



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 05. November 2022

Nummer 22 / Woche 44

Alle 14 Tage in Ihrem Briefkasten

Taizégebet in Brück

Prayer for Peace

Ausruhen - Auftanken - Atem holen... besonders in Corona-Zeiten.

Dazu lädt die Pfarrgemeinde St. Hubertus am Sonntag, 13. November, 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.

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



Tel. 02203 180584 · www.fliesen-klaas.de



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



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

MAURICE LACROIX
Manufacture Horlogère Suisse

EBEL
BEAUTY MARRIES FUNCTION

**Das Wertvollste, was wir haben,
ist Zeit! Haben Sie Zeit?**

Dann kommen sie uns besuchen,
am Donnerstag den, 24.11.2022
von 16-20 Uhr

präsentieren wir Ihnen Exklusiv alle Modelle von
Ebel und Maurice Lacroix.



ATELIER SÜß
Manufaktur für Schmuck

Gilgastr. 37 | 51149 Köln | 02203 15044

www.atelier-suess.de | info@atelier-schmuckwerkstatt.de

Folgen Sie uns @Atelier Süß

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr · Sa. 9 - 13 Uhr
und nach Vereinbarung

Spider Murphy Gang Rock'n Roll Tour 2022

I zieg's net aus mei Rock ,n Roll Schua! Diese Songzeile aus dem gleichnamigen Song der Spider Murphy Gang (für des bayrischen Unkundige: „Ich ziehe meine Rock ,n Roll-Schuhe nicht aus!“) sagt eigentlich alles: die Spider Murphy Gang ist noch da.

Und nicht nur das - sie ist besser als je zuvor. Die Veröffentlichung von Hits wie „Skandal im Sperrbezirk“ ist nun schon mehr als 25 Jahre her - aber die Live-Konzerte der Band sind immer noch packende Performances einer exzellenten Band, die den Rock ,n Roll im Blut hat - und in den Fingern.

Wer bislang die Spider Murphy Gang nur von ihren Platten kennt, sollte sich daher unbedingt mal auf einem der vielen Gigs der Band blicken lassen: da rocken die Gitarren, das Piano rollt in bester Boogie-Manier und die ganze Band versprüht Spielfreude und gute Laune, dass niemand

auf die Idee käme, hier Veteranen aus den Achtzigern vor sich zu haben.

Nach langer Bandgeschichte, vielen Erfolgen, kleineren Rückschlägen und einigen unvermeidlichen Besetzungsänderungen ist die Spider Murphy Gang da angekommen, wo Günther und Barny sich in ihrer Jugend immer schon hingeträumt haben: auf der Bühne, schwitzend und voll damit beschäftigt, dem Publikum eine deftige Rock ,n Roll-Party zu servieren.

1977 fing alles an und Günther Sigl, Barny Murphy, Franz Trojan und Michael Busse gründen die Spider Murphy Gang. Sie tritt 1978 als Hausband jeden Sonntag im Schwabinger „Memoland“ auf. Unter den Gästen ist auch irgendwann der Rundfunk- und Fernsehmoderator Georg Kostya, der durch die erste LP der Band angelockt wurde, die sie auf eigene Kosten produziert und - in



einer Auflage von 3.000 Stück - auch selbst hergestellt haben. Im Folgejahr erhält die Spider Murphy Gang ihren ersten Schallplattenvertrag und 1980 ist es dann endlich soweit: die Band geht zum ersten Mal auf Tournee. Seid also dabei wenn 2022 ein weiteres Jahr Spider Murphy Gang Geschichte geschrieben wird und

zieht euch die „Rock ,n' Roll Schua“ an!

26. November in Köln im Gloria. Tickets gibt es ab 50 Euro auf www.LB-EVENTS.de, telefonisch unter 0234 / 947 19 40 und an allen bekannten Vorverkaufsstellen, bereits gekaufte Tickets für Köln 2020 behalten selbstverständlich ihre Gültigkeit.

Adventseinklang in Neubrück sucht Aussteller

Traditionell stellt der Bürgerverein Köln-Neubrück e. V. am Samstag vor dem 1. Advent, also diesmal dem 26. November von 10 bis 14 Uhr, den circa acht Meter Weihnachtsbaum auf dem Marktplatz auf.

Hier hat sich in den letzten Jahren ein kleiner Weihnachtsmarkt etabliert. Dazu sucht der Bürgerverein nun Gruppen oder auch Einzelpersonen, die Stände mit Gebasteltem, Gebackenen, Speisen oder Kunsthandwerk ausstellen und verkaufen wollen. „Wir wollen nicht mit den großen

Weihnachtsmärken konkurrieren, sondern einen schönen Adventseinklang in Neubrück verbringen“, so Sylvia Schrage vom Bürgerverein. „Wir möchten Vereine oder Organisationen anbieten sich zu präsentieren und etwas für ihre Vereinskasse zu tun.“

Es wird keine Standgebühr erhoben, gerne aber eine Spende gesehen. Keine Profis und keine Neuwaren.

Infos unter
0172 2850277,
buergerverein.neubrueck@web.de



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

Fragen zur Verteilung?

FRAU BIESEMANN
mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de ■ **REGIO** ■ pünktlich • zielpräzise • lokal

Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

Welt der Wunder TV dreht eine Reportage über geistige und mentale Gesundheit mit dem Mentalcoach Uwe Trevisan von Safety Energetics

Anzeige



welt der wunder



Ausbildung zum Therapeuten für mentales Training für die Erhaltung und Herstellung der psychischen Gesundheit.

Corona, Krieg, Inflation, Gaskrise und starke Belastungen im Beruf und Familie bringen sehr viele Menschen an den Rand ihrer Belastungsgrenze. Die Kurve der psychischen Erkrankungen geht seit 3 Jahren immer steiler nach oben. Menschen machen sich viele Sorgen und das wiederum führt zu Ängsten, Schlafstörungen und einem Gefühl von Ohnmacht und Machtlosigkeit bis hin zum Burnout.

Doch was kann der Einzelne für seine geistige und mentale Gesundheit tun?

Wie können Menschen ihr mentales Immunsystem stärken?

Genau dieser wichtigen Frage ist Welt der Wunder TV nachgegangen und dabei auf Uwe Trevisan und die Ausbildung zum Therapeuten für mentales Training gestoßen.

Daraus ist eine spannende Reportage entstanden, in der gezeigt wird, wie die Teilnehmer*innen dieser einzigartigen Ausbildung in Deutschland wieder zu mehr innerem Frieden, Angstfreiheit und einem selbstbestimmten Leben gelangen.

Die Teilnehmer lernen hier alle mentalen Handwerkzeuge, um sich selbst und andere darin zu unter-

stützen, wieder Kraft und Energie in ihr Leben zu bringen.

Das Thema geistige und mentale Gesundheit und die Stärkung des eigenen Mindsets für Beruf und Familie und der eigenen Lebensziele, sind eines der wichtigsten Themen des kommenden Jahrhunderts.

Es werden Menschen gebraucht, die andere darin unterstützen, wie man

sich resilient und mental stark aufstellt. Uwe Trevisan, Therapeut, Mentaltrainer, Autor, Podcaster und Gründer von Safety Energetics war damals selbst psychisch erkrankt und hatte einen starken Burnout mit der Folge von Hörsturz, Tinnitus, Panikattacken und Depressionen.

Er ist den Weg gegangen zu mehr Bewusstheit und Selbstfürsorge. Heute

lebt er seit über 20 Jahren ein Leben in geistiger und mentaler Gesundheit. Genau diese Werkzeuge lehrt Uwe seinen Teilnehmer*innen seit über 20 Jahren in dieser Ausbildung.

Die Teilnehmer*innen seiner Ausbildung werden achtsam und liebevoll in den Bereichen der Entspannung und des energetischen Mentaltrainings geschult. Im Vordergrund steht dabei die Gemeinschaft der Gruppe und die Bereitschaft, sich zu entwickeln. Es geht um die Transformation des neuen Bewusstseins, hin zu innerem Frieden, Selbstliebe und Erfüllung in allen Lebensbereichen.

Zu lernen, die eigenen Gedanken zu steuern und geistige und mentale Strategien zu entwickeln, die zu einem entspannten und angstfreien Leben führen.

In der Ausbildung liegt ein besonderer Schwerpunkt darin, die Teilnehmer*innen auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit intensiv zu begleiten und zu schulen, um erfolgreich und selbstbestimmt ihren Weg zu gehen.

Start der neuen Ausbildung ist Samstag, 20./21. Mai 2023.

Jetzt telefonisch anmelden, wegen der begrenzten Teilnehmerzahl.

Ausbildung zum/r Therapeut/-in für mentales Training, Entspannungs- und Gesundheitslehre

**Kostenloser Infonachmittag zur Ausbildung:
So. 20. November 2022 von 14:00-16:00 Uhr**

Ort:

Euro Park Hotel, Reutherstraße 1c, 53773 Hennef

Anmeldung unter:

**Telefon 02683 - 99 99 777 oder
trevisan@safety-energetics.de**

www.safety-energetics.de

**Lebensglück / innerer Frieden
selbstbestimmt leben
Seminare / Ausbildung / Coaching**





Rather Adventsbasar in diesem Jahr wieder in voller Präsenz

In diesem Jahr findet der Basar wieder in seiner traditionellen Form statt - mit vielen Angeboten und Aktivitäten in der Grundschule Volberger Weg 17 und in der Versöhnungskirche mit dem beliebten Bücher-Second-Hand. Auch in den beiden Pfarrheimen wird es neben Kulinarischem das ein oder andere attraktive Schnäppchen für unsere Besucher geben. Am Samstag, den 12. November von 14 bis 18 Uhr und am Sonntag, den 13. November von 11 bis 17 Uhr werden Adventliches, Handarbeiten, Trödel, Second-

Hand-Bekleidung und Bücher angeboten. Aber auch Köstlichkeiten wie Flammkuchen, Grillwurst, Waffeln, Kuchen und Glühwein für den sofortigen Verzehr sowie Marmelade, Plätzchen und Kulinarisches aus Rath für zuhause findet man vor Ort. Auch dieses Jahr gibt es wieder die beliebte Tombola, sodass Sie an beiden Tagen Ihr Losglück versuchen und attraktive Preise gewinnen können. Pendelbus und Fahrradrikscha sorgen an beiden Tagen für eine Verbindung zwischen Schule, Kirche und Pfarrheimen.

Mit dem Erlös tragen die vier Vereine aus Rath-Heumar wieder gemeinsam dazu bei, dass unterschiedliche Projekte in Afrika, Asien und Südamerika weiterhin vor Ort unterstützt werden. Ein Teil wird außerdem auch in diesem Jahr einem Sozialprojekt im Kölner Umfeld zugutekommen.

Weitere Informationen zur Mittelverwendung einschließlich Spendenkonto gibt es im Internet unter www.rather-adventsbasar.de sowie an beiden Tagen vor Ort.

Anzeige

Komfort dank angenehmer Infrarotwärme von der Decke

Innovative Infrarotheizung mit Spanndecke kombiniert

In Zeiten der Frage, ob Gas oder Strom, haben wir die richtige Antwort für Sie: Strom und zwar in Form von Infrarotwärme über die Decke.

Top-moderne Infrarotheizungen, die oberhalb einer Spanndecke installiert werden und damit unsichtbar für wohlige Wärme sorgen: Es fühlt sich an wie Sonnenstrahlen auf der Haut. Anders als bei herkömmlichen Heizungen sind keine Leitungen oder Rohre notwendig, genauso wenig wie Heizkörper - so

bleiben die Wände frei. Mit diesem System kann einfach angenehme Wärme auf Knopfdruck oder Smart-Home System im Haus genossen werden. Sehr angenehm ist dabei die geringe Vorlaufzeit, denn bereits nach wenigen Minuten ist die erste Wärme spürbar. Die Deckenheizung erzeugt Infrarot-Strahlungswärme, wie man es von der Sonne kennt. So werden die Wände, der Boden und alle Gegenstände im Raum erwärmt, um praktisch den gesamten Raum

in eine Heizung zu verwandeln. Während reguläre Heizungen, die im Raum zirkulierende Luft erwärmen und dabei Staub aufwirbeln, eignen sich Infrarot-Deckenheizungen besonders für Allergiker und Astmatiker, da sie keine Luft und den dazugehörigen Staub bewegen. Ein weiterer Vorteil ist der wartungsfreie Betrieb des Heizsystems, so dass Kunden langfristig ungetrübte Freude an dem Produkt haben. Die Vorteile für den Verbraucher in der Übersicht sind:



PLAMECO
SPANNDECKEN
40

*Außerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten, keine Beratung, kein Verkauf!

mehr erfahren auf: plameco.de/40

40 FANTASTISCHE JAHRE, 40 FANTASTISCHE PREISE

Infrarotwärme
live erleben
in unserer Ausstellung
von Fr. 04. bis So. 06. Nov.
jeweils von 10:00 bis 16:00 Uhr

Plameco Spanndecken G. Blechinger
Frankfurter Str. 493
51145 Köln Porz-Urbach
02203 / 9655044

Keine Wartungsarbeiten, kein Verschleiß, schnelle und günstige Montage, keine Korrosion, kein Wärmeverlust, da die Energie annähernd zu 100% im Raum umgesetzt wird, keine Rohre, Beuler und kein Speicher.

Um all diese Eigenschaften live zu erleben besuchen Sie am Freitag, 4., Samstag, 5. oder Sonntag, 6. November jeweils von 10 bis 16 Uhr unsere Deckenschau zum 40-jährigen Jubiläum.

Beim Fachbetrieb RheinSieg in der Frankfurter Straße 493, 51145 Köln Porz-Urbach

Wir freuen uns auf Euch, ihr Plameco-Fachbetrieb RheinSieg, Gregor Blechinger

Ball- und Spielspaß für Kinder von drei bis sechs Jahren

Jetzt beim TuS Köln rrh.: Endlich mal etwas mit Bällen für die Kleinsten



Oya hat viel Spaß bei ihren ersten Erfahrungen mit Schläger und Ball

Ball- und Spielspaß für Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren bietet die Tennisabteilung des TuS Köln rrh. 1874 e.V. unter dem „TuS-Bus“ an. In der Turnhalle Weimarer Straße (Eingang Erfurter Straße/Suhler Weg) findet immer dienstags um 16.30 Uhr das Training mit und ohne Bälle statt. Außerdem können sich die Kinder bei diversen Spielen und Bewegungsformen austoben und so

ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben. Unter der Anleitung ausgebildeter Übungsleiter erfahren die Kinder in rund 60 Minuten mit viel Spaß eine sportliche Grundausbildung, ein abwechslungsreiches Motoriktraining und ein vielfältiges, altersgerechtes Trainingsprogramm und erlernen erste Schritte des Tennisspielens. Diverse kindgerechte Materialien, wie

Kindertennisschläger, Softbälle oder auch eine Low-T-Ball-Anlage stehen den Kindern zur Verfügung, um die motorischen und koordinativen Fähigkeiten zu fördern. Außer dem TuS-BuS für die Kleinsten bietet der TuS Köln rrh. mittwochs wieder den Kids-Club an. Für die Kinder von sieben bis zwölf Jahren findet in der Turnhalle Vingst, Eingang Burgstraße zwischen 17 und 19 Uhr ein

altersgerechtes Koordinstraining mit Tenniselementen statt. Für eine Schnupperstunde werden nur saubere Hallenschuhe und Sportsachen benötigt. Weitere Informationen gibt es unter www.tuskoeln.de/tennis, per E-Mail unter tennis@tuskoeln.de oder bei der Tennis Sport Schule Jens Neumann unter 0173 10 60 80 8.

GLEITSICHT INKLUSIVE

Gleitsicht ohne Aufpreis zu Einstärkengläsern
Jetzt beim Gleitsicht-Experten Jahn!



bis zu
500,00 Euro
sparen!

TESTBILD
DIE BESTEN DER STADT
OPTIK JAHN HÖRAKUSTIK KÖLN
1. Platz OPTIKEN

50126 BERGHEIM
Hauptstraße 13
Tel: 02271/44588
www.optikjahn.de info@optikjahn.de

 50321 BRÜHL
Uhrrstraße 109
Giesler-Galerie
Tel: 02232/565048

 51103 KÖLN-KALK
Kalker-Hauptstraße 65
Köln-Arcaden
Tel: 0221/35503600

 51107 KÖLN-RATH
Rösrather Straße 620
Tel: 0221/561572

 51143 KÖLN-PORZ
Hermannstraße 2
City-Center-Porz
Tel: 02203/977315

 51465 BERGISCH-GLADBACH
Hauptstraße 130
Rheinberg-Säere
Tel: 02207/882477

 53225 BONN-BEUEL
Kreuzstraße 1
Tel: 0228/973800

 53879 EUSKIRCHEN
Neustraße 11
Tel: 02251/75070

 Octo Jahn Hörakustik ist ein Angebot der Optik Jahn GmbH, Von-der-Wettern-Straße 3-5, 51149 Köln

Chorkonzert von Urbach Halbacht

Rathaussaal 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**

Nur 88 €

LESEHERBST

Constanze Lindner

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

Marina Kirsten & Ian Bishop
Ü60-Schlagerparty

Mi., 16. November 2022, 15 Uhr
www.rathaussaal-porz.de
alle Karten unter
köln ticket Hotline 0221 & 2801
Telefon 0221 / 221-97333
Stadt Köln



Foto: Urbach Halbacht

Am Sonntag, 13. November, gibt der Chor Urbach Halbacht um 17 Uhr ein Chorkonzert in der Pfarrkirche St. Margaretha in der

Pastor-Huthmacher-Straße. Unter dem Motto „Völlig losgelöst“ singt der A cappella-Chor Lieder aus Rock und Pop.

Die Gesamtleitung hat Astrid Barth.
Der Eintritt ist frei.
(red.)

Vortrag zu Falknerei als Jagdart

Falknerei ist eine der traditionellsten Formen der Jagd. In Europa wurde sie bereits im zweiten Jahrhundert nach Christus genutzt, um Feder- oder Haarwild zu fangen. Aber wie hat sich die Falknerei im Laufe der Zeit entwickelt? Obwohl die Falknerei nach der Gruppe der Falken benannt wurde, werden heutzutage auch andere Greifvögel, wie Habichte oder Sperber, als Jagdvogel verwendet. Mittlerweile ist die Beizjagd ein immaterielles UNESCO Kulturerbe und wird mit modernen

Funktionen wie GPS unterstützt. Das Umweltbildungszentrum lädt am Sonntag, 13. November, von 15 bis 17 Uhr zum Vortrag „Falknerei - eine Kulturgeschichte der Beizjagd“ ein, in dem die historische Entwicklung der Falknerei, berühmte Falkner und traditionelle Ausrüstung vorge-

stellt werden. Ein lebender Jagdfalke zeigt praktisch die Funktion der Beizjagd. Ebenfalls sind einige Präparate hautnah zu erleben. Die Veranstaltung von Falkner Lothar Ciesielski ist kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich: 02203 9800541 oder info@gut-leidenhausen.de. (red.)

Tanztee Ü60

Am Freitag, 11. November, findet von 15 bis 17.30 Uhr im Bürgerzentrum Finkenberg,

Stresemannstraße 6a, ein Herbst-Tanztee mit DJ Wittko statt. Der Eintritt ist frei. (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 **Immobilien**



Im Zentrum von Porz: Goethestraße / Ecke Bahnhofsstraße

Spendenauftrag vom Tierschutzverein

Der Tierschutzverein Köln-Porz e.V. und seine neueste Einrichtung „Ches Hospiz“ in Windeck an der Sieg rufen für die Weihnachtszeit zu einer Spendenaktion auf. Für mittellose und bedürftige Tierhalter*innen bittet der Verein um Futterspenden - nass und

trocken für Hunde und Katzen. Spenden können direkt vor Ort in Windeck dienstags 15 bis 17 Uhr und samstags von 17 bis 19 Uhr, aber auch beim Tierschutzverein Menschen für Tiere Köln-Porz e.V. in der Sankt-Anno-Straße 18 in Grengel abgegeben werden. (red.)

Konzert in der Klosterkapelle

Am Sonntag, 13. November, spielt das Duo Adafina aus Almut Schwab und Jan Köhler ein Konzert in der Zündorfer Klosterkapelle. Los

geht es ab 19 Uhr. Gespielt wird Klezmer, Tango, afroamerikanische Musik und Barockes. (red.)

Weihnachtskonzert

Das Bürgerzentrum Finkenberg lädt zum Weihnachtskonzert am Montag, 28. November, um 16 Uhr ein. Für musikalische Unterhaltung sorgen das Erste Kölner Akkordeonorchester, die Tanzgruppe „Immer in Schwung“ und

das Kinder-Musik-Theater „Der Spaß“. Der Eintritt kostet 6 Euro inklusive Kaffee und Kuchen. Nähere Informationen und Karten gibt es unter 02203 9354417 oder per E-Mail an bueze@parisozial-koeln.de. (red.)

Konzert vom Gospelchor

Der Zündorfer Gospelchor Spirit Of Change tritt zusammen mit seiner Band, dem Orchester St. Josef und den Young Spirits in der Kirche St. Josef auf. Das Konzert findet am Samstag, 5. November, ab 17 Uhr statt. Präsentiert wird Gospelmusik im Wechsel mit großen Melodien

aus Film- und Musicalproduktionen. Karten zu 16 Euro, ermäßigt 12 Euro, gibt es über den musikalischen Leiter Michael Hesseler (michael.hesseler@katholisch-in-porz.de, 02247 9218700) und im Pastoralbüro der Porzer Rheinkirchen (02203 82261). (red.)

Buchausstellung

Am Samstag und Sonntag, 12. und 13. November, veranstaltet die Bücherei St. Clemens im Antoniushaus, Lülsdorfer Straße 111, Langel, eine Buchausstellung. Ohne Stress und Gedränge können Interessierte dabei Geschenke, zudem Buchneuheiten für Kinder,

Jugendliche und Erwachsene, Adventskalender und Weihnachtliches kaufen. Dazu gibt es ein Kuchen-Buffet. Zu 25 Jahren Harry Potter gibt es ein Quiz. Die Ausstellung ist am Samstag von 14 bis 17 Uhr und am Sonntag von 10 bis 17 Uhr geöffnet. (red.)

Autogenes Training und Entspannungskonzert

Am 8. November und 13. Dezember finden in der Kirche Christus König, Sportplatzstraße 7, Wahnheide, Kurse zu autogenem Training und Meditation statt. Im Kurs wird autogenes Training mit weiteren Meditationsformen und progressiver Muskelentspannung verbunden. Am 20. Dezember findet an gleicher Stelle ein Entspannungs-

konzert mit Andy Cormann statt. Erklingen werden etwa Didgeridoo, Handpan oder auch Gongs. Das Konzert kann im Liegen wahrgenommen werden. Anmeldungen sind bei Svenja Leuffen unter 0173 5890553 oder per E-Mail svenja.leuffen@caritas-koeln.de möglich. Das Angebot ist kostenlos, eine Spende wird angenommen. (red.)

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

Ihre Alltags-Verbesserer



HAUS MONIKA
wohnen und sich wohlfühlen

KOSTENLOSE PFLEGEKURSE
für Angehörige von Menschen mit Demenz

HAUS RAFAEL
Hausgemeinschaften für Menschen mit Demenz

AMBULANTER PFLEGEDIENST PIA CAUSA KÖLN

 **Alexianer**
ALEXIANER KÖLN GMBH

GERONTOPSYCHIATRISCHE FACHBERATUNG

Telefon:
(0 22 03) 36 91 - 10 000

E-Mail:
alexianer-koeln@alexianer.de

www.alexianer-koeln.de



Studienfahrt mit geistlichen Aspekten nach Assisi/Italien

Die Katholische Landvolkbewegung (KLB) im Erzbistum Köln lädt zu einer Studienfahrt mit geistlichen Aspekten nach Assisi und Umbrien in die Heimat des Heiligen Franziskus und der Heiligen Klara ein. Die Reise findet vom 6. bis 14. Mai 2023 statt.

Informationen zu dieser Reise erhalten Sie im Internet unter www.klb-koeln.de, per E-Mail an wilfried.roemer@klb-koeln.de oder per Telefon: 02263 9299906.

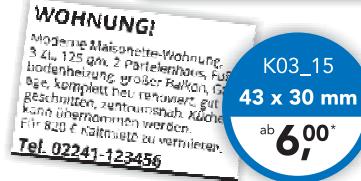
Anmeldeschluss ist der 30. November.



neu

Familien ANZEIGENSHOP

RAUTENBERG
MEDIA



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

Online Familien-Anzeigen: für alles was wirklich zählt!

shop.rautenberg.media

Ausstellung zeigt junge Menschen aus Köln

Kinder und Jugendliche sprechen über ihre Zukunft

Eine besondere Ausstellung lädt vom 12. bis zum 25. November in die Jugendkirche CRUX ein. Die Beratungsstelle HöVi-Online hat zehn Kinder und Jugendliche portraitiert, die über ihre berufliche Zukunft, Träume und Wünsche berichten. Bemerkenswerte Aussagen, gepaart mit tollen Bildern, sind dabei entstanden. Am

12. November findet um 15 Uhr die Vernissage in der Jugendkirche statt. Junge Menschen fördern und mit ihnen in eine realistische Zukunft schauen - das ist das Ziel der Beratungsstelle HöVi-Online in Köln-Höhenberg. Im Frühjahr 2022 sprachen die pädagogischen Mitarbeitenden mit den Klient*innen über ihre Zukunft und portraitierten sie. „Unser Ziel

war es, die jungen Menschen und deren Familien im Kontext ihrer Stärken und Menschlichkeit zu zeigen und die Zukunftsängste und Sorgen außen vor zu lassen“, so die Leiterin von HöVi-Online Anna Drahs. Durch dieses Projekt konnte die Beraterin mit Eltern über die Zukunftsaussichten ihrer Kinder sprechen, gute und vor allem realistische Perspektiven eröffnen und motivieren.

Die Beratungsstelle HöVi-Online bietet im Bereich der Jugendberufshilfe ein großes Spektrum

an Hilfestellungen an. Das Ziel ist es, durch qualifizierte Beratung, junge Menschen beim Übergang von der Schule in den Beruf gut zu begleiten und deren Integration zu verbessern. Dieses Angebot richtet sich an Jugendliche bis 25 Jahren und deren Eltern.

Die Ausstellung „Wie ich mir meine Zukunft vorstelle?“ findet in der Jugendkirche CRUX, An Zint Jan, 50678 Köln statt. Ein Besuch ist vom 13. bis zum 25. November von 10 Uhr bis 18 Uhr möglich. Der Eintritt ist frei.

Trauer um Klaus Dorbach

Der Kölner Eifelverein trauert um seinen langjährigen Vorsitzenden und zuletzt Ehrenvorsitzenden Klaus Dorbach, der am 22. Oktober im Alter von 75 Jahren verstorben ist. Von 2003 bis 2021 war er mit einer kurzen Unterbrechung Vorsitzender des Kölner Eifelvereins, war zusätzlich viele Jahre engagiert als Wanderführer und Wanderwart, führte die Wanderstatistik und kümmerte sich um das Wanderheim des Vereins. KEV-Mitglied ist Klaus Dorbach seit 1979. 2019 kündigte er an, aus gesundheitlichen Gründen für den Vorsitz nicht mehr

kandidieren und keine Aufgaben mehr übernehmen zu können. Unter seinem Vorsitz entwickelte der KEV den Köln umrunden 171 Kilometer langen Kölnpfad, der 2008 eingeweiht wurde. Als Dank für seine lange Mitgliedschaft und sein langjähriges, ehrenamtliches wie hingebungsvolles Engagement im Kölner Eifelverein e. V. gegr. 1888 verlieh ihm der Vorstand 2021 den Titel Ehrenvorsitzender, Ehrenmitglied ist er bereits seit 2014. Der Kölner Eifelverein hat Klaus Dorbach viel zu verdanken und wird ihm ein ehrendes Andenken bewahren. Kölner Eifelverein e.V. gegr. 1888

Benefizkonzert der BluesRockBuddies

Am Freitag, 25. November, um 20 Uhr lädt die Markuskirche, Martin-Luther-Straße 38, Eil, zum Benefizkonzert der BluesRockBuddies ein. Die Musiker Ansgar Macke (Rhythmus), Michael Schmitz-Prediger (Bass), Hans Schmitz (Gitarre, Gesang) und Michael Schmettkamp (Gitarre, Gesang,

Mundharmonika) spielen ein vielfältiges Programm mit Songs von unter anderem Clapton, The Eagles, Elvis, J.J. Cale, B.B. King, Westernhagen, van Morisson oder auch Chuck Berry. Der Eintritt ist frei. Spenden können an die evangelische Kirchengemeinde Porz gerichtet werden. (red.)

ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG DRUCKE · WEB-AUFRITTE · FILM

Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen Termin mit mir.



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

ZEITUNG
Lokaler geht's nicht.

DRUCK
Satz.Druck.Image.

WEB
24/7 online.

FILM
Perfekter Drehmoment.

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!

online lesen unter www.rundblick-koenigswinter.de
Social-Media: [Facebook](https://www.facebook.com/RundblickKoenigswinter/)

TERMIN & NEWS FÜR: **rundblick 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

9



Große Herausforderungen bieten auch große Chancen

Digitaler Wandel: Neue Optionen für Nachwuchskräfte im Bankwesen



Kommunikative Fähigkeiten sind bei angehenden Bankkaufleuten besonders gefragt.

Foto: djd/BVR/Getty Images/Zoran Zeremski

Tiefgreifende Veränderungen in Gesellschaft, Technologie und Wirtschaft stellen auch die Finanzbranche vor große Herausforderungen. Für Mitarbeitende in der Finanzwirtschaft ergeben sich in Zeiten digitalen Wandels und der Nutzung modernster Medien neue

Optionen und Chancen. Die interne Kommunikation und die Zusammenarbeit untereinander etwa ändern sich permanent. Heute sind flexible und mobile Arbeitsmethoden möglich, Berufs- und Privatleben lassen sich so besser in Einklang bringen. Doch wie können junge Menschen ins Bankwesen einsteigen? Die drei wichtigsten Optionen:

1. Ausbildung zur Bankkauffrau oder zum Bankkaufmann

Wer eine fundierte kaufmännische Ausbildung und anspruchsvolle Tätigkeit sucht sowie gern mit Menschen umgeht, für den ist der Beruf der Bankkauffrau oder des

Bankkaufmanns bestens geeignet. Die Ausbildungsordnung wurde grundlegend modernisiert. Selbst wenn sich das Berufsbild gewandelt hat, spielt der persönliche Kontakt zu den Kundinnen und Kunden auch künftig eine entscheidende Rolle. „Angehende Bank-Azubis sollten daher vor allem Kontaktfreude und Kommunikationsstärke mitbringen“, rät Dr. Stephan Weingarz, Abteilungsleiter Personalmanagement beim Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken (BVR). Mit über 135.000 Mitarbeitenden zählen die bundesweit 772 Genossenschaftsbanken

zu den größten Arbeitgebern in der deutschen Finanzbranche.

2. Duales Studium als Alternative

Für Abiturienten, die sowohl ein Studium als auch eine praxisbezogene Ausbildung absolvieren wollen, ist das duale Studium eine interessante Perspektive. Die Studierenden lernen wie bei einer normalen Ausbildung neben der Kundenberatung in der Filiale auch verschiedene zentrale Abteilungen wie die Kreditabteilung, das Marketing oder die Banksteuerung kennen. Parallel absolvieren sie an einer Berufsakademie, dualen Hochschule, Fachhochschule oder Universität etwa ein betriebswirtschaftliches Studium. „Das duale Studium bietet den Vorteil eines unmittelbaren Einblicks in die Praxis - kombiniert mit theoretischem Wissen. Zudem wird wie bei einer Berufsausbildung eine Vergütung gezahlt“, so Weingarz. Im Anschluss an das Bachelorstudium kann ein Masterstudiengang folgen.

3. Quereinstieg

Am Anfang der Tätigkeit in der Bank muss nicht zwingend die klassische Bankausbildung stehen: Die Institute stellen auch Hochschulabsolventen, Berufserfahrene und Quereinsteiger ein. Dezentrale Struktur und flache Hierarchien bieten ein hohes Maß an Gestaltungsspielraum und Verantwortung. „Dass alle wichtigen Entscheidungen in der Bank vor Ort getroffen werden, ist gerade für angehende Führungskräfte ideal“, erläutert der Experte. (djd)

Zuverlässige Reinigungskraft (m/w/x)



auf Steuerkarte gesucht.

Einsatzort:
LVR-Klinik
Forensische Psychiatrie in
Köln Porz

Arbeitszeit:
Mo.-Fr.: 05:00-11:30 Uhr

Wir bieten Ihnen ein nettes Team, eine betriebliche Altersvorsorge und zusätzliches Urlaubsgeld

und freuen uns auf Ihren Anruf!
Mo.-Fr.: 07:30-12:30 Uhr

rheinland kultur

Frau Inden / Herr Büttner
0221/8993-406



Bankkauffrau und Bankkaufmann zählen zu den wichtigsten Ausbildungsberufen in Deutschland.

Foto: djd/BVR/Getty Images/Harbucks

Selbstbewusst auf einen neuen Job bewerben

Geförderte Coachings helfen dabei, genau die passende Stelle zu finden

(djd). Ein umfassender Lebenslauf und ein ansprechendes Motivationsschreiben allein reichen heutzutage oft nicht mehr aus, um einen Traumjob zu ergattern. Wenn es mit der Einladung zum Bewerbungsgespräch nicht richtig klappen will, obwohl alle Anforderungen an die ausgeschriebene Stelle erfüllt sind, kann es am Bewerben selbst liegen - denn das ist ein ganzheitlicher und komplexer Prozess. Vielen Jobsuchenden hilft deshalb ein Bewerbungscoaching. Dabei geht es in vielen Fällen darum, Bewerber dazu zu befähigen, die eigenen Stärken zu erkennen und Hemmnisse, etwa eine negative Selbstwahrnehmung und -darstellung, zu identifizieren. Häufig fordert das Jobcenter oder die Agentur für Arbeit ein solches Coaching, das zum Beispiel beim Bildungsanbieter GFN durchgeführt werden kann. Auch, wenn Bewerbungstrainings sehr individuell angelegt sind, sollten vier Punkte immer dazugehören.

1. Mindset-Check

Ein Grund für erfolglose Bewerbungsversuche ist häufig, dass Menschen ihre eigenen Stärken nicht kennen. Es ist deshalb wichtig, Folgendes zu hinterfragen: Worin bin ich wirklich gut? Welche positiven Faktoren bringe ich mit? Im Bewerbungstraining kann die neutrale Sicht des Coaches helfen, Antworten zu finden.

2. Angebots-Check

Beim Angebots-check werden zuerst passende Stellen identifiziert. Zudem findet eine Beschäftigung mit dem Unternehmen statt, um sich ohne vorformulierte Standardsätze individuell und passend bewerben zu können. Unter www.gfn.de gibt es detaillierte Informationen zu diesem und anderen Punkten und auch zu Finanzierung und Förderung.

3. Social Media-Check

„Ein Profil auf Xing und LinkedIn zu haben, ist heute essenziell“, berichtet Job-Coach Fiona Nuding. „Es dient der Suche

nach passenden Jobs, aber auch, um von Recruitern gefunden zu werden.“ In Trainings steht deshalb auch die treffende Selbstdarstellung auf sozialen beruflichen Netzwerken auf der Tagesordnung.

4. Präsentations-Check

Zuletzt ist der Präsentations-Check für das persönliche oder gegebenenfalls auch virtuelle Bewerbungsgespräch wichtig. Für ein selbstbewusstes Auftreten ist auch hier das Vertrauen in sich selbst und die eigenen Stärken entscheidend. „Einfacher wird es zudem, wenn man sich bewusst macht, dass diese Gespräche keine Einbahnstraße sind“, erklärt GFN-Standortleiterin Michaela Ortega-Dax. „Personalverantwortliche suchen zwar nach passenden Fachkräften. Sie müssen umgekehrt aber auch jeden Bewerber und jede Bewerberin von sich als gutem Arbeitgeber überzeugen.

(djd)



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**



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

jeden Alters für **ALLE ORTSTEILE**

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

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Samstag, 19. November 2022
Annahmeschluss ist am:
16.11.2022 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 Rechtsanspruch. Einzelbezug über Rautenberg Media 5,00 Euro/Stück + Porto. Sind gesetzlich geschützte Warenzeichen nicht gekennzeichnet, erlauben fehlende Hinweise keine freie Nutzung. Namentlich gekennzeichnete Artikel spiegeln nicht immer die Meinung der Redaktion wider.

Handhabung für unverlangt hereingegebene Pressematerialien

Rautenberg Media übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit (inhaltlich u. orthographisch) und Vollständigkeit. Per Post erhaltenes Pressematerial wird nicht zurückgesandt. Keine garantierte Veröffentlichung. Entstehen Forderungen Dritter aus Verletzungen des Urheber-, Presse- oder Nutzungsrechts durch das Pressematerial, fordert Rautenberg Media Schadensersatz beim Einreicher. Bei irrtümlich fehlender Namensnennung am Werk (z.B. Bildnachweis) verzichtet der Einreicher auf jegliche Forderung an Rautenberg Media. Durch den Einreicher des Pressematerials wird Rautenberg Media befugt, dieses sowohl für ihre 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-koein-ost.de/e-paper
unserort.de/koein-kalk

SHOP
rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT

Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeindezeitungen.

Die Zeitungsaufnahmen mit Bildmaterial erscheinen 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 Werbung, Shops...), FILM (Imagefilme, Kinospots, Produktfilme...) kennen.

Wir freuen uns auf Sie: rautenberg.media

- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

RAUTENBERG
MEDIA

PRIVATE & GESCHÄFTLICHE KLEINANZEIGEN **ONLINE BESTELLEN**

www.rautenberg.media/kleinanzeigen

Angebote

Stellenmarkt

WIR SUCHEN FÜR DIESE ZEITUNG
ZUSTELLER

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

Verschiedenes

Sonstiges

Superlieber Nikolaus
für Kindergarten, Vereine, Firmen und Zuhause, Tel. 02203/65240 oder Mobil 0160/94745052.

Gesuche

Kaufgesuch

Suche Pelzmäntel / - jacken

z.B. Nerz, Ozelot, Luchs, Stolas, Broschen, Uhren. Bitte alles anbieten. Tel. 0163/1950485

AUTO & ZWEIRAD

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

Familien RAUTENBERG MEDIA

ANZEIGENSHOP

FGB 20-13
43 x 90 mm
ab **18,00,-**
*incl. MwSt. Preis variiert nach Auflage der Zeitung

Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media



KLEINANZEIGEN
PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE  **BESTELLEN**

rautenberg.media/kleinanzeigen

Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung
ab 6,99€

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

02241 260-400 Telefonische Beratung

 **RAUTENBERG MEDIA**

Fragen zur Verteilung?

FRAU BIESEMANN
mail@regio-pressevertrieb.de

www.regio-pressevertrieb.de  pünktlich • zielerichtet • lokal
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

rundblick Online lesen: rundblick-koein-ost.de/e-paper
Social-Media: unserort.de/koein-kalk
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.

RAUTENBERG
MEDIA

Wir freuen uns auf Sie!

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM



Rezept



Cremige Kürbis-Pasta

Zutaten:

- 2 TL Gemüsebrühe (instant)
- 200 g kleine Champignons
- 1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 750 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 200 g kurze Nudeln (z.B. Cellentani)
- 30 g Pekannusskerne
- 1/2 Bund Dill
- 150 g Frischkäse mit Kräutern der Provence

500 ml Wasser aufkochen und die Brühe darin auflösen. Die Champignons putzen, den Hokkaido vierteln, entkernen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl mit der Butter in einem Bräter erhitzen. Die Champignons mit Kürbis, Zwiebeln und Knoblauch darin für ca. 10 Minuten anbraten. Die heiße Brühe angießen und die Nudeln zugeben. Alles zugedeckt für ca. 10 Minuten köcheln. Inzwischen Pekannüsse grob hacken und den Dill waschen und fein schneiden. Den Frischkäse unter die Nudeln rühren und nach belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Dill und Pekannüssen bestreuen und servieren.



In der Tierhandlung



Ein Mann betritt eine Tierhandlung und fragt: "Wie viel kostet der Hund dort?" Verkäuferin: "100 Euro." Mann: "Wie wäre es mit der Hälfte?" Verkäuferin: "Tut mir Leid, wir verkaufen nur ganze Hunde."

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.

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

Bild der Woche



Für den Schlaf schwimmen Delfine an der Oberfläche - dies ist dank ihres Gehirns möglich. Eine der beiden Gehirnhälften bleibt stets aktiv. Auch das entsprechend zugehörige Auge bleibt dann im Schlaf geöffnet.

Mitmach



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

Haushaltstipp



Spüllappen

Beim Putzen auch an den Spüllappen denken: Oft wird der Lappen nur kurz ausgespült und auf die Spülle gelegt, was die Entstehung von Bakterien fördert. Und das Schlimmste ist, dass er die notwendige Nahrung für die Keime in Form von Krümeln, Speiseresten und Flüssigkeiten werden direkt mitbringt. Daher empfiehlt es sich den Lappen immer gut und heiß aussuspülen und trocknen zu lassen. Am Besten ist es auch, den Lappen ein Mal in der Woche auszutauschen und bei 60 Grad in der Waschmaschine zu waschen. Das ist nachhaltiger, als einen neuen zu verwenden, schützt aber dennoch vor Bakterien und Co.

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!


**110 POLIZEI
112 FEUERWEHR**


ALLGEMEINE NOTDIENSTE

• Polizei-Notruf	110	
• Feuerwehr/Rettungsdienst	112	
• Ärzte-Notruf-Zentrale	116 117	
• Gift-Notruf-Zentrale	0228 192 40	
• Opfer-Notruf	116 006	

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



QUALITÄT GANZ OBEN!
**Steildach
Flachdach
Klempnerarbeiten
Dachfenster
Solartechnik
Fassadentechnik
Balkonabdichtungen
Reparaturservice**



s a n i t h e r m
 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

PLAMECO
 SPANNDECKEN 40

Strom statt Gas!

Deckenheizung
 live erleben
 für euch immer Dienstag & Freitag
 von 14:00 bis 18:00 Uhr

Mehr erfahren auf: plameco.de/40 | Plameco Spanndecken
 Plameco Spanndecken RheinSieg
 Frankfurter Str. 493
 51145 Köln Porz-Urbach
 02203 / 9655044

* Außerhalb der gesetzlichen Öffnungszeiten, keine Beratung, kein Verkauf!

WWW.PLAMECO-RHEINSIEG.DE

A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

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

Samstag, 5. November**Adler-Apotheke**

Bahnhofstraße 23, 51143 Köln (Porz), 02203/52225

Sonntag, 6. November**Damian-Apotheke**

Hermannstraße 12, 51143 Köln (Porz), 02203/52213

Montag, 7. November**Kalker-Apotheke**Kalker Hauptstraße 172-174, 51103 Köln (Kalk),
 0221/8703021**Dienstag, 8. November****Kranich-Apotheke**Thomas-Dehler-Weg 1, 51109 Köln (Neubrück),
 0221/8908989**Viktoria-Apotheke**

Ostheimer Straße 83, 51103 Köln (Vingst), 0221/9875172

Mittwoch, 9. November**Dorotheen-Apotheke**Dellbrücker Hauptstraße 77, 51069 Köln (Dellbrück),
 0221/681054**Donnerstag, 10. November****Apotheke 1 plus**Frankfurter Straße 589, 51145 Köln (Porz-Eil),
 02203/935430**Freitag, 11. November****Rather Burg-Apotheke**

Rösrather Straße 597, 51107 Köln (Rath), 0221/864051

Margareten-Apotheke

Olpener Straße 855, 51109 Köln (Brück), 0221/843214

Samstag, 12. November**Röntgen-Apotheke OHG**

Ostheimer Straße 46, 51103 Köln (Vingst), 0221/871187

Sonntag, 13. November**Römer-Apotheke**

Olpener Straße 803, 51109 Köln (Brück), 0221/843442

Montag, 14. November**Thomas-Apotheke**

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

Dienstag, 15. November**Liebfrauen-Apotheke**

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

Mittwoch, 16. November**Humboldt-Apotheke**

Theodorichstraße 1, 51105 Köln (Humboldt), 0221834162

Donnerstag, 17. November**Taunus-Apotheke**

Taunusstraße 26, 51105 Köln (Humboldt), 0221/831686

Freitag, 18. November**Höhenberg-Apotheke**Olpener Straße 61-63, 51103 Köln (Höhenberg),
 0221/871613**Samstag, 19. November****DocMorris Apotheke Köln-Buchforst OHG**

Herschelstraße 13, 51065 Köln (Buchforst), 0221/9625590

Sonntag, 20. November**St. Josef-Apotheke**

Breuerstraße 2, 51103 Köln (Kalk), 0221 855585

Angaben ohne Gewähr

NOTDIENSTE

110 POLIZEI
112 FEUERWEHR

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.



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



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

BESTATTUNGEN JOSEF
SCHMITZ

Für den Fall der Fälle

Vorsorge · Beratung · Bestattung · Begleitung

HAUSANSCHRIFT

Waldecker Straße 23

51065 Köln / Buchforst

FILIALE

Rösrather Straße 629

51107 Köln/Rath

ZENTRALRUF TAG & NACHT

Telefon: 0221/96 2517-0

MAIL & WEB

info@j-schmitz-bestattungen.de

www.j-schmitz-bestattungen.de

**SICHERN
SIE SICH
BIS ZU
480,- €***

pflegerat⁺

pfliegen. geben. leben.

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



LEUGERMANN
Apotheken

* § 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 Kostenersättigung erbracht werden.



Anna Sodki
Geschäftsstellenleiterin

VON POLL
IMMOBILIEN

Ihre Immobilienspezialisten
für das rechtsrheinische Köln.

Von der exklusiven und profes-
sionellen 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

Alles außer
langweilig!

Alt Brück

10. November ab 19 Uhr
Karnevalistischer Silvester

11. November ab 11:11 Uhr
Start KarnevalsSession



Auftritt 21:00 Uhr



Auftritt 20:30 Uhr
(Geänderte Zeit)

Olpenerstraße 951 · 51109 Köln
Tel. 0221-88089930 · Bei uns gibt es freies WLAN!

Öffnungszeiten:
365 Tage im Jahr sind wir für Sie da!
Jeden Tag ab 11 Uhr, Ende offen!

WERKSVERKAUF

UNSER ANGEBOT VOM 01. BIS 30. NOVEMBER 2022
... solange der Vorrat reicht!



SCHOKO-CREME-TORTE,
4 SCHICHTEN
1.900 g | 12 Portionen

15,99 €



Highlight
des
Monats

CHEESECAKE BLUEBERRY
1.525 g | 14 Portionen

7,99 €



ERDBEER-KÄSE-
SAHNE-SCHNITTE
425 g | 4 Portionen

5,99 €



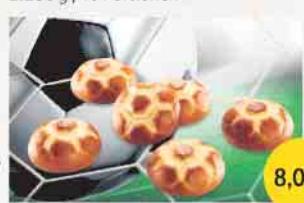
immer ein Treffer!

Erlenbacher
Passion & Kuchen seit 1973



APFEL-MANDEL-
SCHNITTE
2.250 g | 16 Portionen

18,99 €



FUSSBALL-BRÖTCHEN
70 g | 20 Stück

8,00 €

www.erlenbacher.de

Öffnungszeiten:
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 30.11.2022) Nicht mit anderen Rabatten und Treuekarten kombinierbar.

RABATT-COUPON

10 % Rabatt auf Ihren Einkauf
(einmalig gültig bis 30.11.2022) Nicht mit anderen Rabatten und Treuekarten kombinierbar.