungen. Die Öffnungszeiten der Ausstellung sind im Anschluss

immer mittwochs und samstags von 15 bis 18 Uhr, sowie sonntags von 14 bis 18 Uhr.
www.zuendorfer-wehrturm.de/
zika (red.)

Taizegebet in Brück: Prayer for Peace

Ausruhen - Auftanken - Atem holen... besonders in Corona-Zeiten. Dazu lädt die Pfarrgemeinde St. Hubertus an den Sonntagen, 23. Oktober und 13. November,

jeweils um 18 Uhr in die Hubertus-Kirche, Olpener Straße 954, ein: in der Reihe „Impulse für die Woche“ findet ein ökumenisches Abendgebet im Stil von Taizé statt,

das durch Lieder und Texte zur inneren Ruhe und zur Begegnung mit sich und Gott führen möchte. Der Leitgedanke ist das Gebet um den Frieden: „Prayer for Peace“.



Das Ikonen-Kreuz von Taizé und die Lichter drücken aus: gerade in dunklen Zeiten will Christus Erfahrungen des Lichtes vermitteln.

Rathausaal Porz
Veranstaltungen im
Bezirksrathaus Porz



THEATERABO

- **Avanti! Avanti! 29.10.22**
- **Schwiegermutter und andere Bosheiten 29.11.22**
- **Bäumchen wechsel Dich! 10.12.22**
- **Geliebte Hexe 22.4.23**
- **Die Kehrseite der Medaille 10.5.23**

**Nur
95 €**



**Marina Kirsten &
Ian Bishop**

Ü60-Schlagerparty

Do., 20. Oktober 2022, 15 Uhr



Avanti! Avanti!

Komödie mit
Stefanie Hertel u. a.

Sa., 29. Oktober 2022, 20 Uhr



Ingrid Kühne

mit „Von Liebe allein
wird auch keiner satt!“

Fr., 18. November 2022, 20 Uhr

LESEHERBST

Di., 08. November 2022, 20 Uhr

Constanze Lindner

Mi., 09. November 2022, 20 Uhr

Susanne Fröhlich

Sa., 12. November 2022, 20 Uhr

Elena Uhlig

Kooperation mit: **Buchhandlung Bouya**

02203 183 5565

www.rathausaal-porz.de
alle Karten unter

kölnticket Hotline 0221 &
westticket 2801

Telefon 0221 / 221-97333



Stadt Köln

Die TaschenGeldBörse Ostheim/
Neubrück des Veedel e.V. sucht
Schülerinnen und Schüler, die Se-
niorinnen und Senioren mit klei-

nen Hilfen zuhause unterstützen und sich ein Taschengeld dazuverdienen möchten. Bei leichten Gartenarbeiten hel-

fen, am Smartphone erklären, wie man mit Whatsapp umgeht oder ein Zugticket online bucht, zusammen einkaufen oder spazieren

gehen - wer Lust hat, mitzumachen und mindestens 14 Jahre alt ist, kann sich bei Heike Wagner melden, Tel. 0221-22287832.

Unperfekt ist perfekt

Resilienz und Hörschädigung

Der DSB Deutsche Schwerhörigenbund Köln veranstaltet am 15. Oktober in Zusammenarbeit mit der Kölner Volkshochschule einen **Vortrag zum Thema „Resilienz und Hörschädigung“**.

Die eigene Gesundheit stärken. erfolgreich mit Beeinträchtigungen umgehen durch einen bewussten Umgang mit der eigenen Situation - Wege dazu soll die Veranstaltung aufzeigen. Die Veran-

staltung ist am
Samstag, 15. Oktober,
Beginn: 15 Uhr
(Einlass ab 14.30 Uhr).
Ort:
FORUM der VHS Köln (im Rau-

tenstrauch-Joest-Museum),
Cäcilienstraße 29-33
(am Neumarkt).
Die Teilnahme ist **kostenfrei**.
Für **induktive Hörtechnik und
Schriftdolmetscher** ist gesorgt.

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

Ehrenamtskarte NRW in Köln per App möglich

Ehrenamtlich Engagierte können jetzt einfach online über eine neue App ihre Ehrenamtskarte NRW in Köln beantragen oder verlängern. Das vermeldet nun die Stadt Köln. Ein schriftlicher Antrag in Papier-

form sei so nicht mehr notwendig, aber weiterhin möglich. Außerdem kann ab sofort die digitale Ehrenamtskarte NRW auf das eigene Smartphone oder Tablet heruntergeladen werden. Inhaber*innen der Ehrenamtskarte NRW profitieren schon jetzt von landesweit mehr als 4.700 Vergünstigungen und Sonderaktionen. (red.)

Porzer Tanzpaare in Wien auf dem Parkett



Foto: TGC Rot-Weiß Porz

Urbach - Zwei Paare vom Tanzsportverein TGC Rot-Weiß Porz haben im architektonisch besonderen Pyramiden-Event-Hotel in Vösendorf in der Nähe von Wien zwei Tagen lang an internationalen Latein- und Standardturnieren teilgenommen. Trotz strapaziöser Anreise hat sich die Reise tänzerisch gelohnt. Uwe und Andrea Arentz erreichten an beiden Tagen in der Senioren III-Latein das Semifinale mit jeweils dem elften Platz bei 25 und 23 gestarteten Paaren. „Wir sind sehr zufrieden und konnten unsere Leistungen entsprechend abrufen. Nächstes Jahr sind wir auf jeden Fall wieder dabei“, so die beiden. Das zweite TGC-Paar Michael Beckmann und Bettina Corneli startete an zwei Tagen in der Klasse Senioren II-Standard. Am ersten Tag noch knapp am Semifinale vorbeigeht, mit Platz 15 bei 31 gestarteten Paaren, erreichten die beiden am Folgetag klar das Semifinale und dort den 8. Platz bei 29 gestarteten Paaren. (red.)

**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“

Service hat einen Namen

Schmitz

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!

Neu in Köln:

Mobile Salzinhalation

für Ihre Atemwege für Jung und Alt

Ein, auch in Kliniken verwendeter, Ultraschallvernebler erzeugt aus hochwertigem Salz einen sehr feinen Nebel, mit kleinsten Aerosolpartikeln, welche die tiefsten Bereiche der Atemwege erreichen.

Mit diesem Gerät komme ich nach Terminabsprache zu Ihnen!

Die Inhalationszeit beträgt ca. 20 Minuten.

Gerne stehe ich Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung und freue mich auf Ihren Anruf.

Mobilnummer 0171-8379 443

R. Mielke

„Einfach viel mehr Spaß“

Der GSV Porz kann sich über die Eröffnung seiner neuen Leichtathletik-Sportanlage freuen - 2,4 Millionen Euro haben Stadt, Land und Bund in die Sanierung investiert



Friederike Paulsen war selbst als Kind beim GSV aktiv - nun ist sie Trainerin und Abteilungsleiterin. Foto: Göllnitz

Porz-Mitte - Schon sie selbst war Aktiv im Verein. Beim GSV Porz an der Königsberger Straße. Damals als Diskuswerferin und Kugelstoßerin. Heute, ein paar Jahre später, freut sich Friederike Paulsen als Abteilungsleiterin Leichtathletik des Clubs über die Eröffnung der lange ersehnten neuen Sportanlage. 2,4 Millionen Euro hat die Stadt Köln in die Sanierung und Umge-

staltung der Anlage von 1965 investiert. Teile des Geldes kamen dabei von Land und Bund. Die Freude bei allen Verantwortlichen ist dementsprechend groß. „Wir machen das selbe Training, aber es macht einfach viel mehr Spaß“, so Paulsen. Die Anlage sei nun viel einladender und kein Vergleich zum vorherigen Zustand. Dabei war der Weg zu einer voll



Zur Eröffnung der Anlage gibt es einen Staffellauf. Auch die neue Laufbahn bietet beste Sportbedingungen. Foto: Göllnitz

ausgerüsteten Sportstätte für Leichtathletik, Schulsport des nahen Gymnasiums und zur Abnahme des Sportabzeichens etwas steinig. Ursprünglich sollte die Anlage einen Kunstrasenplatz bekommen - nicht geeignet wäre dieser für Leichtathletik-Wurfdisziplinen gewesen.

Dass nun ein Rasenplatz installiert wurde, sei besonders, findet Paulsen. „Wir haben jetzt optimale Trainingsmöglichkeiten“, so die Abteilungsleiterin. Viel Abstimmung mit der Stadt sei dafür aber nötig gewesen. Der erste Vorsitzende des GSV Porz, Frank Niemeyer, fasst es zusammen: Schon 2017 sei der Platz von Altlasten, roter Asche, befreit worden. Dann habe es Stillstand gegeben. Nun, nach der offiziellen Eröffnung, gibt es eine kleine Tribüne an der Westseite, Spielfelder für Basketball und Volleyball, eine moderne LED-Beleuchtung für alle Sportfel-

der und das Projekt sei zudem im Zeitplan fertig gestellt worden, so Trainerin Friederike Paulsen. Auch vier für den Umbau gefällte Bäume sind durch zehn neue ersetzt worden, wie die Stadt Köln vermeldet. Diese plant nun auch einen ähnlichen Umbau für den zweiten Platz der Gesamtanlage. Auch am Sportplatz direkt am Stadtgymnasium beginnen so, laut Stadt, bald Sanierungsarbeiten.

Friederike Paulsen indes stellt einen Zulauf Interessierter im Verein fest. „Wir haben jede Woche neue Kinder, die Leichtathletik ausprobieren wollen“, erzählt sie. Wie viele dann auch tatsächlich dabei bleiben, werde sich zeigen. Und auch ein paar neue Trainer*innen könne der GSV gebrauchen, so Paulsen. Wer sich dafür entscheide, werde vom Verein auch bei Lehrgängen und der Ausbildung unterstützt. (Lars Göllnitz - der Autor bei Facebook: LGenqoozee)

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.



• pünktlich • zielgerichtet • lokal

PRESSE VERTRIEB GmbH

Die Zeitungszustellgesellschaft der **RAUTENBERG MEDIA KG**

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



<h1>Dem begabten Kind zuliebe!</h1>	
<p>staatlich anerkannt</p> <p>KUNSTKOLLEG gGmbH GESAMTSCHULE, BERUFLICHES GYMNASIUM FÜR GESTALTUNG</p> <p>5. bis 10. -, 11. bis 13. Klasse: Abitur, Fachabitur, Mittl. Reife, Hauptschulreife</p>	<p>staatlich anerkannt</p> <p>AKADEMIE FÜR KUNST & DESIGN</p> <p>Vollzeitstudium Grafik-Design RSAK-DIPLOM Ziel: Bachelor Professional mit integrierter Fachhochschulreife bei Bedarf</p>
<p>Lernstand+Abi.:NRW-Spitze</p>	<p>8-Jahres-Rückblick: Alle im Job</p>
	
<p>Wehrstr.143+12-53773 Hennef•Tel.:02242-2141/9698860•www.rsak.de</p>	

Gegen die Verwechslung von Reh und Rothirsch

An den Gehegen rund um Gut Leidenhausen sind Infotafeln am neuen Säugetierlehrpfad angebracht worden - die Tafeln sollen informieren und sensibilisieren

Eil - Bin Ende des Jahres sollen es insgesamt mindestens zwölf Tafeln sein. Ein beschilter Rundweg um die Gehege des städtischen Forstes rund um Gut Leidenhausen damit entstehen. Jörn Anlauf von der Forstverwaltung der Stadt Köln sieht in den zunächst sechs installierten Tafeln gleich einen mehrfachen Mehrwert: So informieren sie nicht nur über heimische Säugetiere, sondern weisen auch auf deren Essverhalten hin. Er habe schon erlebt, dass eine Plastiktüte mit Brot einfach ins Gehege der Wildschweine geworfen worden sei, so Anlauf. All das natürlich keine passende Nahrung für die Säuger. Auch Wild könne Brot nicht vertragen, erklärt der Experte. Weil es zu Koliken führen könne. Passendes Futter kann indes gegen eine Spende im Shop auf Gut Leidenhausen, kostenfrei und gegen eine Spende, mitgenommen werden, erklärt Robert Schallehn, Geschäftsführer vom dortigen Umweltbildungszentrum. Er freut sich, dass nun bei Führungen über das Gelände, etwa für Schulklassen, keine mobilen Infotafeln mehr mitgenommen werden müssten. Reichlich Wissenswertes zu Reh, Dammwild oder auch Rothirsch, allesamt Tiere, die gerne verwechselt würden, so Schallehn, gibt es jetzt fest installiert vor Ort. Und eigens für den Pfad designt. Auch Jörn Anlauf haben die Tafeln so gut gefallen, dass er gleich noch ein paar für den anderen rechtsrheinischen und städtischen Forst in Brück hat installieren lassen. (Lars Göllnitz - der Autor bei Facebook: LGenqoozee)



Robert Schallehn und Jörn Anlauf freuen sich über die zunächst sechs neuen Tafeln. Foto: Göllnitz



Die Tafel am Zaun, die beschrieben Tiere gleich dahinter. Foto: Göllnitz

Kaliningrad heute...

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

RAUTENBERG MEDIA

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 Immobilien


Im Zentrum von Porz: Goethestraße / Ecke Bahnstraße


R. Brennecke

Rezept

Vanille-Ricotta mit Orangenfilets

Zutaten:

1 Vanilleschote

8 Löffelbiskuits

2 Orangenfile

160 ml Kaffee

500 g Ricotta

4 TL gehackte Pistazien

150 g griechischer Sahnejoghurt

8 TL Tannenhonig

Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Die Schale einer Orange abreiben. Ricotta, Joghurt, Vanillemark und Orangenabrieb mit dem Schneebesen glatt rühren.

Die Orange filetieren. Anschließend die Löffelbiskuits in Kaffee tauchen und in jeweils 3 Stücke schneiden und auf Schälchen verteilen.

Danach die Creme und die Orangenfilets darauf schichten. Anschließend mit Pistazien bestreuen und Honig darüber geben.

Bild der Woche

Wie entsteht ein Blitz? Während einem Gewitter entsteht eine elektrostatische Aufladung der Regentropfen. Die elektrische Ladung gelangt dann in Form eines Blitzes auf die Erde.

Sudoku

Spielanleitung

Füllen Sie die leeren Felder so aus, dass in jeder waagerechten Zeile und in jeder senkrechten Spalte alle Zahlen von 1 bis 9 stehen. Dabei darf auch jedes 3 x 3 Quadrat nur je einmal die Zahlen 1 bis 9 enthalten.

6	1							9
				8	2	4		
	3		1		4			
						8		
			6					
5								1
8		2						
			7	3				

Haushaltstipp

Strahlender Laminatboden

Für glänzende Laminatböden gibt es einen besonderen Trick: **Weichspüler**.

Man gibt dazu in einen Eimer mit lauwarmem Wasser einen ordentlichen Schuss Weichspüler.

Den Lappen so auswringen, dass dieser nur leicht feucht ist. Danach hat das Laminat einen angenehmen Glanz.

Witz

Unterhalten sich zwei Männer

Unterhalten sich zwei Männer. Sagt der eine: „Ich finde alle Menschen sollten bei offenem Fenster schlafen.“

Fragt sein Gegenüber: „Wieso? Sind Sie etwa Arzt?“ Antwortet der Andere: „Nein, Einbrecher.“

Mitmachen

Teilen Sie Ihre Tipps für den Haushalt, Ideen für Rezepte, Anleitungen zum Selbermachen!

Für die bunten Informations- und Unterhaltungsfelder suchen wir die altbewährten und die neuen Tipps für Küche, Haushalt, Wohnen, Garten, Gesundheit und Basteln. So geben Sie Ihr praktisches Wissen weiter: senden Sie Ihre Texte in der Länge von 540 bis 740 Zeichen per E-Mail mit Betreff „Unterhaltungsseite“ an redaktion@rautenberg.media Geben Sie Ihren Namen und Wohnort an, dann wird Ihr Tipp mit Quellenangabe veröffentlicht. Wir freuen uns auf Ihre Einsendungen.

Vielen Dank

8

Rundblick Köln-Ost – 08. Oktober 2022 – Woche 40 – Nr. 20 – www.rundblick-koeln-ost.de

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Samstag, 22. Oktober 2022
 Annahmeschluss ist am:
19.10.2022 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 Euro/
 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 Schadenersatz 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 Pressea-
 materials 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

Stellenmarkt

WIR SUCHEN FÜR DIESE ZEITUNG ZUSTELLER

für einen festen Zustellbezirk. Bei In-
 teresse einfach anrufen oder
 WhatsApp schreiben an 02241/260-
 380. REGIO PRESSEVERTRIEB GMBH

Tiere

Hunde

Exklusive und anspruchsvolle Tier- Fotografie

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

Gesuche

An- und Verkauf

Achtung! Seriöse Dame sucht:
 komplette Haushaltsauflösung,
 Rollatoren, Hörgeräte, Porzellan, Arm-
 banduhren, Orientteppiche, Schmuck,
 Essbesteck, Zahngold, Melitaria 1. +
 2. Weltkrieg, Streichinstrumente. Tel.
 0177/7381279, Fr. Kopenhagen

Kaufgesuch

Designerin kauft:

Pelze aller Art. Tel. 0163/2405663 oder
 02205/9478473

Junges Herrenmodel kauft

Pelzmäntel und Pelzjacken sowie
 Designerhandtaschen von Hermès,
 Chanel u. Louis Vuitton Tel.: 0163/
 8868565

Familien ANZEIGENSHOP

FGB 20-13
 43 x 90 mm
 ab 18,00€

Für alles was wirklich zählt!

shop.rautenberg.media



AUTO & ZWEIRAD

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

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



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

Fragen zur Verteilung?

FRAU BIESEMANN
mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de **REGIO** pünktlich • zielgerichtet • lokal
 Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

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

TERMINE & NEWS FÜR: **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 CMS-System von Rautenberg Media,
 um für diese Zeitung Artikel einzustellen:

<https://redaktion.rautenberg.media>

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

MEDIENHAUS

in Troisdorf: Lernen Sie uns kennen.

- Zweitgrößter WochenZEITUNGSverlag (D)
- Hochwertige **DRUCKE** von Flyer bis Katalog
- Umfassende **WEB**-Präsenzen und Shops
- Erklären, präsentieren, werben mit **FILMen**



WIR STELLEN EIN

■ Software Entwickler (m/w/d)

in Vollzeit (37,5 Std./Woche)

Sie sind kommunikativ, teamfähig, sehr gut strukturiert und haben eine abgeschlossene Ausbildung mit dem Schwerpunkt Software-Entwicklung. Sie können sich in betriebliche Abläufe hineinsetzen und freuen sich darauf Dinge zu bewegen. Sie haben mehrjährige Projekterfahrung und können abgeschlossene Aufgaben vorweisen.

- Entwicklung mit VB.Net, C#, Erfahrung mit Datenbankanbindungen MySQL, MS SQLServer, PostgreSQL, HCL Domino, Web-Kenntnisse: PHP, HTML

Wir bieten

- eine Arbeitsstelle in der spannenden Medienbranche
- einen unbefristeten Arbeitsvertrag
- attraktive Vergütung und hohe Wertschätzung in Ihrer Tätigkeit
- selbstverantwortliches Arbeiten bei freier Zeiteinteilung
- familienfreundliche Rahmenbedingungen – HO-Option

Wir freuen uns auf Sie! Bitte Bewerbung per E-mail an: Denis Janzen karriere@rautenberg.media | Stichwort: Software Entwickler *in



IRGENDWAS MIT MEDIEN? WIR SUCHEN DICH!

■ Ausbildung zum Kaufmann (m/w/d)

Das bringst Du mit:

- Abitur oder Mittlere Reife
- Interesse an kaufmännischen Themen
- Gutes Zahlenverständnis
- Gutes Deutsch

Du bist teamfähig, aufgeschlossen und hast eine schnelle Auffassungsgabe. Strukturierte Sorgfalt und Genauigkeit sind Deine Stärken.

Wir freuen uns auf Dich! Willkommen im Team Buchhaltung in unserem Medienhaus. Bitte Bewerbung per E-Mail an: Denis Janzen karriere@rautenberg.media | Stichwort: AZUBI Kaufmann m/w/d



ZUR ERWEITERUNG UNSERES TEAMS SUCHEN WIR

■ Aushilfen (m/w/d) im Versand und der Produktion

Mindestens 18 Jahre, körperlich belastbar, flexible Arbeitszeiten, auf 450 Euro-Basis.

Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

Bitte bewerben Sie sich entweder telefonisch unter 02241 260-122, per WhatsApp 02241 260-380 oder mailen Sie Ihre Bewerbung unter dem Stichwort „Aushilfe Versand (m/w/d)“ an: karriere@rautenberg.media.

Bitte Bewerbungen per E-Mail übersenden. Bewerbungsmappen werden nicht zurückgesendet.

RAUTENBERG MEDIA KG

Kasinostraße 28 -30 · 53840 Troisdorf · 02241 260-0 · www.rautenberg.media

Mehr über uns: rautenberg.media & regio-pressevertrieb.de

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM

Ergonomie

Muskel-Skelett-Erkrankungen vorbeugen

Nach Angaben der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) machen Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems den größten Anteil an den Arbeitsunfähigkeits-Tagen aus. Mehr als 20 Prozent aller Fehltage gehen auf Beschwerden der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke zurück. Nicht nur die Fürsorgepflicht sollte Unternehmen an den gebotenen Handlungsbedarf erinnern. Es ist in ihrem eigenen Interesse, dafür zu sorgen, dass die Mitarbeitenden gesund bleiben und bei der Arbeit keinen unnötigen, zusätzlichen Belastungen ausgesetzt werden.

Nachfragen, nachschauen, verbessern

Zu den besonders belastenden Tätigkeiten zählen unter anderem das Heben und Tragen von Lasten, Zwangshaltungen, sich ständig schnell wiederholende Tätigkeiten und Vibrationen. Für den Einstieg in die Gefährdungsbeurteilung von Muskel-Skelett-Belastungen haben BAuA und die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung Checklisten herausgebracht. Im Idealfall können hieraus bereits wirksame Maßnahmen abgeleitet werden. Ist die Beurteilung komplexer, sollte der betriebliche Praktiker ein vertiefendes Verfahren nutzen oder einen Experten hinzuziehen.

Speziell für kleinere Unternehmen hat die Berufsgenossenschaft En-

ergie Textil Elektro Medienerzeugnisse (BG ETEM) den ErgoChecker entwickelt, der dabei hilft, Handlungsbedarfe zu erkennen und Tätigkeiten ergonomisch zu gestalten. Eine kurze Anleitung gibt zum einen Tipps, wie Führungskräfte ihr Team dazu einladen können, ergonomische Probleme am Arbeitsplatz aufzudecken. Zum anderen enthält der ErgoChecker einen doppelseitigen Fragebogen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, mit dem sie belastende Tätigkeiten jeweils in Zweier-Teams beobachten, ausführen, besprechen sowie ihre Lösungsvorschläge dokumentieren können. Unter www.bgetem.de (Webcode M21573760) kann der ErgoChecker bestellt werden.

Umsetzung von Maßnahmen

Die Möglichkeiten der Prävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen sind vielfältig. Beratung und Schulungen gehören hier genauso dazu wie arbeitsplatzbezogene Maßnahmen. Dabei sollte deren Umsetzung nicht „von oben“ bestimmt werden. Eine Maßnahme wird in aller Regel von den Beschäftigten besser akzeptiert, wenn diese an der Verbesserung beteiligt werden und mitgestalten können. In vielen Fällen liegt eine Problemlösung auch bereits als Idee in den Köpfen der Beschäftigten vor. (akz-o)

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**

werde-einer-von-uns.de

JETZT hast Du die Chance auf eine unbefristete Stelle, bei der Du sofort starten kannst!

WERDE BRIEF- UND/ODER PAKET- ZUSTELLER in Köln



Paketzustellung
Köln-Gremberghoven



Brief- & Paketzustellung
Köln-Höhenberg

Du begegnest täglich netten Menschen und bringst an fünf Werktagen in der Woche (zwischen Montag und Samstag) jede Lieferung sicher zum Kunden.

Was wir bieten:

- **Unbefristeten Arbeitsvertrag!**
- **14,89 € Tarif-Stundenlohn**, deutlich über Mindestlohn!
- Starte sofort, in Vollzeit
- Bezahlte Einarbeitung

Was du bietest:

- Einen gültigen Führerschein und Fahrpraxis
- Deutschkenntnisse
- freundliches Auftreten
- Du bist zuverlässig, flexibel und körperlich fit

Bewirb dich einfach online oder per E-Mail
bewerbung.nlbbonn@deutschepost.de

**WIR STELLEN
UNBEFRISTET
EIN !**



Charles, einer von uns.

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!

Wir suchen **AUSTRÄGER/* /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!

AUSTRÄGER/* /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

Berufswahl mit Jobgarantie

Die Ausbildung als PTA bietet viele Möglichkeiten und Abwechslung

Zu gewissen Zeiten im Leben müssen die beruflichen Weichen (neu) gestellt werden - sei es nach dem Schulabschluss oder wenn man sich beispielsweise nach der Elternzeit umorientieren möchte. Allerdings ist es nicht immer leicht, den Traumjob zu finden, denn die Auswahl ist riesig. Viele können zudem nicht einschätzen, was sie konkret in einem Beruf erwartet, welche Möglichkeiten er eröffnet und wie es um die Zukunftsaussichten bestellt ist. Linda-Apotheker Matthias Fischer aus Ostfeld bei Huisum spricht sich für eine Ausbildung zum pharmazeutisch-technischen Assistenten aus: „Dieser Beruf bringt ein wirklich spannendes und breit gefächertes Betätigungsfeld mit sich.“

In Apotheken, Krankenhäusern und mehr

Das gilt besonders für die Arbeit in der Apotheke. „Die Aufgaben reichen hier von der Kundenberatung über die Hilfsmittelversorgung und Labortätigkeiten bis hin zu Dokumentation und Qualitätsmanagement - dadurch ist der Job immer wieder abwechslungsreich und anspruchsvoll“, erklärt der Experte. Zudem gibt es noch viele weitere Einsatzmöglichkeiten, zum Beispiel in der Pharmaindustrie, in Kliniken und Laboren sowie bei Krankenkassen oder Gesundheitsämtern. Matthias Fischer: „Gerade in der Apotheke jedoch machen der zwischenmenschliche Kontakt und das gute Gefühl, den Kunden zu helfen, den Job so reizvoll.“ Dabei genießt der Beruf ein hohes Ansehen und ist zukunftssicher. „PTAs haben keine Probleme, eine Stelle zu finden - sie werden sogar händelnd gesucht“, weiß der Apotheker aus eigener Erfahrung. Wer sich zum pharmazeutisch-technischen Assistenten ausbilden lassen will, sollte mindestens einen Realschulabschluss mitbringen sowie Interesse an Naturwissenschaften wie Biologie, Chemie und Botanik. Ebenso sind Einfühlungsvermögen und ein kommunikatives Wesen gefragt. Die Ausbildung erfolgt über zwei Jahre an einer Schule mit anschließendem halbjährigem Praktikum in einer Apotheke. Unter www.linda.de findet man zum Beispiel gute Anlaufstellen in Wohnortnähe.

Chance auf diverse Fortbildungen

„In unseren Partner-Apotheken werden die PTAs auch direkt in die Planung und Umsetzung von Verkaufsaktionen und Marketingmaßnahmen eingebunden“, erläutert Matthias Fischer. Zur Fortbildung gibt es ebenfalls zahlreiche Möglichkeiten, etwa die Spezialisierung auf Indikationen wie Diabetes, Rheuma oder Multiple Sklerose sowie besondere Kompetenzen in Ernährungsberatung oder Hautpflege. (djd)

werde-einer-von-uns.de

Du suchst eine unbefristete Stelle in Troisdorf oder Köln rechtsrheinisch bei der du sofort starten kannst?

WERDE BERUFS-KRAFTFAHRER (M/W/D)

Als Berufskraftfahrer im Nahverkehr bei der Deutschen Post bringst du Briefe und Pakete sicher ans Ziel. Ob Echterdinger Ei oder Kamener Kreuz: du kennst dich aus und bleibst immer cool. Bei uns zählst du, wie du bist!

Was wir bieten:

- 14,34 € Tariflicher Stundenlohn
- Eine unbefristete Vollzeitstelle
- Übernahme der Kosten für die Bkf-Weiterbildung nach BKrFQG
- Einen familienfreundlichen Job, jeden Abend zu Hause

Was du bietest:

- Einen gültigen Führerschein CE mit Schlüsselzahl 95
- Idealerweise Berufserfahrung als Berufskraftfahrer
- Erfahrung im Fahren mit Anhängern
- Deutschkenntnisse

Scanne einfach den QR-Code und bewirb dich direkt online oder unter

bewerbung.nlbbonn@deutschepost.de



Troisdorf



Köln
rechtsrheinisch



NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Notdienstbezirk:

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

Samstag, 8. Oktober

Engel-Apotheke

Auf der Driesch 1, 51107 Köln (Ostheim), 0221/891770

Sonntag, 9. Oktober

Anno Apotheke

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

Montag, 10. Oktober

Apotheke 1 plus

Frankfurter Str. 589, 51145 Köln (Porz-Eil), 02203/935430

Dienstag, 11. Oktober

Kranich-Apotheke

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

Mittwoch, 12. Oktober

Liebfrauen-Apotheke

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

Donnerstag, 13. Oktober

Schwanen-Apotheke

Kaiserstr. 14, 51145 Köln (Porz-Urbach), 02203/25587

Freitag, 14. Oktober

Viktoria-Apotheke

Ostheimer Str. 83, 51103 Köln (Vingst), 0221/9875172

Samstag, 15. Oktober

Thomas-Apotheke

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

Sonntag, 16. Oktober

Margareten-Apotheke

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

Montag, 17. Oktober

Röntgen-Apotheke OHG

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

Dienstag, 18. Oktober

Höhenberg-Apotheke

Olperer Str. 61-63, 51103 Köln (Höhenberg), 0221/871613

Mittwoch, 19. Oktober

Marien-Apotheke

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

Donnerstag, 20. Oktober

Damian-Apotheke

Hermannstr. 12, 51143 Köln (Porz), 02203/52213

Freitag, 21. Oktober

Römer-Apotheke

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

Samstag, 22. Oktober

Markt-Apotheke

Bahnhofstr. 11, 51143 Köln (Porz), 02203/955950

Sonntag, 23. Oktober

Eulen-Apotheke

Rolshover Str. 99a, 51105 Köln (Humboldt-Gremberg), 0221/854636

Angaben ohne Gewähr

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

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**
- Gewalt gegen Frauen **0800 011 60 16**
- Opfer-Notruf **116 006**



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**

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

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.

• Heimweg-Telefon

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

030 120 74 182

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

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

GELD-ABZOCKER

Seien Sie KLÜGER als die BETRÜGER!

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



VP VON POLL
IMMOBILIEN

**Ihre Immobilienspezialisten
für das rechtsrheinische Köln.**

Von der exklusiven und professionellen Marktpreiseinschätzung Ihrer Immobilie bis zur Übergabe sind wir an Ihrer Seite.

Dellbrücker Hauptstraße 118
51069 Köln
T.: 0221 - 29 74 84 95
koeln.dellbrueck@von-poll.com

www.von-poll.com/koeln-dellbrueck

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



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**

pfliegerat 

pfliegen.geben.leben.

pfliegerat® – ein Service Ihrer Apotheke.
Gute Beratung, umfassende Hilfe und alles, was Ihnen die Pflege leichter macht.

LEUGERMANN
Apotheken

SICHERN SIE SICH BIS ZU 480,- €*

* § 40 Abs. 2 SGB XI: Die Aufwendungen der Pflegekassen für zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel dürfen monatlich den Betrag von 40 Euro nicht übersteigen. Die Leistung kann auch in Form einer Kostenersatzung erbracht werden.

PLAMECO
SPANNDECKEN

morgen schöner wohnen

Plameco live erleben:
Dienstag & Freitag immer von
14.00 - 18.00 Uhr

Plameco-RheinSieg
Gregor Blechinger
Frankfurter Str. 493
51145 Köln Porz-Urbach
☎ +49 2203 - 9655044 | plameco.de

Seniorenbetreuung und Pflege zuhause - auch in Corona Zeiten

„Pflegebedürftigkeit“ muss nicht so schlimm sein, wie wir oft befürchten. Denn selbst wenn häusliche Hilfe und Pflege benötigt wird, ist sie gerade in der Region Köln-Bonn zum Greifen nah. So stehen seit 10 Jahren die **Pflegehelden Köln-Bonn** für eine fürsorgliche Betreuung hier in der Region, bestätigt durch viele positive Rückmeldungen zahlreicher Betreuer. Dr. Wolfgang Straub, Inhaber der Unternehmung ist seit über 25 Jahren im Gesundheitswesen tätig und weiß, worauf es in der Gesundheitspflege ankommt.

„Das ist eine ganz außerordentliche Vertrauenssache“, erklärt der sympathische Experte, ...da muss die Chemie zwischen Betreuer*innen und Betreutem stimmen“.

Das Konzept überzeugt, selbst in Krisenzeiten

Beides sind für Dr. Straub keine leeren Worthülsen. Da alle Pflegekräfte legal Beschäftigte sind, werden sie mittlerweile in erheblichen Umfang in Osteuropa geimpft und alle sind getestet, falls gewünscht.

Alle Betreuer*innen werden nach deutschem Mindestlohngesetz entlohnt, aufgrund dessen bald eine Gehaltserhöhung ansteht, nicht ganz unwichtig zu wissen heutzutage. Scheinselbstständigkeit und „Schwarzarbeit“ sind somit im Interesse aller Beteiligten außen vor! Und nur mit dem **Dokument A1** wird die Rechtmäßigkeit der Entsendung aus dem EU-Ausland bescheinigt.

Das Konzept ist ganz auf den persönlichen Bedarf des Pflegebedürftigen ausgerichtet.

Hier steht Dr. Straub von Pflegehelden als kompetenter Fachmann zur Seite. So füllen der Kunde bzw. die Angehörigen einen Fragebogen aus, wo alles Wichtige zur Situation festgehalten wird oder man kann telefonisch Kontakt mit Dr. Straub und seinem Team aufnehmen, um alles Wesentliche vorab zu besprechen. Hier profitiert der Kunde vom umfassenden Erfahrungsschatz der Pflegeexperten, die jede Situation kompetent beurteilen. Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Es ist Tag und



Nacht jemand da, kümmert sich komplett um den Haushalt und übernimmt leichte pflegerische Aufgaben wie Hilfe bei der Körperhygiene, Anziehen und bei der Mobilität. Alternativ ist es aber einfach die persönliche Zuwendung und die Unterhaltung in der gewohnten Umgebung, im eigenen zuhause oder auch beim Spaziergang.

Dr. Straubs Pflegehelden betreuen rund um die Uhr - legal, seriös und bezahlbar

Nicht alltäglich, die Pflegehelden garantieren für den vereinbarten Service und wollen mit Leistung überzeugen, d.h. die kurzfristige Aufkündigung des Vertragsverhältnisses ist jederzeit möglich. Dr. Straub achtet sehr auf fachliche Qualität und herzliche Zuwendung der Mitarbeiter zu den Anvertrauten. Die Betreuer*innen kommen häufig aus sozialen Berufen und verfügen meist über jahrelange pflegerische Erfahrung und in der Regel gute bis mittlere Deutschkenntnisse. Wenn aber trotz sorgfältiger Auswahl, zwischen Pflegekraft und Anvertrauter Dissonanzen oder Unstimmigkeiten auftreten, kann innerhalb einer guten Woche die Pflegekraft ausgewechselt werden, denn die „Chemie“ muss stimmen...

pflgehelden®
24h häusliche Betreuung



Bezahlbare häusliche 24-Std.-Pflegehilfe

- Seriöse und legale Vermittlung durch Inhaber Dr. Wolfgang Straub
- Angestelltes und entsendetes Personal aus Osteuropa, bescheinigt mit A1-Formular
- Rund-um-Betreuung einer/zwei Person(-en) zwischen 2.245 und 2.995 Euro im Monat

*Seit über 10 Jahren erfolgreich im Rheinland.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf!*

Pflegehelden Köln-Bonn
Ölbergstr. 12 · 53343 Wachtberg
Tel.: 0228-3699845 · Fax: 0228-3699846
E-Mail: rheinland@pflegehelden.de
www.pflegehelden-koeln-bonn.de