Online lesen: porz-am-montag.de/e-paper

Eil | Elsdorf | Ensen | Finkenberg | Gremberghoven | Grengel | Langel | Libur | Lind
Porz-Mitte | Urbach | Wahn | Wahnheide
Westhoven | Zündorf

Lokales zum Wochenstart

Porz am MONTAG

...denn wir sind Porz!

10. Juni 2023 - Woche 23

...kommt jede Woche!

AKS PARTNER IMMOBILIEN
• VERKAUF
• VERMIETUNG
• WERTERMITTLUNG

Junkersdorf
Hören und Sehen
Individuell in hauseigener Werkstatt angefertigte Brillen. Kontaktlinsen und Hörgeräte

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

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

ATELIER Süß
Manufaktur für Schmuck

Ab 1.Juli 2023
Neue Öffnungszeiten
Montag geschlossen
Di. – Fr. 9.00 - 18.00 Uhr
Sa. 9.00 - 13.00 Uhr
Termine gerne auch nach Absprache

Gilgaustr. 37 • 51149 Köln • 02203-15044
www.atelier-suess.de I Folgen Sie uns @Atelier Süß

MAURICE LACROI Manufacture Horlogère Suisse
EBEL SEIKO BOCCIA BERING Waldmann

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

HEYERMANN MALERWERKSTATT · MEISTERBETRIEB e.K.
...wir machen mehr, als manche meinen!
Tel. 02203 810 89 · www.heyermann.com

Fliesen Platten Mosaik
FLIESEN KLAAS GmbH
Tel. 02203 18 05 84 · www.fliesen-klaas.de

ELEKTRO - BIERGANS
Meisterbetrieb
BERATUNG PLANUNG AUSFÜHRUNG
Tel. 02203 8 18 91 · www.elektro-biergans.com

Porz-Eil - Zweifamilienhaus mit Potential
7 Zimmer · Wohnfläche ca. 175 m² · 3 Wohneinheiten
Nutzfläche ca. 75 m² · Grundstücksfläche ca. 672 m²
je Wohneinheit Bad und Gäste-WC · Loggia in OG und DG
Terrasse im EG mit Zugang zum Garten
2 Aussenstellplätze · Einzelgarage
Kaufpreis 613.400,- €*

AKS PARTNER IMMOBILIEN
...für die schönste Seite vom Rhein!

AKS Partner
Immobiliengesellschaft mbH
Frankfurter Straße 632
51145 Köln/Porz-Eil
Telefon 02203 I 935970
www.aks-partner.de

*zzgl. 3,57 % inkl. MwSt. Courtage

Bedarfsausweis • Energiekennwert 217,1 kWh(m²a) • Effizienzklasse G • Öl-Zentralheizung • Baujahr 1964

Neue Trikots für junge Fußballerinnen

Text: Lars Göllnitz, Foto: privat

TRÖDELMARKT
Engelshof
15.06.
11-17 h
Nur telefonische Anmeldung!!
Mi. von 13.00-15.00 Uhr Tel: 02203-16008
Oberstr. 96 51149 Köln 02203 16008 www.engelshof.net

Die Förderfreunde Langel haben es sich als Verein zur Aufgabe gemacht, Projekte im Stadtteil zu unterstützten. Ziel sei ist die Beschaffung von Mitteln zur Förderung des Sports, der Brauchtumspflege oder einer gemeinnützigen Sache im Ort, so die Aktiven. Nun haben die Förderfreunde Langel so der U11-Mädchenmannschaft des Turn- und Spielverein Langel 1927 e.V. einen Satz Trikots gespendet. Die zu den Vereinsfarben passenden roten Trikots wurden vom ersten Vorsitzenden der Förderfreunde Langel, Stephan Solbach, persönlich an die Mannschaft übergeben.

www.elter-sonnenschutz.de
Elter
SONNEN- UND WETTERSCHUTZ GMBH
Ihr Meisterbetrieb aus der Region
Elter Sonnen- und Wetterschutz GmbH
Gladiolenweg 1
53859 Niederkassel
Tel.: 02208 9335199
▪ Glasoasen ▪ Terrassendächer ▪ Markisen ▪ Rollladen ▪ Außenraffstore
▪ Smart-Home ▪ Haustüren ▪ Insektenschutz ▪ E-Antriebe ▪ Plissees
Besuchen Sie unseren Showroom

Online lesen: porz-am-montag.de/e-paper

Eil | Elsdorf | Ensen | Finkenberg | Gremberghoven | Grengel | Langel | Libur | Lind
Porz-Mitte | Urbach | Wahn | Wahnheide
Westhoven | Zündorf

...denn wir sind Porz!

Lokales zum Wochenstart
Porz am MONTAG

...kommt jede Woche!

VERLAGSSONDERVERÖFFENTLICHUNG

FUNKENBIWAK
BLAU-WIESSE FUNKE WAHN VON 1948 E.V.

Bericht ab Seite 10

Fünfzehn Projekte, darunter ein Schulgarten

Die Porzer Bürgerstiftung bringt zu ihrem „Aktionstag für die Wirtschaft" Unternehmen und Projekte anbietende Einrichtungen zusammen - am Stadtgymnasium kann so bald wieder Gemüse wachsen. Sehr zur Freude der Biologie-Lehrer Katrin Hüftle (Mitte) und Dirk Achteresch und Judith Jussenhofen vom Förderverein.

Ebenfalls diese Woche in Porz am Montag: 50 Jahre Echofunk und, wie immer, viele weitere Neuigkeiten und Geschichten aus dem Stadtbezirk Porz.

Foto: Göllnitz

Fünfzehn Projekte, darunter ein Schulgarten

Die Porzer Bürgerstiftung bringt zum Aktionstag für die Wirtschaft Unternehmen und Projekte anbietende Einrichtungen zusammen - am Stadtgymnasium kann so bald wieder Gemüse wachsen

Aktionstag für die Wirtschaft: Mitarbeitende des Flughafens kümmern sich um das Neugestalten des Gartens am Stadtgymnasium.

So sah der Schulgarten vor den Maßnahmen aus.

Porz-Mitte - Hüfthoch sei das Areal teilweise zugewachsen, erinnert sich Lehrerin Katrin Hüftle. Der einstige Schulgarten des Stadtgymnasiums war verschwunden. Mit dem Aktionstag für die Wirtschaft, jährlich ausgerichtet von der Porzer Bürgerstiftung, hat sich das Bild gewandelt. Einen Tag lang haben mehr als zehn Mitarbeitende des Flughafen Köln/Bonn das Areal neu angelegt.

Mit Hochbeeten, neuen Pflanzungen und mit reichlich Engagement und Knowhow. So sei Flughafen-Gärtner Andreas Zettl extra schon vor dem eigentlichen Aktionstag vor Ort gewesen, erzählt Alexander Weise, Leiter der Unternehmenskommunikation am Flughafen. Auch er packt mit an.

Zettl hat das Gelände vorab von Wildwuchs befreit und auch Steine zusammengetragen. All jene, die zum Aktionstag als Einrahmung der beiden Hochbeete genutzt werden. „Wir wollen etwas schaffen, dass auch pflegbar ist", so Zettl. An der Schule solle dafür extra die Garten-AG mit Schüler*innen wieder aktiviert werden, erzählt Biologie-Lehrerin Hüftle. Sie und Kollege Dirk Achteresch haben die Neugestaltung maßgeblich initiiert und geplant. Gerade auch im Leistungskurs Biologie könne man den Garten zum Thema Ökologie aktiv mit einbeziehen in den Unterricht, findet Achteresch. Johannisbeeren, Tomaten oder auch Kräuter wolle man anbauen, so Kollegin Katrin Hüftle. „Wir wollen auch nachhaltig sein und unseren Schüler*innen zeigen, wo das Gemüse herkommt."

Dass der Garten überhaupt wieder einen neuen Anstrich bekommt, hat auch der Förderverein der Schule möglich gemacht. Beim Vermittlungstag zwischen Unternehmen und Projekte anbietenden Einrichtungen und Institutionen, der sogenannten Projektmesse der Bürgerstiftung, sei der Kontakt zum Flughafen zu Stande gekommen, berichtet Judith Jussenhofen vom Förderverein. „Wir haben damit so ein bisschen das goldene Los gezogen", sagt sie.

Tatsächlich bringt der Flughafen nicht nur Tatkraft und Wissen, sondern auch noch einen neuen Rasenmäher als Geschenk mit. Der Garten und auch der Aktionstag selbst seien einfach eine tolle Sachen, findet Alexander Weise vom Flughafen.

An fünfzehn Orten im Stadtbezirk Porz sind zum Aktionstag dank Bürgerstiftung Unternehmen mit Beschäftigten im Einsatz.

„Neben den klassischen Bau- und Gestaltungsprojekten werden in diesem Jahr auch drei Begegnungsprojekte umgesetzt", so Gregor Berghausen vom Vorstand der Bürgerstiftung.

So absolviert eine Gruppe der Kinder- und Jugendhilfen der Diakonie Michaelshoven durch die Bundeswehr Luftwaffenkaserne Wahn einen gemeinsamen Ausflug, das Jugend- und Gemeinschaftszentrum Grengel bekommt durch die Eltz'sche Verwaltung eine Chillecke und das THW Köln setzt am Bürgerzentrum Engelshof ein Urban Gardening-Projekt um.

Und auch das Gartenprojekt am Stadtgymnasium wird auf einen guten Weg gebracht. „Ich denke wir schaffen heute alles", berichtet Christian Ehlert, die eigentlich in der Versorgungstechnik am Flughafen arbeitet. (Lars Göllnitz - der Autor bei Instagram: enqoozee)

CDU Porz

Stefan Götz
Fraktionsvorsitzener

Anton Neuberger
Fraktionsgeschäftsführer

Einladung zur Bürgersprechstunde am 22. Juni 2023 um 18:00 Uhr im CDU-Bürgerbüro, 51143 Porz, Hauptstraße 390

Verehrte Bürgerinnen und Bürger,

der Dialog und Gedankenaustausch mit Ihnen ist uns wichtig. Es gibt viele aktuelle Themen, die unterschiedlich diskutiert werden. Wir wollen deshalb die erfolgreiche Bürgersprechstunde fortsetzen.

Wo drückt bei Ihnen der Schuh? Was plant die Politik? Was steht in Ihrem Ortsteil an?

In unserer Bürgersprechstunde geben wir Ihnen nicht nur einen Überblick über die in Porz auf den Weg gebrachten Projekte, sondern auch Ihnen persönlich die Gelegenheit Ihre Meinung und Vorstellung einzubringen. **Politik mit und für die Bürger ist unser Ziel.**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und hoffen auf rege Teilnahmen. Bitte melden Sie sich unter CDU-BV7@stadt-koeln.de an, damit wir Vorbereitungen für die Anzahl der Teilnehmer treffen können. Herzlichen Dank und bis bald.

Anzeige

Interview mit Vanessa Brinks

Vanessa Brinks, Filialleiterin der Volksbank Rhein-Erft-Köln eG, Porz-Urbach

Porz am Montag:
Frau Brinks, Sie haben kräftig in den Standort Urbach investiert. Heißt das, dieser Standort wird auch zukünftig einen bedeutenden Stellenwert haben?

Vanessa Brinks:
Auf jeden Fall. Unsere Investition ist ein klares Bekenntnis zum Standort Urbach. Die Lage im Herzen des Stadtviertels und die gute Erreichbarkeit sind unsere Pluspunkte.

PaM:
Steht die persönliche und fachliche Beratung hier vor Ort weiterhin im Mittelpunkt?

VB:
Die Neugestaltung belegt das ganz deutlich. Mit diesem Beratungsangebot und der technischen Ausstattung wollen wir unseren Mitgliedern und Kunden ein Beratungserlebnis in einem modernen, ansprechenden Ambiente bieten. Dabei stehen immer die Wünsche und Ideen unserer Kunden im Mittelpunkt.

Beispielsweise bieten wir den Kunden hier in Urbach die Möglichkeit sich auch zu Spezialthemen rund um das Thema Baufinanzierung, Bausparen und zu Versicherungslösungen beraten zu lassen. Darüber hinaus stehen wir unseren Kunden auf allen anderen Kanälen zur Verfügung, und zwar 24 Stunden in unserer Online-Filiale sowie telefonisch durch unser Beratungs- und Service-Team montags bis freitags von 8 bis 20 Uhr. Wir werden auch in Zukunft unserer regionalen Verantwortung als Volksbank gerecht werden.

PaM:
Haben Sie aus Ihrer regionalen Verantwortung denn auch die Handwerksbetriebe in der Region beim Umbau berücksichtigt?
VB:
Selbstverständlich. Unsere Volksbank vergibt regelmäßig Aufträge an regionale Handwerksfirmen, so auch in diesem Fall. Alle Arbeiten rund um EDV, Elektrotechnik, Sicherheitstechnik, Heizungs- und Klimatechnik sowie Trockenbau- und Malerarbeiten und natürlich auch das Catering bei der Eröffnungsfeier wurden durch regionale Firmen ausgeführt.
Mit vielen dieser Unternehmen arbeiten wir bereits seit vielen Jahren vertrauensvoll zusammen.

PaM:
Wie sehen Sie die Chancen der Bankfiliale im Zeitalter des Internets? Gibt es da noch Potenzial?
VB:
Viele unserer Kunden schätzen die persönliche und individuelle Beratung in einer diskreten und vertrauensvollen Gesprächsatmosphäre. Ich bin überzeugt, dass das auch in Zukunft so sein wird. Gerade bei umfangreichen Finanzangelegenheiten, wie zum Beispiel der Wertpapier- und Anlageberatung, wird das persönliche Gespräch auch weiterhin eine wichtige Rolle spielen.

PaM:
Wie stellen Sie sich die Bankfiliale der Zukunft vor?

VB:
Durch innovative und schnelle Techniken werden einfache Beratungsleistungen sicherlich weiter automatisiert werden. Doch bei der qualifizierten Beratung und Betreuung sehe ich weiterhin den persönlichen Kontakt mit unseren gut ausgebildeten Beraterinnen und Beratern als unerlässlich. Deshalb bin ich sehr zuversichtlich, was unsere Filiale in Urbach betrifft. Mit der umfassenden Renovierung und Modernisierung haben wir einen wichtigen Schritt getan.

Vom Dachgeschoss ins Krankenbett

Der Echofunk im Krankenhaus Köln-Porz sendet seit 50 Jahren für die Patient*innen im Haus - Franz Löhnert, eines der Gründungsmitglieder, blickt zurück

Treffpunkt Studio: Walter Berens, Mary Ludwig, Franz Löhnert und Harald Scholl (v.l.) sind Gründungsmitglieder des Echofunk. Fotos: Göllnitz

Porz-Mitte - Howard Carpendale war da. Ilja Richter. Sportreporter Manfred Breuckmann oder auch der britische Sänger Graham Bonney. Nur Peter Alexanders Besuch scheiterte. Der Grund: „Peter Alexander wollte bei seinem Auftritt sechs Meter Abstand zwischen sich und dem Publikum. Das konnten wir räumlich unten im Foyer nicht bewerkstelligen", erzählt Franz Löhnert.

Löhnert ist eines der auch heute, nach 50 Jahren, immer noch aktiven Gründungsmitgliedern des Echofunks. Dem Radio und Fernsehen für Patient*innen im Krankenhaus Köln-Porz. Als es am 18. Februar 1973 losging, einem Sonntag, da war der Echofunk noch ein reines Radioprogramm.

Ein großer Renner seien schon immer die Wunschsendungen gewesen, erinnert sich Löhnert. Die dafür angesetzten drei Stunden hätten nie gereicht. Auch Kinderprogramme mit selbst gesprochenen Tierstimmen wurden gesendet. Heute sei alles etwas komplexer, so Löhnert. Bei Fernsehübertragungen in die Zimmer der Patient*innen des Hauses müssten Rechtefragen zu Bildmaterial geklärt werden. Das 24-Stunden-Programm werde per Computer gesteuert, wie Löhnert erzählt.

Unklar sei zudem, wie viele der Menschen tatsächlich einschalteten. „Früher haben wir die anderen Sender einfach abgedreht", erzählt er. Heute sei das Alternativangebot groß, wie auch Moderatorin Anne Scherzberg weiß. Sie führt durch das Programm, das auch aus Filmen des verstorbenen Porzer Filmemachers Jürgen Schumann besteht.

Finanziell gehe es dem Sender, der seinen zwischenzeitlichen Namen Arbeitsgemeinschaft für Drahtfunk, kurz AfD, auf Grund der Dopplung mit einer später auftauchenden Partei aufgab, im 50. Jahr gut, so Löhnert. Schon 1977 als der Umzug in die bis heute genutzten Studioräume im Dachgeschoss des Krankenhauses anstand, hätte man die Kosten für den Akustikausbau und die Übertragungstechnik, damals insgesamt über 20.000 Mark,

Teilweise neue, teilweise bewährte Technik: Der Echofunk sendet seit 1977 aus diesem Studio.

Ein klarer Blick. Auch in Zukunft.

Besuchen Sie unseren kostenlosen Infoabend:

Brillenfreiheit in jedem Alter

Am 12.09.2023 um 18.30 Uhr findet der Infoabend zum Thema Multifokallinsen statt bei Dr. Paulus.

Erfahren Sie mehr über Multifokallinsen, die Behandlung des Grauen Stars und moderne Alternativen zur Lesebrille.

Jetzt anmelden
02203 - 10 19 70

Augencentrum® Köln

Josefstraße 14, 51143 Köln
info@augencentrumkoeln.de
www.augencentrumkoeln.de

selbst aufgebracht, erzählt er. Woran es hapere, sei eher der Nachwuchs. Um die nächsten zehn Jahre angehen zu können, brauche es dringend neue Leute, so Löhnert bei der jüngst abgehaltenen Jubiläumsfeier.

Eine Feier, bei der auch Journalist Frank Überall zugegen war. Er war einst selbst eine Zeit lang aktives Mitglied beim Verein Echofunk. Und hat damals vielleicht auch eine der noch heute im Regel hinter dem Mischpult aufbewahrten Single-Schallplatten abgespielt.

Vielleicht auch den Song „Mir losse d'r Dom en Kölle" von den Bläck Fööss. Diesen habe der Porzer Erry Stocklosa nämlich genau im Jahr der Gründung des Senders geschrieben, wie Marc Horlitz, Chefarzt der Kardiologie im Porzer Krankenhaus, in seiner Rede zur Jubiläumsfeier erzählt. (Lars Göllnitz - der Autor bei Instagram: enqoozee)

Kardiologie-Chefarzt im Krankenhaus Köln-Porz, Marc Horlitz, stellt es beim Festakt fest: Am ersten Sendetag vom Echofunk gewann der 1. FC Köln gegen Hamburg 2:1.

Frühstück der Begegnung

Finkenberg - Am Mittwoch, 14. Juni, findet im Bürgerzentrum Finkenberg, Stresemannstraße 6, um 9 Uhr ein Frühstück der Begegnung statt. Der Unkostenbeitrag liegt bei 4 Euro. (red.)

Pflegetag der Groov-Paten

Zündorf - Die Groov-Paten richten am Samstag, 17. Juni, ab 10 Uhr ihren Pflegetag der Groov aus. Treffpunkt ist am Teehaus in der Gütergasse. Neben Aufräumarbeiten, der Pflege der Rosenbeete und der Neubepflanzung der Blumenkübel sollen die Kinderspielplätze und der Bewegungsparcours gereinigt und gepflegt werden. Helfende Hände sind willkommen. (red.)

Neuer Wind bei Alice Frisörteam

Wahn / Zündorf - Gleich zwei neue Frisörinnen habe sie verpflichten können, erzählt Frisörmeisterin Alice Materan stolz. „Bei uns herrschte ein Jahr absolute Personalnot, umso glücklicher bin ich, dass für unsere Kund*innen jetzt direkt zwei neue Kolleginnen in unseren Salons in Wahn und Zündorf tätig sind“, so die Besitzerin gleichnamiger Salons in Porz.

Und die neuen Frisörinnen bringen beide jahrelange Erfahrung in ihrem Metier mit. Gaby Gomes und Olia Materan haben viel Erfahrung mit allen möglichen Frisuren, sei es Damen- oder Herrenhaarschnitt, Brautfrisuren oder Dauerwellen. Und all dies wird auch bei Alice Frisörteam angeboten, gleich ob in Wahn im Salon an der Frankfurter Straße 169 oder in Zündorf an der Schmittgasse 85. Und genau auf diese Salon teilen sich auch Gaby Gomes und Olia Materan auf.

Sie mögen beide die Beratung von Kunden und die Atmosphäre im Salon, berichten sie. „Hier gibt es für unsere Kund*innen eine Wohlfühlatmosphäre“.

Die Salons in Wahn und Zündorf haben Dienstag bis Freitag von 8:30 bis 18 Uhr, Samstags von 8:30 bis 14 Uhr (Wahn: 7:30 bis 13 Uhr) geöffnet.

Ein Termin sollte zur Vermeidung von Wartezeiten vereinbart werden (Wahn: 02203/61219 oder Zündorf: 02203/83763), ist aber kein Muss, um eine neue Frisur zu bekommen.

Olia Materan, Alice Materan und Gaby Gomes freuen sich auf Kund*innen in den Salons.

In Zündorf ist der Frisör an der Schmittgasse 85 zu finden.

Risse & Partner
Training und Consulting

Systemischer Abend im Engelshof mit Inken Risse

Aufstellungen zu Familie, Arbeit und anderen Themen

➤ **06. Juni 2023 von 18:00 bis 21:00 Uhr**
Bürgerzentrum Engelshof Raum 2
Oberstr. 96, 51149 Porz-Westhoven

➤ **Anmeldung und Kontakt**
inken.risse@risse-und-partner.de
02203-809 47 50 oder 0172-7825547

➤ **Kosten**
Schnuppern und Stellvertreten 20,00 €
Anliegen aufstellen 80,00 €

Busfahrt für Senior*innen in die Vulkaneifel

Stadtbezirk Porz - Der Ortsverein der Arbeiterwohlfahrt veranstaltet am Mittwoch, 14. Juni, eine vergünstigte ganztägige Busfahrt für Senior*innen. Die Tour führt mit Abfahrt um 9 Uhr in Ensen und Porz-Mitte nach Andernach zum Geysir auf der Halbinsel Namedyer Werth. Anmeldung sind per Mail an awo-porz@web.de oder per Telefon unter 0171 4882353 möglich. Die Rückankunft ist für ca. 18 Uhr geplant. (red.)

Fragen zur Verteilung?
HERR FALK
mail@regio-pressevertrieb.de
www.regio-pressevertrieb.de
REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH
pünktlich • zielgerichtet • lokal
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG

Freie evangelische Gemeinde feiert 30. Geburtstag

Porz-Mitte - Die freie evangelische Gemeinde (FeG), mit Sitz an der Goethestraße 9-11, feiert in diesem Jahr ihr 30-jähriges Bestehen. 1993 entstanden durch Initiative von Christ*innen aus Köln-Lindenthal und Bonn war die Gemeinde zunächst als Gast in der katholischen Garnisonskirche in Wahnheide und kurzzeitig in einem Hotel des damals noch Ruppert-Gelände benannten Geschäftsareals in Wahn ansässig.
Pastor Jason Holm von „Greater Europe Mission" war erster Pastor der FeG Porz. Auf ihn folgten Hermann Fritz und seit Dezember 2018 Pastor Gerd Dyck. Im Januar 1996 bezog die FeG erstmals eigene Räumlichkeiten in der Josefstraße 24. Damals im ehemaligem Notariat Pielsticker und noch zur Miete.
Durch einen für die Gemeinde glücklichen Zufall konnte die FeG 2003 das ehemalige Arbeitsamt in der Goethestraße erwerben. Nach einer Umbauzeit von zehn Monaten, wurde das neue Gemeindehaus bezogen.
Aktuell engagieren sich Gemeindemitglieder vor allem auch im Bereich der Tafelarbeit für bedürftige Menschen. Regelmäßig freitags ab 15 Uhr öffnet die Tafel der FeG ihre Türen, speziell nur für Senior*innen. Neben einer aktiven Pfadfindergruppe ergänzen zudem verschiedene weitere Aktivitäten die Angebote der Gemeinde.
Zum Jubiläum lädt die FeG Porz nun Interessierte ein: Am Sonntag, 18. Juni, wird ab 10:30 Uhr zunächst mit einem Festgottesdienst, danach im Anschluss im Garten der Gemeinde gefeiert. Ab 14:30 startet eine Jubiläumsfeier mit Programm für Kinder. (red.)

Bücher-Flohmarkt anläßlich des Pfarrfestes St. Laurentius

Schützenplatz Ensen am 18. Juni ab 10.30 Uhr

Das Pfarrfest steht unter dem Motto „Wir feiern zusammen - alle geben was sie können". Nach der Hl. Messe um 10.30 Uhr gibt es ein buntes Programm (Spiele, Flohmarkt). Auch für Verpflegung ist reichlich gesorgt. Alle sind herzlich eingeladen! Da ist die Veedelsbücherei gerne dabei und bietet eine große Auswahl an Kinderbücher, Koch- und Bastelbüchder, Romane, Krimis und DVD's usw. gegen eine Spende an. Die Einnahmen werden wieder in Bücher investiert. Die Mitarbeiterinnen der Bücherei freuen sich auf regen Besuch.

Anzeige

Damit der Lollo rosso wieder wächst

Sanitherm baut für KölnKitas Glashüttenstraße einen Pflanzen-Sonnenschutz

KiTa-Leiterin Martina Neumann mit dem Team von Sanitherm

Prokurist Sebastian Söll bespricht mit KiTa-Kindern den Sonnenschutz

Kaum dass Monteur Amer Mattoscha (43, selbst Vater von zwei Kindern) mit dem Firmenwagen und zwei Auszubildenden vorgefahren ist, stehen die Kinder schon an den besten Fensterplätzen. Von dort sehen sie den Spielplatz und dahinter den kleinen, abgesperrten Bereich, in dem die Handwerker an den beiden Hochbeeten zwei Rankhilfen bauen, die Schatten spenden sollen.
„Damit die Pflanzen nicht verdursten", weiß Katharina (5). Die „lila Gruppe" der KiTa hat ein Modell gebaut, wie ein Sonnenschutz aussehen könnte.
Letztes Jahr sind im Sommer die Zucchini und Kürbisse vor dem Haus einfach verbrannt. Dieses Jahr soll der Salat geerntet und zubereitet werden können. Also bewarb sich die KiTa beim „Aktionstag für die Wirtschaft", ins Leben gerufen von der Porzer Bürgerstiftung.
„Mensch, ein Kindergarten!", dachte Sanitherm-Prokurist Sebastian Söll: „Nicht wenige unserer Mitarbeiter haben Kinder, und ich weiß, dass hier wirklich Bedarf ist. Da sind wir genau an der richtigen Stelle." Für ihn setzt sich mit dem ehrenamtlichen Einsatz schon fast eine Tradition fort. „Der Kontakt kam über Peter Schumacher, in Porz kennt man sich ja", sagt er grinsend über den ehemaligen Geschäftsführer.
Die Sanitherm Peter Schumacher GmbH spendet die Arbeitszeit von drei Beschäftigten vor Ort, stellt Werkzeuge und Kleinmaterial zur Verfügung. Martina Neumann, eine der beiden Leiterinnen der KiTa, freut sich sehr über die Unterstützung. Sie erzählt, dass die Corona-Zeit allgemein bei vielen Kindern Spuren hinterlassen habe. „Jetzt geht es erst mal darum, wieder ein Gruppengefühl zu entwickeln." Nachdem sie selbst ein Modell gebaut hätten, sähen die Kinder: Wir verändern uns. Wir entwickeln uns weiter.
„Das Pflänzchen bekommt Schutz und die Möglichkeit, gut wachsen zu können. Und die Kinder bekommen ein gutes Umfeld, als Vorbereitung fürs Leben."
Sebastian Söll - Geschäftsführer Sanitherm - wünscht den kleinen Pflänzchen alles Gute unter dem neuen Sonnenschutz. Verbunden mit dem Wunsch, „dass hoffentlich viele Generationen von Kindern davon etwas haben werden."

Liebe Freunde der Blau Wiesse Funke Wahn,
„Endlich wieder Sommer! Und was passt besser zu einem schönen Sommerwochenende, als der Besuch des Funkenbiwak im eigenen Veedel?
Auch dieses Jahr möchten wir Sie herzlich willkommen heißen auf unserem 26. Funkenbiwak!
Ihre Blau-Wiesse Funke Wahn, haben sich mit viel Herzblut und Engagement, viele tolle Dinge für Sie einfallen lassen, damit Sie ein Stück Alltag hinter sich lassen und die Zeit bei uns genießen können. Ob mit Familie oder im Freundeskreis, ob allein oder zu zweit, für jeden haben wir ein Plätzchen frei."
Wir freuen uns, wenn wir Sie recht herzlich zu unserem Funkenbiwak begrüßen dürfen.

Monica Molitor - Präsidentin der Blau-Wiesse Funke Wahn

Kindertanzcorps

Auch wenn man das auf den ersten Blick nicht sieht, darf im Kindertanzcorps auch mal aus der Reihe getanzt werden.

Die Gemeinschaft der 5-16jährigen wird auch außerhalb des Trainings bei dem ein oder anderen tiktok-Nachmittag gepflegt.

Das Funkenbiwak

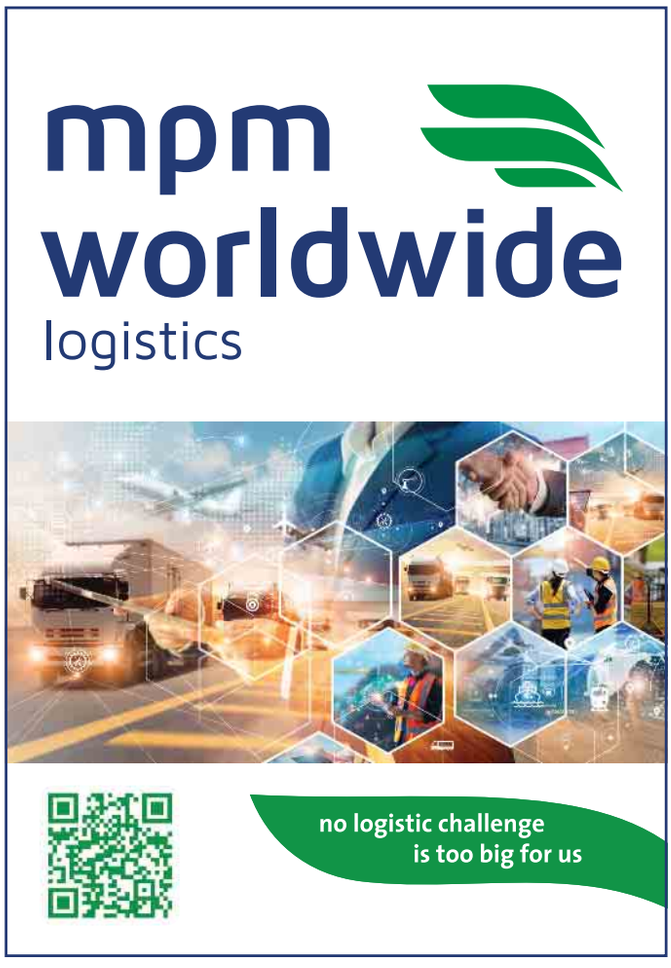
26. Funkenbiwak der Blau Wiesse Funke Wahn e.V.
Am 16.- 18.Juni 2023, auf dem Außengelände von Premio Reifendienst, Albin-Köbis-Str. 13, 51147 Köln-Porz-Wahn
Das 75jährige Vereinsjubiläum der Blau-Wiesse Funke Wahn ist noch im vollen Lauf. Gleichzeitig feiern auch die Marketenderinnen ihre Gründung als eigenständige Sparte des Vereins vor 20 Jahren - und bereichern das Fest mit einigen kulinarischen Überraschungen. Sie sind herzlich eingeladen mit der BWF-Familie an den drei Tagen gemeinsam zu feiern.
Im letzten Jahr mit neuer Ausrichtung und neuem Ort gestartet, geht der 26. Funkenbiwak in die nächste Runde.
Es erwartet sie ein weit gefächertes Programm:
Freitag ab 18:00 Uhr unter dem Motto „Sommerparty"
Nach der offiziellen Eröffnung um 18:00 Uhr starten die Funken ihre Sommerparty. DJ Holger wird mit vielen Evergreens und jung gebliebenen Sommerhits kräftig einheizen.
Mit gut gelaunten Thekenteam, einer Cocktailbar sowie einem reichhaltigen Angebot von Speisen an der Kuchentheke und Veggi-Wraps bis Kibbeling & Currywurst an der Grillstation, laden die Funken zum Verweilen ein.

Samstag steht unter dem Motto „Großer Familientag" -
Start um 13:00 Uhr
Neben dem kulinarischen Angebot wird es wieder Kinderspiele geben. „Catch the Light", die beliebte Hüpfburg und weitere kindergerechte Aktivitäten sind vorbereitet.
Als highlight werden „Die Gardegirls" mit einer neuen Choreografie und Kostümen auf der Bühne zu sehen sein.
Der Nachmittag liegt in der Hand von DJ Holger und am Abend erwarten wir den Entertainer „Der Engeln" - Helmut Engeln mit kölscher Party-Musik.
Sonntag ab 12:30 Uhr findet zum fünften mal „Tanzcorps total" statt.
Zahlreiche Kindertanzcorps der Karnevalsgesellschaften aus Porz und Umgebung, die mit viel Herz ihre Tänze zeigen. Kinderspiele, Kaffee & Kuchen werden auch am Sonntag auf dem Platz zu finden sein.

Unsere Termine der Session:
Sessionseröffnung 18.11.2023
Wieverklaaf 06.01.2024
Sitzung und Party 20.01.2024
Kinderfest 04.02.2024

75 Jahre Blau-Wiesse Funke Wahn, 75 Jahre zwischen Tradition und Wandel

In der diesjährigen Session feiern die Blau-Wiesse Funke Wahn ihr 75 Vereinsjubiläum! Was eine Zahl! Ein ganzes Leben für so manchen, ein Wimpernschlag für das Universum. Und wir sind mittendrin! 75 Jahre eine Corpsgesellschaft aufrecht zu erhalten, bedeutet in jedem Fall, dass die Gesellschaft sich etabliert hat und fester Bestandteil im Karneval in Porz ist. Denn was eine Corpsgesellschaft immer umtreibt ist der Spagat zwischen „verstaubter" Tradition und dem jungen Publikum, was sie benötigt, um weiter zu bestehen. Dies hat bisher bei der BWF doch immer recht gut funktioniert. Aber was machen wir denn seit 75 Jahren? Gegründet wurde das erste Gardetanzcorps in der Session 48/49, die Basis für die heutige Gesellschaft. Und trotz der Auflösung dieses Corps in den 50er / 60er Jahren blieb der Verein bestehen. 1979 erlebte dann der tanzende Teil der Gesellschaft eine Wiederbelebung durch die Gründung des „Großen Showtanzcorps". 1992 folgte das heute bekannte Corps der Ehrengarde des Flughafen Köln/Bonn. Bewegte Zeiten mit „ups and downs" - und doch niemals aufgegeben! Erweitert wurde dies 1974 um das Kindertanzcorps. Somit eines der ältesten Kindertanzcorps in Porz. Damals eine Richtungsweisung in Zukunft! Jungen Menschen, Kindern, eine Möglichkeit zu geben aktiv am Vereinsleben teilzunehmen. Vorausschauend die Zukunft des Vereins auf mehrere Beine zu stellen und vor allem mit auf die Beine, die das Gardecorps später repräsentieren sollen. Einen weiteren Schritt in die „Moderne" wurde 2003 gemacht, als die Marketenderinnen gegründet wurden, von ein paar Frauen aus der Gesellschaft, die nicht weiterhin nur nebendran, sondern auch Teil der Darbietungen auf der Bühne sein wollten. Der Vorstand musste damals nicht lange überlegen. Den Puls der Zeit auch hier erkannt, wurde diese Sparte herzlich aufgenommen. Zwischen 1948 und heute gab es aber noch so einiges, was der Verein erreicht hat und auch erwähnt, werden muss, 7-mal hat die Gesellschaft das Porzer Dreigestirn gestellt. In den Jahren 1955, 1962, 1973, 1998, 2014 und 2018. Unzählige Sitzungen wurden unter der Feder des Vereins veranstaltet. Von der „Närrischen Luftfahrt" über den „Wieverklaaf „ bis hin zur „Sitzung op Kölsch" ist doch



schon so einiges an Programm auf die Beine gestellt worden und wird es auch weiterhin. Das von der BWF ausgerichtete Kinderfest gehört da ebenso dazu. Und dazwischen richten wir unser Funken-Biwak aus, was als Sommerfest in Porz-Wahn ein fester Bestandteil im Kalender vieler Porzer ist. 2022 durften wir dies an einem neuen Platz ausrichten. Drei Tage haben wir auf dem Außengelände der Firma premio in Wahn feiern dürfen. Und auch diese Neuerung werden wir zu einer Tradition machen. Den jüngsten großen Schritt, den die Gesellschaft in die Zukunft gegangen ist, war 2022, als die Mitgliederversammlung ihren Vorstand „verjüngt" hat. Mit einem Durchschnittsalter von 45 Jahren, einer der bisher jüngsten Vorstände in der Vereinsgeschichte. Und zudem wurde das erste Mal in der Vereinsgeschichte eine Frau Präsidentin des Vereins. Wieder hat die Gesellschaft die Zeichen der Zeit erkannt! Und schafft den Spagat zwischen Tradition und Moderne ohne dabei seine Identität als Familienverein zu verlieren. Und was bringt die Zukunft? - Das werden die nächsten Jahre zeigen. Fest steht, dass jedes einzelne Mitglied im Verein einen Teil der Zukunft des Vereins in seiner Hand hält und genau diesen Teil zu der Gestaltung jener Zukunft beiträgt. Möge dieser Teil immer konstruktiv und zum Wohle des Vereins gelebt werden.

seit über 75 Jahren
ANDREAS
BULLESFELD
Dachdecker- und Klempnermeister
Fachbetrieb für Dach-, Wand- und Abdichtungstechnik
Ausführung sämtlicher
• Dachdeckerarbeiten
• Klempnerarbeiten
• Schieferarbeiten
• Gerüsterstellung
• Fassadenarbeiten
• Dachflächenfenster-Einbau
• Reparaturdienst
Frankfurter Straße 161 · 51147 Köln (Porz-Wahn)
Tel.: 02203 64124 · Fax: 02203 64207
mail@buellesfeld-dach.de

Finkenberger Kunst in Buchforst

Buchforst / Finkenberg - Nach einer Vernissage am 4. Juni sind kreative Arbeiten von Schüler*innen der Lise-Meitner-Gesamtschule bis zum 25. Juni in der Galerie Kunstmeile Buchforst, Kalk-Mülheimer-Straße 320, zu sehen. Gezeigt werden Malereien, Keramikarbeiten und Plastiken. Inhaltlich widmen sich die Oberstufler*innen dabei aktuellen Themen wie dem Klimawandel, Ausbeutung oder auch der Weltpolitik.
www.stadtteilzentrum-buchforst.de/galerie-kunstmeile
(red.)

Porzer siegt bei Schachmeisterschaften

Stadtbezirk Porz - Luca Suvorov hat die 63. Offenen Kölner Stadtmeisterschaften im Schach, ausgerichtet in Zollstock, gewonnen. In sieben Runden erlangte der für die SG Porz startende Suvorov 6,5 Punkte und konnte so die Nächstplatzierten Startenden vom Verein Emperor Berlin (Zsigmond Szajbely) und vom Wiesbadener SV (Daniel Elias Ochs) hinter sich lassen. Die Stadtmeisterschaft wurde vom Kölner Schachverband ausgerichtet. Mit dabei waren 105 Spielende im Alter zwischen neun und 82 Jahren. Austragungsort war die Hauptverwaltung der Versicherung Gothaer. (red.)

Anmeldung zum Sommercamp Finkenhoven

Finkenberg - Das Sommercamp Finkenhoven als Ferienaktion für Kinder und Jugendliche zwischen 6 und 15 Jahren in Gremberghoven, Finkenberg, Eil und Porz-Mitte präsentiert auch in diesem Jahr wieder seine Angebote.

Das tägliche Angebot findet vom 3. bis 7. Juli auf dem sogenannten Kirchenhügel, direkt vor dem Jugendzentrum OT Arche Nova in Finkenberg statt. Das Motto des umfangreichen Sommercamps lautet „Finkenhoven - Schule für Magie und Zauberei". Kinder und Jugendliche können täglich wählen zwischen verschiedensten Angeboten aus Sport, Kreativität, Basteln, Medien und Kultur. Am letzten Nachmittag des Sommercamps findet ein gemeinsamer Abschluss mit Aufführungen und gemeinsamen Grillen statt. In diesem Rahmen wird ebenso das neue Motto für das Folgejahr bekanntgegeben. Hierzu sind Familie und Freund*innen der Kinder und Jugendlichen genauso wie weitere Akteur*innen des Sozialraums herzlich eingeladene Gäste.
Das Sommercamp ist gleichermaßen für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen wahrnehmbar.
Das Sommercamp findet täglich von 9 Uhr bis 17 Uhr statt und bietet den teilnehmenden Kindern und Jugendlichen sowohl ein Frühstück als auch ein warmes Mittagessen. Anmeldungen sind über die inklusive OT Ohmstraße, die OT Arche Nova, das Jugendtreff Grembox sowie über die Pfarrgemeinde St. Maximilian Kolbe möglich. Es sind noch Plätze verfügbar. (red.)

Tag der offenen Gesellschaft

Porz-Mitte - Am Samstag, 17. Juni, findet von 10 bis 14 Uhr vor dem Porzer Bezirksrathaus der Tag der offenen Gesellschaft mit einem Outdoor-Programm statt. Der Eintritt ist frei. Ausrichter ist die Stadtbibliothek. Mit dabei sind viele Einrichtungen, wie der Solibund, der Verband kinderreicher Familien, die AWO, das Seniorennetzwerk Porz, der SKM Köln, zudem die Stadt Köln. Die Veranstaltung findet unter dem Titel „FAIRplappert euch!" statt. Gesprochen wird etwa über Privilegien, Verantwortung, faire Chance, Freiheit, Offenheit, gerechte Mitsprache, oder einfach über das Wetter. Ebenfalls dabei ist Köln Spricht e.V.. Getränke und Snacks können mitgebracht und geteilt werden. (red.)

Anzeige

Erlesene Teppichkunst verdient die richtige Kosmetik

Menden · Ein Teppich verdient die richtige Pflege, weiß Kierpaczy, Fachmann und Inhaber des Orientteppichhandels auf der Burgstraße. Er ist Herr über die edelsten und hochwertigsten Teppiche des Orients und beherrscht die Pflege- und Waschtechniken für Tepppiche nach persischer Tradition. "Alle fünf Jahre", so der Fachmann, „muss ein Teppich gewaschen werden". Wird die Wolle nicht regelmäßig rückgefettet, verschleißt diese sehr schnell. Seit mehr als 30 Jahren kennt sich die Familie Kierpaczy mit Kunst, Pflege und Reparatur von Teppichen aus. Neue und auch antike Teppiche, die im eigenen Hause restauriert wurden, sind in den Ausstellungsräumen zu sehen. „Es lohnt sich auf jeden Fall, einmal reinzuschauen und die vielen Kostbarkeiten und das Ambiente bei einem Glas Tee zu genießen", empfiehlt Kierpaczy. Wir bieten auch kostenlose Abholung und Lieferung von Teppichen an.

Waschaktion 9,90 € pro m² auf Velour- + Maschinen-Teppiche

30% Rabatt auf Polsterreinigung und Restaurierung

Orient-Teppich-Handel
Waschen ist günstiger als Neukauf!

• Waschen von Teppichen aller Art • Reparaturen • Kanten • Fransen • Rückfettung • Auslage eines Gegenstücks während der Waschzeit • **kostenloser Bring- und Abholdienst** ! Wir machen keine Telefonwerbung und keine Werbung an der Haustür!

Kierpaczy •Burgstr. 59 • 53757 Sankt Augustin-Menden
Tel.: 0 22 41 / 8 79 96 99 oder 0 22 24 / 9 89 67 22
Alle Mitarbeiter kommen von der Burgstr. 59, Sankt Augustin-Menden

Besuchen Sie uns in unserem Ladenlokal in der Bahnhofstraße 11 in Bad Honnef

Sommerfest der Musikschule

Porz-Mitte - Am Samstag, 17. Juni, feiert die Carl-Stamitz-Musikschule von 14 bis 18 Uhr ihr diesjähriges Sommerfest. Kinder und ihre Familien, die sich über die Unterrichtsangebote der Schule näher informieren möchten, sind herzlich eingeladen. In der Musikschule und auf dem Schulhof finden kleinere Konzerte unterschiedlicher Musikrichtungen und Epochen aus dem vielfältigen Vokal- und Instrumentalrepertoire der Schule, Bands, Ensembles, Orchester, Chor, Kammermusik und auch Solo-Beiträge, statt. Auch die musikalischen Früherziehungs- und Grundstufenkurse präsentieren sich. Der Kinderchor und die Big-Band „Collision Course" treten auf. Zwischen 15 und 17 Uhr können Instrumente unter fachkundiger Anleitung des Dozenten-Teams ausprobiert werden. Beratungen und Informationen bietet allen interessierten Besuchern der Infostand des Fördervereins. Für das leibliche Wohl wird im Hof-Café und am Grill gesorgt. Der Eintritt ist frei. (red.)

Erfolgreich bei Freestyle-Kanu-Wettkampf

Zündorf - Mit Esta Fullmann, Naya Daruwala, Leander Bride und Felix von Häfen haben sich insgesamt vier junge Aktive des Kanu-Club Zugvogel auf die Reise nach Österreich gemacht, um dort in der Disziplin Freestyle am Salza Rodeo in Wildalpen teilzunehmen.

Beim Freestyle geht es darum, Tricks und sogenannte Moves in einer Wasserwalze zu zeigen. Wird der oder die Kanutin nach einem Move aus der Walze gespült, so gibt es keine Punkte. Im Finale haben die Startenden nur 45 Sekunden Zeit zum Zeigen der Tricks und Moves.

Die Zündorferin Esta Fullmann konnte bei der Jugend (U18) einen dritten Platz erreichen. Naya Daruwala, im ersten Jahr bei den Damen, musste im Finale gegen starke Teilnehmerinnen antreten und erreichte letztlich den 8. Platz. Im C1, hier hocken die Startenden auf den Knien im Boot erkämpfte sie sich zudem einen dritten Platz.

Leander Bride startete bei den Männern mit einer erweiterten Punktetabelle und stand nach den Vorläufen auf Platz eins. Begleitet von einem großen Fan-Club konnte er im Finale diesen ersten Platz nicht halten und wurde Zweiter. (red.)

Foto: Kanu-Club Zugvogel

Landesliga, Staffel 1, Ergebnisse & Tabelle		29. Spieltag	
FV Bad Honnef	-	1. FC Spich	0:4
SSV Merten	-	TuS Mondorf	3:1
SSV Homburg-Nümbrecht	-	FSV Neunkirchen-Seelscheid	4:0
TuS Oberpleis	-	FV Wiehl	4:3
SV Altenberg	-	SC Rheinbach	4:0
SV Schlebusch	-	SpVg. Porz	1:1
FV Bonn-Endenich	-	VfL Alfter	3:0
Deutz 05	-	SV Wachtberg	5:0

Saison 2022/23

Pl.	Mannschaft	Sp	Tore	Pkt.
1.	FV Bonn-Endenich	29	63:34	64
2.	SpVg. Porz	29	63:31	58
3.	SSV Homburg-Nümbrecht	29	70:42	58
4.	VfL Alfter	29	77:49	52
5.	SSV Merten	29	71:43	52
6.	Deutz 05	29	56:37	47
7.	1. FC Spich	29	61:65	46
8.	SC Rheinbach	29	59:49	41
9.	TuS Mondorf	29	46:47	41
10.	TuS Oberpleis	29	41:48	38
11.	FV Wiehl	29	54:68	36
12.	FSV Neunkirchen-Seelscheid	29	42:54	32
13.	SV Schlebusch	29	35:55	26
14.	SV Altenberg	29	42:65	26
15.	SV Wachtberg	29	39:74	24
16.	FV Bad Honnef	29	36:94	14

Die nächsten Spiele:

So. 11.06., 15:00 Uhr TuS Mondorf - SSV Homburg-Nümbrecht
So. 11.06., 15:00 Uhr 1. FC Spich - SSV Merten
So. 11.06., 15:00 Uhr VfL Alfter - FV Bad Honnef
So. 11.06., 15:00 Uhr SpVg. Porz - FV Bonn-Endenich
So. 11.06., 15:00 Uhr SC Rheinbach - Deutz 05
So. 11.06., 15:15 Uhr SV Wachtberg - SV Schlebusch
So. 11.06., 15:15 Uhr FV Wiehl - SV Altenberg
So. 11.06., 15:30 Uhr FSV Neunkirchen-Seelscheid - TuS Oberpleis

BEDACHUNGEN
Michael Siefer
Dachdeckermeister

Fachbetrieb für Dach-, Wand-
und Abdichtungstechnik

Neusser Str. 39 · 51145 Köln
Telefon 0 22 03 / 10 47 - 6 27
Telefax 0 22 03 / 10 47 - 7 24
E-Mail: Michael.Siefer@t-online.de

WIR HABEN GEÖFFNET!

Uhrmacher
Goldschmiede

SERVICE ▪ REPARATUR ▪ INSTANDSETZUNG

unsere Uhrmacher sind zertifiziert z.B. für:
CERTINA · CALVIN KLEIN · JAEGER-LECOULTRE · RADO · TISSOT Swiss Watches since 1853
MIDO · LONGINES · BAUME & MERCIER · IWC SCHAFFHAUSEN · OMEGA

ALTGOLD IST BARGELD
Wir kaufen Ihre alten Schätzchen!

3.226 € bezahlt | 734 € bezahlt | 6000 € bezahlt | 2.753 € bezahlt | 6.380 € bezahlt

Altgold • Zahngold • Schmuck • Tafelsilber
Goldmünzen • Silberbesteck • Silber • Luxusuhren

Hoher Goldkurs - Verkauf lohnt sich jetzt

Seit 1908
Lindenberg
mein Juwelier!
TRAURINGSTUDIO

Mo.-Fr. 9:00 - 18:00
Sa.9:00 - 14:00 Uhr
Hermannstrasse 12
51143 Porz
Tel.02203/951331

Lokales zum Wochenstart
Porz am MONTAG
...denn wir sind Porz!
RAUTENBERG MEDIA

Rule Mews MEDIENBERATER
Mobil +49 (0) 0157 71 46 23 76
anzeigen@porz-am-montag.de

Ambulantes Überwachungszentrum eröffnet

Porz-Mitte - Patient*innen, die für einen ambulanten Eingriff ins Krankenhaus Köln-Porz kommen, werden zukünftig im neugeschaffenen ambulanten Überwachungszentrum betreut. Das Zentrum hat das Haus nun in Betrieb genommen. Dort werden Patient*innen auf ihren Eingriff vorbereitet und können sich an selber Stelle im Anschluß bis zu ihrer Entlassung nach Hause erholen. ür die ambulante Versorgung wurde die ehemalige Turnhalle im Untergeschoss des Krankenhauses so umgebaut, dass neun Plätze zur Verfügung stehen.

Kirstin Albrecht-Klein, leitende Anästhesie-Pflegekraft, war maßgeblich an der Planung des ambulanten Überwachungszentrums beteiligt und freut sich über den Betriebsstart: „Obwohl ambulante Eingriffe schon lange zum medizinischen Alltag in unserem Krankenhaus gehören, sind diese für unsere Patient*innen meist mit großer Aufregung verbunden. In dem modernen und ruhigen neuen Überwachungszentrum können wir uns Zeit nehmen, die Patienten auf ihren Eingriff vorzubereiten und individuelle Fragen zu beantworten, um die Angst vor der Operation und der Narkose zu nehmen."

Das Überwachungszentrum werde zunächst montags, donnerstags und freitags in der Zeit von 7:30 bis 16 Uhr betrieben und solle möglichst bald durch Einstellung weiterer qualifizierter Aufwachraumkräfte an allen fünf Arbeitstagen genutzt werden, so das Krankenhaus.

Priv.-Doz. Dr. med. Henning Krep, Chefarzt der Klinik für Anästhesie, sieht viele insgesamt viele Vorteile: „Das Angebot ambulanter Leistungen an Krankenhäusern nimmt stetig zu, insbesondere im operativen Bereich. Eine Vielzahl operativer Eingriffe dürfen laut dem sogenannten AOP-Katalog seit dem 1. April diesen Jahres nur noch unter bestimmten Bedingungen stationär erfolgen. Auf diese Entwicklung sind wir durch die Etablierung des ambulanten Überwachungszentrums eingegangen, und haben die Weichen für den Strukturwandel rechtzeitig gestellt", so Krep. (red.)

#mitHerz-Podcast zu Diabetes mellitus

Porz-Mitte - Rund zwei Millionen Menschen sind in Deutschland, ohne es zu wissen, von Diabetes mellitus betroffen. Behandelt werden kann die im Volksmund „Zucker" genannte Erkrankung dabei aber vor allem auch nicht medikamentös. Beides Fakten, die in der neuen Ausgabe des #mitHerz-Podcasts der beiden Kardiologen Hanno Wied und Dr. Dennis Rottländer angesprochen werden.

Die beiden Mediziner vom kooperativen Herzzentrum beidseits des Rheins und vom Krankenhaus Köln-Porz sprechen dabei mit Moderator Lars Göllnitz leicht verständlich, informativ und unterhaltsam über medizinische Themen. Folge 2 widmet sich Diabetes als unterschätzte Epidemie. In Folge 1 ging es um „Die Cholesterin-Lüge".

Der #mitHerz-Podcast wird stetig fortgesetzt, ist kostenfrei hörbar und bei allen gängigen Podcast-Plattformen zu finden. **https://tinyurl.com/mitherzpodcast** (red.)

2. Porzer Digitaltag für Senior*innen

Porz-Mitte - Anlässlich des bundesweiten Digitaltages lädt das Netzwerk „Porz Digital - für Senior*innen!“ des Runden Tischs Seniorenarbeit im Stadtbezirk Porz am Freitag, 16. Juni, zum 2. Porzer Digitaltag für Senior*innen ein. Die kostenfreie Veranstaltung findet von 11 bis 14 Uhr im Foyer des Bezirksrathauses statt. Das Netzwerk „Porz Digital - für Senior*innen!“ setzt sich aus dem Bürgerzentrum Finkenberg, HomeInstead Köln-Süd, der Parea gGmbH, den Senioren-Netzwerken Porz, Ensen/Westhoven und Zündorf, der Stadtteilbibliothek Porz, dem WSG Klanggarten und ehrenamtlichen Digital-Botschafter*innen zusammen. Sie alle präsentieren Angebote und Hilfen für Senior*innen rund um Digitalisierung im Bezirk Porz. Möglich ist dann auch ein praktisches Ausprobieren und Kennenlernen digitaler Geräte, wie E-Reader, Smartphones oder Tablets. Bei Interesse ist eine kostenfreie Leihgabe möglich. Mit dem Bibliotheksausweis der Stadtteilbibliothek Porz stehen elektronische Bücher, bei denen sich die Schriftgröße verändern lässt, Hörbücher oder auch mehrsprachige Zeitungen zur Auswahl.
Auch präsentieren sich die unterschiedlichen Akteur*innen mit ihren Gruppen- und Schulungsangeboten in den verschiedenen Porzer Stadtteilen. (red.)

ELEKTRO BECKER
MEISTERBETRIEB
• Elektrische Licht-, Kraft-, Telefon-, SAT-Anlagen
• E-Check
• Thermografiemessungen
• EDV-Verkabelung
Elektro Becker GmbH
Hauptstraße 345 · 51143 Köln (Porz)
Tel. 02203 / 54752 · Fax 02203 / 55534
info@elektrobecker.net · www.elektrobecker.net

Wanderung mit Bernd Stelter

„Ich habe extra einen Zahnarzttermin verschoben, um an der Wanderung teilnehmen zu können“ - Daniel Stefan

Zündorf - So mancher Spaziergänger wird sich an der Groov gewundert haben, warum eine Wandergruppe rund um Bernd Stelter dort lang wandert. „Seit der Pandemie laufe ich täglich 10.000 Schritte, das muss ich ja nicht alleine machen“, so Stelter. Daraus sei dann, so der Entertainer, das Format „Walk & Talk“ entstanden. Das Prinzip ist einfach: Bernd Stelter tourt für seine Auftritte quer durch Deutschland - und geht dann eben am Ort des Auftritts spazieren, gemeinsam mit Besucher*innen seiner Auftritte. In Porz wurde eben dieser Walk & Talk von Porz am Montag verlost, als Überraschung gab es für die Gewinner*innen noch Freikarten für die abendliche Vorstellung im Eltzhof. Gewonnen hat unter anderem Max Zimmermann, der seinen Bekannten Daniel Stefan mitgebracht hat. Stefan hatte die Wahl zwischen Zahnarzt oder Bernd Stelter, erzählt er. Es sei schnell klar gewesen, für was er sich entscheiden würde. „Ich habe extra einen Zahnarzttermin verschoben, um an der Wanderung teilnehmen zu können.“ Und auch Monika Lenz nahm am Walk & Talk teil: „Ich mag den Humor von Bernd Stelter und dachte, ich mache mal beim Gewinnspiel mit. Ich habe nicht gedacht zu gewinnen.“ Früher gab es, so Stelter, immer ein Meet & Greet während der Pausen seiner Veranstaltungen. „Dort konnten sie Teilnehmenden immer nur kurz mit mir sprechen, dass war weder für mich noch für die Teilnehmenden so richtig gut“, so der Entertainer. Jetzt komme man beim Spazieren gut ins Gespräch, ergänzt er. Und die Teilnehmenden hatten auf der Tour an der Groov ausreichend Gelegenheit, Fragen zu stellen. So interessierte sich Monika Lenz beispielsweise dafür, wie viele Auftritte Stelter so im Jahr hat.
Die Wanderungen wird es weiterhin geben, so Stelter. Es seien bisher schon über 100 Wanderungen zusammen gekommen, ein Ziel nicht in Sicht, berichtet er.

Die Wandergruppe rund um Bernd Stelter an der Groov

Vortrag zu Bestattungsarten und Vorsorge

Urbach - Der Förderverein Hospiz Köln Porz e.V. lädt im Rahmen des eigenen offenen Hospiztreffs zu einem Vortrag über Bestattungsarten und Vorsorge ein. Die Veranstaltung findet am Dienstag, 13. Juni, von 19 bis 20.30 Uhr im Pfarrheim St. Bartholomäus, Am Leuschhof 19, statt. Vorgestellt wird das Thema von Josef Flosbach vom Bestattungshaus Schweitzer. Der Eintritt ist frei. (red.)

Vortrag zu Online-Shopping

Urbach - Am Mittwoch, 14. Juni, findet im Wohnquartier rund um die Bachstraße ein Vortrag zum Thema Online-Shopping statt. Referent ist Stefan Mattheus, der die Veranstaltung in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW ab 17 Uhr in der Bachstraße 2 abhält. Er ist ehrenamtlicher Digital-Scout im Quartier und bietet alle drei Wochen ein Digital-Café für Senior*innen und weitere Interessierte an.
Stefan Mattheus ist per Mail an stematkpu@outlook.de oder unter 0151 40319617 erreichbar. (red.)

43. Zündorfer Gospelnacht

Zündorf - Am Freitag, 16. Juni, findet ab 20 Uhr die 43. Auflage der Zündorfer Gospelnacht statt. Die Sänger*innen des Chores Spirit Of Change treten zusammen mit ihrer Band auf. Die musikalische Leitung hat Kantor Michael Hesseler. Das Konzert findet in der evangelischen Pauluskirche, Houdainer Str. 32, statt. Der Einlass beginnt um 19.30 Uhr. Der Eintritt ist frei. Eine Spende zugunsten des Altenheims St. Martin in Zündorf wird erbeten. (red.)

Stellenwechsel *leicht* gemacht!

Sie sind Steuerfachangestellte/r oder Steuerfachwirt/in? **Wenn Sie nur eine der nachstehenden Aussagen ankreuzen können, sollten Sie sich bei uns bewerben:**

- ☐ Ich will wieder deutlich mehr Spaß an der Arbeit haben!
- ☐ Ich wünsche mir ein Team, in dem die Chemie stimmt!
- ☐ Individuelle Fortbildung kommt mir bisher einfach zu kurz!
- ☐ Ich möchte abwechslungsreichere und spannendere Fälle!

§ Sylvia Helgert
Steuerberaterin
&
Fachberaterin
für Internationales Steuerrecht

Jetzt bewerben:
0 22 08 / 49 50
info@steuerberaterin-helgert.de

Rund 80 Kilometer per Fahrrad am Pfingstsonntag

„Eine RTF ist kein Rennen, jeder fährt in seinem Tempo“ - Diana Vialon

Die Teilnehmenden der geführten Tour beim Start mit Tourguide Manni Türk-Vialon (l.)

Zündorf - „Früher bin ich zahlreiche Rennen mitgefahren, heute fahre ich, weil ich fit bleiben will“ - so erklärt Bodo Schure seine Teilnahme an der 40. Radtourenfahrt des RTC Köln e.V.. Besonders ist dabei, dass hier kein Rennen im klassischen Sinne gefahren wird - die Teilnehmenden fahren im eigenen Tempo. Bodo Schure hat sich, gemeinsam mit Frank Iwanovsky und Klaus Stricker, vorgenommen, etwa 80 Kilometer Strecke zu machen und dabei rund 800 Höhenmeter zu überwinden, eine „schöne Strecke“, wie er erklärt. „Wir schätzen, rund zweieinhalb Stunden zu brauchen. Pausen an den Verpflegungsständen sind selbstverständlich.“ Danach wollen sie mit rund 30 Kilometern pro Stunde weiterfahren, um dann wieder am Schulzentrum in Zündorf, gleichzeitig Start und Ziel, anzukommen. „Entspannt ist, dass man hier noch gemeinsam zusammensitzt und sich nach der Tourenfahrt den Tag ausklingen lässt“, so Schure.

Auch im RTC Köln haben sich viele Änderungen ergeben: „Wir bereiten alles mit viel Liebe zum Detail vor, ein neu gebildetes Kreativ-Team hat viele Neuerungen in die RTF unseres Vereins gebracht“, berichtet die erste Vorsitzende Diana Vialon. Viel Vorbereitung sei nötig, um die Radtourenfahrt zu organisieren. Sei diesem Jahr wird eine geführte Tour angeboten, 52 Kilometer quer durch die Wahner Heide und zurück. Und Petra Eberhart, eine Teilnehmerin, ist nur deswegen bei der RTF mitgefahren: „Mein Mann fährt seit vielen Jahren Rennrad, ich wollte jetzt auch mal mithalten können. Da kam die betreute Tour gerade richtig“. 520 Teilnehmende seien angemeldet, mit jedem Rad kann mitgefahren werden, manch Teilnehmender ist auch mit dem E-Bike unterwegs, so Diana Vialon. „Eine RTF ist kein Rennen, jeder fährt in seinem Tempo. Drei Verpflegungsstellen werden angeboten, verhungern oder verdursten muss bei uns niemand.“

Der RTC Köln e.V. bietet auch dieses Jahr erstmalig geführte Genusstouren an die Mosel, Abfahrt morgens, Ankunft an der Mosel abends, mit Verpflegungsstopps, an. Die Touren werden am 14. Juli und 16. September angeboten. **www.rtc-koeln.de** (Sascha Thelen)

SCHÖNE STEINE FÜR
TERRASSE, EINFAHRT
GARTEN, WEGE, PLÄTZE
Täglich bis 21 Uhr geöffnet
IDEEN-GARTEN
Maarstr. 85-87 Bonn
www.koll-steine.de
Jetzt kostenlos Katalog anfordern:
T: (0228) 40064-0 · service@koll-steine.de
KOLL Steine · Maarstr. 85-87 · 53227 Bonn
KOLL STEINE

Ford HANSEN
Autohaus Hansen
Grengeler Mauspfad 183 · 51147 Köln-Porz/Grengel
Telefon 02203 922730
Feel the difference Ford

MALERMEISTER KHAN
Neuer Firmeninhaber des ehemaligen Malerbetriebs Andreas Frericks
Malerarbeiten
Lackierarbeiten
Tapezierarbeiten
Fassadenanstriche
Schimmelpilzsanierung
Bodenbelagsarbeiten
Malermeister Khan
+49 (0)173 - 2094238 • info@malermeister-khan.de

www.barbaras-pflegeteam.de
Ambulanter Pflegedienst
02203 - 10 21 361
Barbaras Pflegeteam
met Hätz zo Hus

Tagespflege Heidestrasse
Met em Veedel
02203 - 18 65 741
TAGESPFLEGE HEIDESTRASSE
www.tagespflege-heidestrasse.de

Kundendienst
Brennwerttechnik
Wärmepumpen
Solaranlagen
Gas- und Ölfeuerung
tolle Bäder
Meisterbetrieb
Heizung - Bäder
Scharpel
Kurt Scharpel
Akazienweg 19 b
51147 Köln / Porz Grengel
Tel.: 0 22 03 - 89 12 30 · Mobil: 01 63 - 312 57 61

Jugendzentrum ist nun Heimat für Kaninchen

Grengel - Das Jugendzentrum Grengel ist, über eine Kooperation mit dem Tierschutzverein Grengel, nun auch Vermittlungsstelle für Kaninchen. Mit finanzieller Unterstützung des hauseigenen Fördervereins, des Grengel Herrenballetts und der Karnevalsgesellschaft Grengeler Draumdänzern konnte das Jugendzentrum an der Friedenstraße 29 dafür ein Gehege bauen. Ab sofort werden in der Einrichtung, die Jugendabgebote in Kunst-, Medien- und Bewegungspädagogik, sowie generationsübergreifende Angebote anbietet, so nun auch Kaninchen betreut, die ein neues Zuhause suchen. (red.)

KG feiert Funkenbiwak

Wahn - Die Karnevalsgesellschaft „Blau-Wiesse Funke Wahn von 1948 e.V., Ehrengarde des Flughafen Köln/Bonn", richtet am Wochenende des 16. bis 18. Juni ihr Fest Funkenbiwak aus. Das Biwak findet auf dem Außengelände vom Premio Reifendienst an der Albin-Köbis-Straße 13 statt. (red.)

Sommerfest vom Familienzentrum

Wahn - Das Familienzentrum Christus König und seine Kooperationspartner laden am Samstag, 17. Juni, zu einem Sommerfest ein. Gefeiert wird von 12 bis 17 Uhr am Wahner Aegidium, Heidestraße 14. Allen Besuchenden wird ein Programm aus Verköstigung, Spielen und Basteln für Kinder, Yoga, zudem ein Mitmachkonzert geboten. (red.)

Kostenloser Pflegekurs

Porz-Mitte - Das Krankenhaus Köln-Porz lädt pflegende Angehörige und Interessierte zu seinem monatlich stattfindenden kostenlosen Pflegekurse mit Schwerpunkt praktische Pflege ein. Ein Pflegekurs umfasst insgesamt 12 Stunden, die jeweils auf vier Stunden an drei Tagen verteilt werden. Der Pflegekurs bietet die Möglichkeit, Kenntnisse der häuslichen Krankenpflege zu vertiefen oder neues Wissen zu erwerben. In anschaulicher Weise werden Grundlagen der häuslichen Pflege wie etwa Mobilisation, Inkontinenz und Bettlägerigkeit vermittelt und Fragen beantwortet. Die Begegnung der Teilnehmer*innen und der Erfahrungsaustausch ist ein fester Bestandteil des Kurses. Dafür ist ausreichend Zeit eingeplant. Termine finden im Juni (13., 20. und 27. Juni), Juli (11., 18. und 25.) und August (15., 22. und 29.) jeweils von 11 bis 15 Uhr statt. Der Kurs findet im Gesundheitszentrum Krankenhaus Köln-Porz, Urbacher Weg 25, statt.
Eine Anmeldung ist erforderlich unter 02203 5666261, 02203 5666366 oder 02203 5666167. Außerhalb der Bürozeiten per Anrufbeantworter unter 02203 5661575. (red.)

Frühjaaaaahr bei Hoff.

ID.4 Boost-Leasing. Mit Umweltbonus. Schnell lieferbar.

Jetzt leasen ab 539,– € [1] mtl.

30 verschiedene ID.4 Modelle schnell verfügbar!

Evolution der Elektromobilität. Ein völlig neues Raumkonzept, elektrische Performance, die begeistert und intuitiver Bedienkomfort, der alles einfacher macht. Der ID.4: stark wie ein SUV, nachhaltig wie ein ID.

Stromverbrauch (kombiniert): 16,5 kWh/100km; Elektrische Reichweite (bei voller Batterie): 516 km; CO_2-Emissionen: 0 g/km

z. B. VW ID.4 Pro Performance 150 kW (204 PS) 77 kWh 1-Gang-Automatik:
Lackierung: Gletscherweiß Metallic / Schwarz, Anhängevorrichtung anklappbar mit elektrischer Entriegelung, Netzladekabel für Haushalts-Steckdose, Design-Paket „Plus", Komfortpaket „Plus", Interieur Style Platinum Grey, Narvik 8,5 J x 21 / 9 J x 21 in Schwarz, Sportpaket, Infotainment-Paket „Plus", Leiste zwischen den Scheinwerfern sowie Türgriffmulden beleuchtet, Assistenzpaket „Plus", Exterieur Style „Silver", Umweltbonus, Einparkhilfe, Ladekabel Mode 3 Typ 2, 16 A, App-Connect Wireless u.v.m.

einmalige Sonderzahlung (dafür kann man die BAFA-Prämie [2] nutzen):	EUR 4.500,00 [1]
Jährliche Fahrleistung:	10.000 km
Laufzeit:	48 Monate
monatliche Leasing-Rate	**EUR 539,00 [1]**

Auslieferungskosten sind in der Leasing-Rate enthalten. Alle Werte inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer. Beispielhafte Fahrzeugabbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis. Gültig bis zum 30.06.2023. Stand 5/2023. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. [1] Ein Angebot der Volkswagen Leasing GmbH, Gifhorner Str. 57, 38112 Braunschweig. **Bonität vorausgesetzt.** Bildliche Darstellungen können vom Auslieferungsstand unwesentlich abweichen. Weitere Informationen zum offiziellen Kraftstoffverbrauch und den offiziellen spezifischen CO_2-Emissionen neuer Personenkraftwagen können dem „Leitfaden über den Kraftstoffverbrauch, die CO_2-Emissionen und den Stromverbrauch neuer Personenkraftwagen" entnommen werden, der an allen Verkaufsstellen und unter www.dat.de unentgeltlich erhältlich ist. [2]Mehr Infos zur Beantragung des Umweltbonus unter: www.bafa.de.

Ihr Volkswagen Partner

HOFF

Autohaus Hoff GmbH & Co. KG
Urbacher Straße 8 · 53842 Troisdorf-Spich · **Tel. 02241-95126-0**
Westerwaldstraße 1 · 53757 St. Augustin · **Tel. 02241-39183-0**

autohaus-hoff.de

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

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

QUALITÄT GANZ OBEN!

Steildach
Flachdach
Klempnerarbeiten
Dachfenster
Solartechnik
Fassadentechnik
Balkonabdichtungen
Reparaturservice

Geo-Tag der Natur auf Gut Leidenhausen

Eil - Mit der Aktion „Geo-Tag der Natur" wollen zahlreiche Veranstalter*innen am Sonntag, 11. Juni, von 12 bis 17 Uhr auf den Rückgang der Artenvielfalt hinweisen. Es wird viele Informationsmöglichkeiten zum Thema Artenvielfalt geben. Zahlreiche Präparate werden zu sehen sein und unter der Stereolupe werden auch für Kinder kleine Tiere in ganz groß sichtbar gemacht. Ebenso wird es die Möglichkeit geben, gemeinsam mit Expert*innen selbst loszuziehen und kleine Tiere zu sammeln und zu bestimmen. Bienenfans können Bienenhotels basteln und sich am Bienenlehrpfad über das Leben der Tiere informieren. Die Teilnahme ist kostenlos und eine Anmeldung nicht erforderlich. (red.)

Lokales zum Wochenstart
Porz am MONTAG
...denn wir sind Porz!
...kommt jede Woche!

RAUTENBERG MEDIA

Rule Mews MEDIENBERATER
Mobil +49 (0) 0157 71 46 23 76
anzeigen@porz-am-montag.de

Bezirksmeisterin im Tischtennis

to: TV Ensen-Westhoven

Ensen / Westhoven - Die neue Nummer eins im Tischtennis der Mädchen 11 im Bezirk Mittelrhein kommt aus Ensen und Westhoven. Klara Isenberg vom TV Ensen-Westhoven hat die Bezirksrangliste Mittelrhein gewonnen und schaffte außerdem einen 3. Platz in der Altersklasse Mädchen 13. (red.)

GARTEN- & LANDSCHAFTSBAU
KALTEIS
MEISTERBETRIEB

KALTEIS Garten- &
Landschaftsbau GmbH & Co. KG
Mottmannstraße 11
53842 Troisdorf
Telefon: 02241 407 143
Fax: 02241 407 144
info@galabau-kalteis.de
www.galabau-kalteis.de

- Gartengestaltung
- Gartenpflege
- Neuanlagen, Sanierungen und Pflege von Außenanlagen
- Wasserobjekte
- Teichbau
- Zaunbau
- Natur- und Betonsteinverlegung
- Bewässerungstechnik
- Beleuchtungstechnik
- Baumfällarbeiten

Stammtisch der Bürgervereinigung

Westhoven - Am Donnerstag, 15. Juni, ab 19 Uhr findet der nächste Stammtisch der Bürgervereinigung Ensen-Westhoven e.V. im Gastwerk des Engelshofs, Oberstr. 96, statt.
Interessierte sind eingeladen. (red.)

LEUGERMANN
Apotheken
Kostenlose Telefonnummer
☎ 0800 - 2 766 266
Mit kostenlosem Lieferdienst

Veedelsflohmarkt im Osten von Ensen

Ensen - Am Sonntag, 18. Juni, findet im Osten des Stadtteils Ensen ein Veedels-Flohmarkt statt. Angeboten werden Produkte zwischen von 11 und 15 Uhr. Die teilnehmenden Anwohnenden im Heidbergweg, Schildgenweg und Urbacher Weg bieten den Besuchern eine Vielzahl von Altertümchen an. **www.EnsenOst.de** (red.)

Bücherflohmarkt und Pfarrfest

Ensen - Anläßlich des Pfarrfestes an St. Laurentius auf dem Schützenplatz Ensen am Sonntag, 18. Juni, ab 10.30 Uhr richtet die Pfarrbücherei Ensen einen Bücherflohmarkt aus. Das Pfarrfest steht unter dem Motto „Wir feiern zusammen - alle geben was sie können". Nach einer Messe um 10.30 Uhr gibt es ein abwechslungsreiches Programm. Die Bücherei bietet eine große Auswahl an Kinderbüchern, Koch- und Bastelbüchern, Romanen oder auch Krimis und DVDs gegen eine Spende an. Die Einnahmen sollen in neue Bücher investiert werden. (red.)

Hallo Nachbar.

Mit dem TÜV Rheinland-Team in Porz unbeschwert die schönste Jahreszeit genießen. Einfach vorbeikommen oder einen Termin vereinbaren unter **0800 8838 8838** oder **www.tuv.com/termin**.

Prüfstelle Köln Porz-Eil
Theodor Heuss-Straße 55
51149 Köln

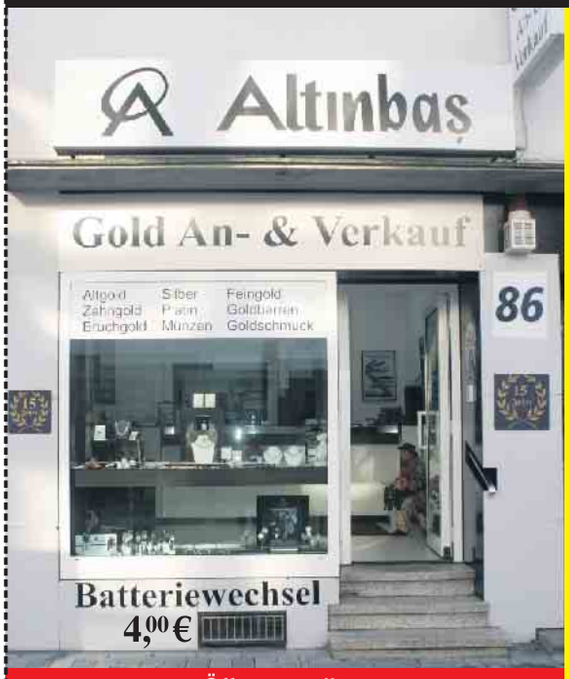
Prüfstelle Köln Porz-Lind
Am Linder Kreuz 53
51147 Köln

Jetzt 2x in Porz!

www.tuv.com/termin

TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

Seit 20 Jahren in Troisdorf



Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 10.00-17.00 Uhr durchgehend
Sa. 10.00-14.00 Uhr
Termine nur nach Vereinbarung

GOLD UND SILBER ANKAUF
Sofortige Barauszahlung
Fragen Sie uns – Verkaufen Sie ihr Gold nicht ohne Vergleichsangebot!
VERGLEICH MACHT REICH!

Für Goldankauf bitte einen Termin vereinbaren!
Infos unter: 02241 - 9744761

Batteriewechsel 4,00 €
Große Auswahl an Trau- und Verlobungsringen vor Ort www.trauringe4u.de

Altgold-Silber-Platin-Barren-Münzen-Besteck
Medaillen und Zahngold (auch mit Zähnen)
Ankauf von versilbertem Besteck (80 / 90 / 100 Auflage)
Ankauf von Marken-Uhren

Gerne Hausbesuche nach Terminvereinbarung! Kein Weg ist mir zu weit!

Kölner Straße 86 (gegenüber der Kreissparkasse) • Telefon: 02241/9744761

„Achtung! Die Bundesregierung gefährdet die Arzneimittelversorgung!"

Liebe Kunden,
mit der bis Ende 2024 beschlossenen Erhöhung des Apothekenabschlags hat die Bundesregierung unsere Apotheken trotz im Koalitionsvertrag vereinbarter Apothekenstärkung zusätzlich in der Höhe von 340 Millionen Euro belastet - und das obwohl immer mehr Apotheken schließen müssen.

Angesichts ständig zunehmender Lieferengpässe bei Arzneimitteln, eines immer weiter eskalierenden Fachkräftemangels, steigender Lohn-, Energie- und Zinskosten sowie hoher Inflation und sich verschlechternder Einkaufskonditionen müssen die Belastungen der Apotheken und ihrer Mitarbeiter sofort zurückgenommen werden.

Die Entwürfe des ALBVVG sind nicht nur nicht hinreichend, sie sind ein Schlag ins Gesicht der Apotheken und ihrer Teams. Und nicht nur beim ALBVVG muss nachgebessert werden, auch die Arzneimittelpreisverordnung (AMPreisV) muss jetzt endlich angepasst werden. Nie zuvor hat eine Bundesregierung das bewährte Apothekenwesen so drastisch ignoriert und eine Verschlechterung der Arzneimittelversorgung auch angesichts neuer Höchststände bei den Apothekenschließungen billigend in Kauf genommen.

Obwohl wir gute Argumente für zwingend erforderliche verbesserte Rahmenbedingungen beim Honorar und Bürokratieabbau, dem Wegfall von Nullretaxationen und Präqualifikation haben, verweigert sich die Bundesregierung beharrlich den Argumenten des Berufsstandes.

Daher werden wir jetzt den bundesweiten Protesttag mit einer Demonstration am 14. Juni von 12.00 bis 13.00 Uhr auf dem Burgplatz in Düsseldorf unter dem Motto „Achtung! Die Bundesregierung gefährdet die Arzneimittelversorgung!" verstärken. Denn diese Politik der Bundesregierung ist ein Frontalangriff auf die öffentlichen Apotheken und gefährdet qualifizierte Arbeitsplätze auch die wohnortnahe, flächendeckende Arzneimittelversorgung für Bürgerinnen und Bürger massiv.

Wir möchten den Politikern und der Öffentlichkeit klarmachen, wofür wir gemeinsam einstehen und kämpfen wir:

- gegen zehn Jahre Honorarstillstand;
- gegen weitere Apothekenschließungen;
- für eine Patientenversorgung ohne Lieferengpässe;
- für ein Gesundheitswesen, bei dem die Gesundheit und eine hochwertige Arzneimittelversorgung der Patienten im Mittelpunkt stehen

Die ABDA - Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände setzt sich zur Wehr.
Ihr politischer Fokus richtet sich gegen viel zu viel Bürokratie und mangelnde Wertschätzung seitens der Bundesregierung.

Vorbereitet ist die Spitzenorganisation aller Apothekerinnen und Apotheker auf zahlreiche politische Protestaktionen. Ihre Mitgliedsorganisationen, alle Apothekerkammern und -verbände in Bund und Ländern, weiß sie hierbei vollends hinter sich. Sorgen will die ABDA dafür, dass die Bundesregierung und die Regierungsfraktionen die Anregungen und Erfahrungen der Apothekerschaft endlich ernst nehmen.

Nur das Schlimmste verhindern reicht nicht!

Zuallererst im Blickpunkt: Zuletzt hatten Apothekerinnen und Apotheker durch die sogenannte SARSCoV-2-Arzneimittelversorgungsverordnung die Möglichkeit, bei Lieferengpässen vergleichsweise unkompliziert Alternativen zu finden. Diese ermöglichen es den Apotheken, beim Einlösen eines Rezeptes ein vorrätiges Ersatzmedikament abzugeben, anstatt Patienten tagelang zu vertrösten oder für ein neues Rezept zur Arztpraxis zurückzuschicken.
In nahezu letzter Sekunde hat die Bundesregierung diese patientengerechten Handlungsfreiheiten und Flexibilitäten der Apotheken in den Entwurf des Arzneimittel-Lieferengpassbekämpfungs- und Versorgungsverbesserungsgesetzes (ALBVVG) aufgenommen.

Ein erster Schritt ist also getan - aber das genügt nicht!

Die Forderungen liegen auf dem Tisch:

Weg mit den Retaxationen:
Täglich werden die Apotheken durch die sogenannten Retaxationsverfahren belastet. Hierbei verweigert die Krankenkasse die Erstattung eines bereits durch die Apotheke an die Patientin oder den Patienten abgegebenen Arzneimittels.

Diese Weigerungen basieren oft auf Haarspalterei und stellen eine große finanzielle Belastung für die Apotheken dar.

Die Apotheken in Deutschland müssen endlich vor diesen unsinnigen und unfairen Verfahren geschützt werden! Darum fordert die ABDA eine Abschaffung der sogenannten Nullretaxationen und eine Reduzierung von Teilretaxationen auf ein sachlich gebotenes Maß.

Apotheken honorieren,
Arzneimittelversorgung sichern.

Erstens: Für das Management von Lieferengpässen sind mindestens sechs Stunden pro Woche pro Apotheke nötig. Bundesweit geht die ABDA von etwa 20 Millionen verordneten, aber nicht verfügbaren Arzneimitteln pro Jahr aus. Die Apotheken brauchen daher einen angemessenen Engpass-Ausgleich als Honorar für den personellen Mehraufwand.

Zweitens: Das Fixum, das zum Ausgleich der fixen Betriebskosten

einer Apotheke eingeführt wurde, ist de facto seit 2004 nicht mehr nennenswert an die gesamtgesellschaftliche Preisentwicklung angepasst worden. Dieses muss nun entsprechend angehoben werden, um den Betrieb und die Arzneimittelversorgung für die Zukunft zu sichern.

Drittens: Dieses Fixum muss durch einen regelhaften Mechanismus jährlich an die Kostenentwicklung angepasst werden, ohne dass es gesonderter Maßnahmen des Gesetz- oder Verordnungsgebers bedarf.

Aktuell:
Es geht um alles - die Geringschätzung der Apothekerinnen und Apotheker durch die Politik will die ABDA keinesfalls hinnehmen.

Darüber hinaus will sie auch in den Fokus stellen, welche weiteren politischen Entscheidungen notwendig sind, um die im Koalitionsvertrag versprochene Stärkung der Vor-Ort-Apotheken endlich zu erreichen.

Die ABDA ist überzeugt davon, dass Sie, die Patientinnen und Patienten, für die die Apothekenteams in Deutschland rund um die Uhr im Einsatz sind, Verständnis für die politische Intervention haben.

Wir möchten Sie auch in Zukunft weiterhin gut versorgen!
Ihre Porzer Apotheken

INFORMATION
DER PORZER APOTHEKEN

Unser Gesundheitssystem wird zum Wohle der gesetzlichen Krankenkassen zu Tode gespart.

Brauchen wir aktuell 97 verschiedene Krankenkassen mit hunderten Managergehältern und 36.000 Rabattverträgen?

Brauchen wir teure TV-Werbespots von der zwanzigsten BKK? Bezahlt von Versichertengeldern?

Hier sehen wir große Einsparpotentiale!

Wir wollen Sie doch einfach nur anständig versorgen!

Bodenprobenentnahme auf der Bahnhofstraße

Porz-Mitte - Die Stadt Köln lässt im Vorgriff auf den geplanten Ausbau einer Ampelanlage an einem Tag zwischen Dienstag, 6. Juni, und Freitag, 16. Juni, im Kreuzungsbereich Bahnhofstraße/Friedrichstraße/Schillerstraße Bodenproben entnehmen. Es wird zwischen 9 und 15 Uhr gearbeitet, im Kreuzungsbereich müssen einzelne Fahrspuren im Bereich der Probenentnahme gesperrt werden. Alle Fahrbeziehungen bleiben möglich.

(red.)

Kunstaktion „Open Air Malerei“

Porz-Mitte - Die Kunstaktion „Open Air Malerei“ findet am Sonntag, 18. Juni, in dritter Auflag statt. Unter dem Titel „Augen-Zwinkern“ zeigen Porzer Kreative von 11.30 bis 17 Uhr im Garten

hinter den Häusern Rathausstraße 1 bis 17G ihre Arbeiten. Gezeigt wird Malerei Ursula Aits (Pop-Art, 3D) und Johannes Keuser (realistische Ölmalerei). Der Eintritt ist kostenfrei. Von der Rathausstraße aus ist der Weg ausgeschildert. (red.)

MEHR KNETE FÜR GRETE
WERDE JETZT AUSTRÄGER/*/IN
EIN INTERESSANTER NEBENJOB FÜR JEDES ALTER!
Wenn Du mindestens 13 Jahre alt bist, schreib uns eine WhatsApp Nachricht* +49 2241260380
*Bitte unbedingt Namen, Straße, Ort und Telefonnummer angeben.
REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH
pünktlich • zielgerichtet • lokal
Die Zeitungszustellgesellschaft der RAUTENBERG MEDIA KG
Oder scan den QR-Code und bewirb Dich.

ANZEIGEN · PROSPEKTVERTEILUNG
DRUCKE · WEB-AUFTRITTE · FILM
Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen Termin mit mir.
RAUTENBERG MEDIA
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: porz-am-montag.de/e-paper
Lokales zum Wochenstart
Porz am Montag
...denn wir sind Porz!
...kommt jede Woche!
Eil | Elsdorf | Ensen | Finkenberg | Gremberghoven | Grengel | Langel
Libur | Lind | Porz-Mitte | Urbach | Wahn | Wahnheide
Westhoven | Zündorf

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

Der Troisdorfer Blues Club e. V. präsentiert

The BluesBones (Be.) - ein weiters Highlight vor den Sommerferien

The BluesBones ist eine 5-köpfige Band von leidenschaftlichen und erfahrenen Musikern, die Blues/Rock mit einem ungeschmälertem Gefühl und Können (Fertigkeit) spielen.
Ihre originellen Songs variieren von Bluesrock über sanfte und einfühlsame Bluesballaden, Swampmusic und Heavy Rock.
Die Band wurde in 2011 begründet und bereits 2012 wurde sie Publikumsliebling der belgischen Blueschallenge. Sie gewannen den gleichen Wettbewerb in 2016 und in 2017 wurden sie Zweiter.
Die BluesBones hatten das Vergnügen die Bühne mit vielen Bluesgrößen wie u.a. KING KING, Jimmy Vaughn, Seasick Steve, Tommy Castro, The Nimmo Brothers und vielen anderen illusteren Namen zu teilen. Ihr Debut Album von 2012, „Voodo Guitar", schlug ein wie eine Bombe und wurde als bestes Debut-Album ausgezeichnet. Inzwischen folgten 4 weitere Alben. Ihr letztes Album „Unchained" stand wochenlang in den Blues Charts des UK, Australien, Frankreich und den USA.
Insgesamt haben sich The BluesBones als eine der aufregendsten und innovativsten Blues-Rock-Bands auf der internationalen Bühne etabliert und über 500 Shows gespielt. Ihre Fähigkeit, konstant hochwertige Musik und elektrisierende Live-Auftritte zu liefern, hat ihnen eine treue Fangemeinde und Anerkennung auf mehreren Kontinenten eingebracht.
Für das „warming up" an diesem Abend ist wie immer **„BB'S BLUESMILE"** zuständig, die Hausband des Troisdorfer Bluesclubs. Die vier Vollblutmusiker präsentieren zwar auch die Mainstream-Titel des Blues, vor allem aber neue, unbekannte Songs der unterschiedlichsten Bluesstile, lebendig und eigenwillig interpretiert.
Die Veranstaltung findet am Freitag, **16. Juni,** in der Aula der Realschule Heimbachstraße, Troisdorf statt. **Beginn: 19.30 Uhr.**

Der Eintritt ist wie immer frei. Im Laufe des Abends kreist jedoch der Hut - wie in den Chicagoer Bluesclubs üblich. Den Inhalt erhält ausschließlich die Gastband.

The BluesBones

The BluesBones

Der Johannistrieb - Überlebensversicherung für Bäume

Wenn man sich in der Natur umschaut, wird man an vielen Stellen Bäume sehen, die sich wie eingesponnen, blattlos und gespenstisch darstellen. Beim näheren Hinschauen kann man Millionen kleiner Raupen ausmachen, die sämtliche Blätter abgefressen haben und nun dabei sind, sich zu verpuppen.

Gerade in warmen, trockenen Frühjahren vermehren sich die Schädlinge besonders gut … zur Freude von Blaumeise und Co., deren Brut natürlich heftig von diesem Schlaraffenland profitiert.

Was geschieht nun mit den Bäumen, wenn sie keine brauchbaren Blätter mehr haben?
Für diesen Fall hat sich die Natur eine ganz besondere Einrichtung einfallen lassen, die man um den 24. Juni - dem Namenstag Johannis des Täufers - beobachten kann: Den Johannistrieb. Sie treiben aus Blattknospen, die eigentlich für das nächste Frühjahr bereits vorgehalten werden, noch einmal aus und können so gut überleben.

Hier haben wir ein kleines Wunder der Natur ganz dicht vor Augen.
Dr. Manuela Giannetti

Weltblutspendetag - Blut spenden auch im Sommer

Ein kleiner Piks, ein paar Minuten Blutabnahme und anschließend eine kurze Ruhepause: Für einen gesunden Menschen ist die Blutspende einfach - doch Menschen in Not sind auf Blutspenden angewiesen. Gerade in der Sommerzeit können Blutspenden knapp werden. Urlaubsreisen, hohe Außentemperaturen, Angst vor Kreislaufbeschwerden und Schwindel sind einige der Gründe. „Doch wer einige Regeln beachtet, kann ohne weiteres auch in dieser Jahreszeit wie in jeder anderen einen Blutspendetermin wahrnehmen", darauf macht Dr. Rainer Meilicke, Leiter des Kreisgesundheitsamtes, anlässlich des Weltblutspendetags am 14. Juni aufmerksam. Im Sommer sollte darauf geachtet werden, mehr Flüssigkeit als sonst zu trinken. Einige Stunden vor dem Blutspenden sollte eine ausreichend kohlenhydratreiche Mahlzeit wie Reis oder Pasta gegessen werden. Außerdem sollte am Tag der Blutspende auf anstrengende Tätigkeiten sowie sportliche Aktivitäten verzichtet und der Körper geschont werden. Grundsätzlich können alle Erwachsenen ab 18 Jahren, die sich fit und gesund fühlen, ihr Blut spenden. In jeder Stadt und in jeder Gemeinde des Rhein-Sieg-Kreises finden in regelmäßigen Abständen Blutspendetermine statt. Alle weiteren wichtigen Informationen rund ums Blutspenden und eine Übersicht aller Termine gibt es beim Deutschen Roten Kreuz unter blutspendedienst-west.de, unter der Telefonnummer 0800/11 949 11 oder über den Link blutspenden.de/blutspendedienste/ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Auch über die kostenlose Smartphone-App „Blutspende" des DRKs ist der Abruf aller Informationen möglich.

Mit zukünftigen i-Dötzchen den Schulweg üben

Rhein-Sieg-Kreis (hei) - Am 10. Juni ist der weltweite Kindersicherheitstag. Besonderes Augenmerk liegt auf der Sicherheit der zukünftigen Schulkinder.
Über 6.000 i-Dötzchen werden sich nach den Sommerferien Anfang August zum ersten Mal auf „ihren" Schulweg machen.

„Übung macht den Meister - heißt ein Sprichwort. Dies gilt auch für die Einübung des Schulwegs.", darauf weist Harald Pütz, Leiter des Straßenverkehrsamtes des Rhein-Sieg-Kreises, hin.
„Gerade den Erstklässlerinnen und Erstklässlern fällt es noch schwer, im Straßenverkehr angemessen zu reagieren", erklärt Harald Pütz. „Deswegen sollte die Zeit der bald beginnenden Sommerferien genutzt werden, den Schulweg immer wieder zusammen mit den Kindern abzugehen. So bekommen sie eine gewisse Routine und Sicherheit. Zugunsten der Sicherheit kann auch ein kleiner Umweg in Kauf genommen werden. Denn der kürzeste Schulweg ist nicht immer der optimale", so Harald Pütz.
Wichtig ist dabei, dass Mütter und Väter ein Vorbild sind. Sie müssen Verkehrsregeln beachten und gleichzeitig vorleben. Das sollte aber ohnehin selbstverständlich sein. Denn Kinder lernen, in dem sie selber Ausprobieren und Nachmachen. Ein vertrauter Erwachsener sollte das richtige Verhalten vormachen und das Kind zum Nachahmen animieren. Eine große Rolle spielt dabei auch, das sichere Verhalten im Straßenverkehr nicht nur zu üben, sondern es auch immer wieder zu besprechen.
Damit die Schulanfängerinnen und Schulanfänger die Schule ohne Stress erreichen, sollten sie immer rechtzeitig von zu Hause losgehen. „Es ist erwiesen, dass Zeitdruck die Sicherheit der Kinder enorm beeinträchtigen kann; starke Gefühle führen ebenso dazu. In solchen Situationen sind sie mit den Anforderungen des Straßenverkehrs oft überfordert", so Harald Pütz. Deshalb sollten ängstliche, wütende oder traurige Kinder in der ersten Zeit auf dem Schulweg begleitet werden. Und noch etwas ist ganz wichtig: Nicht nur in der „dunkleren" Jahreszeit sollten Kinder sichere Kleidung tragen. Durch Reflektoren an der Kleidung oder leuchtende „Blinkies" an Schulranzen, Taschen & Co. werden sie auch in der Dämmerung und bei schlechtem Wetter von anderen Verkehrsteilnehmenden gut gesehen.
Zur Unterstützung der Sicherheit aller Schulneulinge werden auch in diesem Jahr im Bereich der Schulen zum Schuljahresbeginn die Geschwindigkeitskontrollen durch das Straßenverkehrsamt intensiviert.
Weitere Tipps rund um das Thema „Schulwegsicherheit" gibt es beim Straßenverkehrsamt auch unter der Telefonnummer 02241 13-2001 oder per Mail an verkehrssicherheit@rhein-sieg-kreis.de.

Klima-Fachwerkstatt Utsch in Troisdorf: Fahrzeug-Klimatisierung und Motorkühlung

Troisdorf (Ra) Utsch Autokühler bietet zukunftsweisende Konzepte aus professioneller Hand an. Ob PKW, LKW oder Bus: Die Utsch Autokühler GmbH ist eine Fachwerkstatt für Klimatechnik. Sowohl für Privatkunden als auch für KFZ-Werkstätten.

Bereits im Jahr 1974 wurde das Unternehmen unter dem Namen „Ulrich Utsch Industrievertretung" in Troisdorf-Oberlar gegründet und ist somit seit 49 Jahren profitabel am Markt tätig. 1982 folgte der Umzug in den Iltisweg 6 im Gewerbegebiet „Biberweg" in Spich. Seit 1997 führt KFZ-Meister Matthias Utsch in der 2. Generation das Lebenswerk seines Vaters erfolgreich weiter. Nach dem Einstieg in den elterlichen Betrieb konzentriert sich KFZ-Meister Matthias Utsch auf die Klimatisierung aller Fahrzeuge. Entsprechend wurde der Betrieb modernisiert und im Klimabereich weiter entwickelt. „Zu unseren Kunden gehören neben Privatkunden auch KFZ-Werkstätten", sagt Matthias Utsch.

Adresse: Utsch Autokühler GmbH, Iltisweg 6, 53842 Troisdorf-Spich,
Telefon: 02241 - 9603 0,
Telefax: 02241 - 9603 24,
E-Mail: info@utsch-autokuehler.de,
Internet:
www.utsch-autokuehler.de

Auch Rundblick Troisdorf-Gebietsverkaufsleiter André Rader (l.) gibt vertrauensvoll sein Fahrzeug zum Klimaanlagen-Check in die Hände von Matthias Utsch.

Luftaufnahme Utsch Autokühler GmbH. Seit 1982 ist der Betrieb im Spicher Gewerbegebiet „Biberweg" im Iltisweg 6 ansässig.

Beim Sommer-Camping einen kühlen Kopf bewahren

Dank hochwertiger Klimaanlagen fühlt man sich unterwegs so wohl wie zuhause

Den ganzen Urlaub an ein und demselben Ort verbringen? Das ist für Entdeckernaturen auf Dauer zu eintönig. Viele wollen auf Reisen die Schönheit der Natur in allen Facetten genießen und sich dabei spontan den Ort zum Verweilen aussuchen. Camper, Wohnmobile und Wohnwagen bieten diesen Vorteil - und vermitteln gleichzeitig das Gefühl, sich auch unterwegs stets heimisch zu fühlen. Aus diesen Gründen wird das Reisen mit der rollenden Ferienwohnung immer beliebter.
Rund 12,7 Millionen Menschen in Deutschland bevorzugen laut Statista diese Urlaubsform.

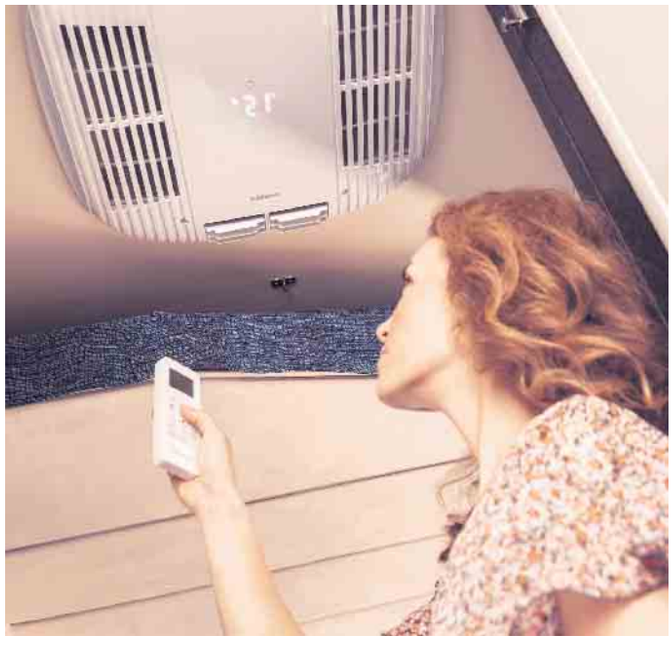
Urlaub mitten in der Natur: Mit dem Wohnmobil lassen sich auf eigene Faust reizvolle Ziele entdecken. Foto: DJD/Webasto

Nachträglich Klimaanlage einbauen: Cool bleiben an heißen Tagen

Neben aller Freiheit soll unterwegs der Komfort aber auch nicht zu kurz kommen. Deshalb verfügen die mobilen Fahrzeuge heute über eine hochwertige Ausstattung, die sich immer noch verbessern lässt. Um auch an heißen Tagen einen kühlen Kopf zu bewahren, lassen sie sich nachträglich mit einer Klimaanlage ausstatten. Dazu werden etwa die „Cool Top Trail"-Anlagen von Webasto einfach in den vorhandenen Dachfenster-Ausschnitt von meist 40 mal 40 Zentimetern installiert. Die Geräte eignen sich für den Einsatz in geparkten Reisemobilen und Caravans von bis zu zehn Metern Länge. Aufgrund der großzügig dimensionierten Wärmetauscher verbinden sie einen hohen Wirkungsgrad mit einer geringen Stromaufnahme. Per Fernbedienung kann man die Wunschtemperatur bequem vom Sitz, Essbereich oder Bett aus steuern.

Tipps zum richtigen Klimatisieren

Ursprünglich wurden die Standklimaanlagen für das heiße Klima Australiens entwickelt. Somit sorgen sie in ganz unterschiedlichen Regionen verlässlich für mehr Komfort im gesamten Innenraum. Dabei können sie nicht nur kühlen, sondern auch Wärme spenden - praktisch etwa für Reisen in den Übergangsmonaten oder für Touren in die Berge, wenn es nachts mal etwas kühler werden sollte. Unter www.webasto.com gibt es mehr Details und Adressen von Fachwerkstätten in der Nähe, die sich um den Einbau kümmern können. Tipp: Um das rollende Feriendomizil schnell und effizient zu kühlen, ist es sinnvoll, am besten zunächst kräftig durchzulüften, damit die gestaute Hitze rasch entweichen kann.
Anschließend die Türen, Fenster und Vorhänge schließen, damit das Klimagerät schnell und energiesparend die Innenraumtemperatur absenken kann. Von Zeit zu Zeit empfiehlt es sich außerdem, Laub und Schmutz von der Aufdachklimaanlage zu beseitigen sowie die Abluftfilter zu überprüfen und bei Bedarf zu säubern. (DJD)



Mit kühlem Kopf die freien Tage genießen: Eine nachträgliche Klimatisierung fürs Wohnmobil erhöht den Komfort unterwegs erheblich. Foto: DJD/Webasto

Reisemobil und Transporter-Profi für alle Marken!
Spezial-Hebeanlagen bis 12t, Wartung/Erhalt der Herstellergarantie, Zahnriemen, Mot.Getr./Unfall/Glas/Wasserschaden-Rep., Schweißarbeiten, Unterbodenschutz, Achsvermessung, Reifen, HU/AU Gas, Zubehör Einbau z.B. Anhängerkuppl., Vermietung/Ankauf/Verkauf, Erfahrung seit 1970, 53842 Troisdorf-Spich, Redcarstr. 7,
☎ **02241-63047**
www.autohaus-schmickler.de

Immer das richtige Klima im Auto

Die Außentemperaturen steigen um 30 Grad, und Autofahrer kennen das Problem: nicht nur auf dem Weg zum Auto, sondern auch beim Einsteigen kommt man kräftig ins Schwitzen. Parkt man sein Fahrzeug tagsüber auf einem Parkplatz in der Sonne, sind Innenraumtemperaturen von über 50 Grad keine Seltenheit.

Ein Problem, für das Mitsubishi eine einfache Lösung hat. Denn sowohl der neue Eclipse Cross Plug-in Hybrid als auch der Outlander Plug-in Hybrid verfügen über eine Standklimatisierung, mit der sich das Fahrzeug im Sommer im Stand einfach kühlen lässt. Diese Komfortfunktion lässt sich einfach über das Infotainmentsystem einstellen, alternativ bietet eine App die Möglichkeit zur ferngesteuerten Programmierung. Eine Funktion, die nicht nur der Fahrer und seine Familie schätzen: überhitzte Innenräume können insbesondere auch für mitfahrende Haustiere zu einem ernsten gesundheitlichen Problem werden. Experten empfehlen deshalb, im Sommer entweder in der Garage zu parken - oder mittels Standklimatisierung bereits vor der Abfahrt für angenehme Temperaturen zu sorgen. Sie wollen sich von den Plug-in Hybriden von Mitsubishi bei einer Probefahrt überzeugen? Das Autohaus Weidenbrück: 02241 - 960 20 freut sich über einen Besuch: Auch online können Sie ihr Wunschfahrzeug für eine Testfahrt buchen: ganz einfach und schnell unter www.mitsubishi-motors.de

NEFZ (Neuer Europäischer Fahrzyklus) Messverfahren ECR 101 Eclipse Cross Plug-in Hybrid Gesamtverbrauch: Stromverbrauch (kWh /100 km) kombiniert 19,3 Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 1,7 CO2- Emission (g/km) kombiniert 39. Effezientklassen A+++. Outlander Plug-in Hybrid Gesamtverbrauch: Stromverbrauch (kWh /100 km) kombiniert 14,8 Kraftstoffverbrauch (l/100 km) kombiniert 1,8 CO2- Emission (g/km) kombiniert 40. Effizienzklasse A+++. Die tatsächlichen Werte zum Verbrauch elektrischer Energie/ Kraftstoff bzw. zur Reichweite hängen ab von individueller Fahrweise, Straßen- und Verkehrsbedingungen, Außentemperatur, Klimaanlageneinsatz etc., dadurch kann sich die Reichweite reduzieren.

Der Mitsubishi Eclipse Cross Plug-in Hybrid

2022 gefördert, 2023 für Sie verfügbar.

Wir geben Ihnen unsere Umweltprämie!

Sichern Sie sich eines unserer 2022er Händlerfahrzeuge als jungen Gebrauchten. Bei Kauf nach Ablauf unserer Haltefrist gem. Förderbedingungen ziehen wir die an uns ausgezahlte staatliche Umweltprämie vom Verkaufspreis ab.

Eclipse Cross Plug-in Hybrid BASIS, 2.4 Benziner 72 kW (98 PS) 4WD, Elektromotoren vorn 60 kW (82 PS) / hinten 70 kW (95 PS), Systemleistung 138 kW (188 PS), elektrische Reichweite bis zu 61 km (nach NEFZ), verschiedene Farben, Händlerzulassung, z.B. Erstzulassung 17.10.2022

Unser Hauspreis bei Kauf ab 16.04.2023

Ab **38.500 EUR**

Preis gilt bei Kauf ab 16.04.2023 - Bestellen Sie jetzt vor und sichern Sie sich Ihr Fahrzeug!

Die an uns ausgezahlte 2022er staatliche Umweltprämie wurde im Preis eingerechnet.

NEFZ Messverfahren ECE R 101 Eclipse Cross Plug-in Hybrid Gesamtverbrauch: Stromverbrauch (kWh/100 km) kombiniert 19,3. Kraftstoffverbrauch Benzin (l/100 km) kombiniert 1,7. CO_2-Emission (g/km) kombiniert 39. Effizienzklasse A+++. Die Werte wurden entsprechend neuem WLTP-Testzyklus ermittelt und auf das bisherige Messverfahren NEFZ umgerechnet. Hinweis: Die Kfz-Steuer wird auf Basis der WLTP-Werte errechnet.

WEIDENBRÜCK
Ihr Mitsubishi Partner in Troisdorf - Spich
Auto & mehr

Autohaus Weidenbrück GmbH
Langbaurghstr. 12
53842 Troisdorf
Telefon 02241/96020
www.autohaus-weidenbrueck.de

Schnelle Hilfe bei Überschuldung

Infostand und Ideenbörse zur Aktionswoche Schuldnerberatung am 14. Juni von 14 bis 16 Uhr auf dem Kölner Platz und in der Beratungsstelle der Verbraucherzentrale in Troisdorf

Steigende Mieten, teurere Kredite, höhere Lebensmittelpreise: Viele Menschen machen sich große Sorgen, wie sie finanziell ihren Alltag bewältigen können. „Wir erleben das täglich in unserer Schuldnerberatung", so die Schuldnerberater:innen im Rhein-Sieg-Kreis. „Die Inflation trifft Haushalte mit knappem Einkommen besonders hart, das Überschuldungsrisiko steigt. Wir sind in der Beratung stark ausgelastet." Gebündelte Informationsangebote dazu bietet die Aktionswoche, die vom 12. bis 16. Juni unter dem Motto steht „Was können wir uns noch leisten? Überschuldungsrisiko Inflation". Auf einem Infostand und mit einer Ideenbörse auf dem Kölner Platz in Troisdorf geben die Schuldnerberatungen der Stadt Sankt Augustin und des SKM - Katholischer Verein für soziale Dienste im Rhein-Sieg-Kreis e. V. in Siegburg zusammen mit den Verbraucherzentralen in Siegburg und Troisdorf am 14. Juni von 14 bis 16 Uhr praktische Spartipps für den Alltag.

Haushaltsbuch führen

Von der Miete bis zur Kleidung, vom Streaming-Abo bis zum Kaffee zwischendurch fallen viele Kosten an. Ein Haushaltsbuch hilft, einen genauen Überblick über alle Einnahmen und Ausgaben zu bekommen. Das gibt es analog auf Papier oder digital als „Budgetplaner" oder „Money Diary". So werden Sparmöglichkeiten und Ursachen für knappe Kassen sichtbar. Verfügbar ist ja nur das, was nach Abzug der festen Ausgaben von den regelmäßigen Einnahmen übrig ist. Am besten teilt man diesen Betrag durch vier und weiß, wie viel Geld man pro Woche ausgeben kann, um nicht ins Minus zu geraten. Für den besseren Überblick können die Ausgaben in Kategorien eingeteilt werden wie „Essen und Trinken" oder „Kleidung". Auch kleinere Beträge sollten notiert werden. Es lohnt sich, alle Einkaufsbelege mitzunehmen.

Beim Lebensmittelpreis genau hinschauen

Die Preise für Lebensmittel sind stark gestiegen. Um wirklich das jeweils günstigste Angebot zu finden, reicht der Blick auf den Produktpreis nicht aus. Einen echten Vergleich erlauben nur die Grundpreise, also die Preise pro Kilo oder Liter, die klein gedruckt neben dem Produktpreis zu finden sind. Saisonale und heimische Lebensmittel sind in der Regel günstig. Hilfreich ist auch, einen Wocheneinkauf zu planen und mit einer Einkaufsliste überflüssige Spontankäufe zu vermeiden. Aus Sonderangeboten kann man Vorräte anlegen, die zu Hause richtig gelagert werden sollten, damit sie lange halten. Wer selber kocht und Übriggebliebenes geschickt verwertet, kann Ausgaben reduzieren.

Energiesperren vermeiden

Zahlungen für Strom, Heizung und Miete sollten immer Vorrang haben. Strom kann bereits ab einem Zahlungsrückstand von mindestens 100 Euro abgestellt werden. Wer regelmäßig den Stromzähler abliest und die Abschlagszahlungen mit dem Stromverbrauch vergleicht, kann verhindern, dass monatlich zu viel abgebucht wird, was ja erst im Folgejahr zurückgezahlt werden würde. Grundsätzlich gilt: Es ist leichter, eine Energiesperre zu verhindern, als einen gesperrten Anschluss wieder freizuschalten. Wer trotzdem von einer Energiesperre betroffen ist, sollte sich möglichst schnell bei einer Beratungsstelle der Verbraucherzentrale NRW informieren oder bei einer gemeinnützigen Schuldnerberatungsstelle Hilfe holen

Weiterführende Infos und Links:

Mehr zum Sparen bei Lebensmitteln unter:
www.verbraucherzentrale.nrw/node/72321
Mehr zum Haushaltsbuch unter:
www.verbraucherzentrale.nrw/node/52179
Mehr zu Stromsperren unter:
www.verbraucherzentrale.nrw/node/11674

Wanderfreunde Rhein-Sieg, Troisdorf

Tageswanderungen Wochenende 17./18. Juni

Samstag, 17. Juni: Seenrunde ab Brühl-Kierberg - Heider Bergsee - Liblarer See - Obersee, (B, ca. 100 Hm)
16 km, Wanderführer Jürgen Muhr, Tel.: 0177/6028383 oder 02241/313798, Abfahrt um 10.18 Uhr mit dem Zug vom Bf. Troisdorf (über Köln Hbf)

Samstag, 17. Juni: Von Nassau nach Bad Ems über den Holländer und Lattenkopf (C, ca. 600 Hm)
18 km, Wanderführer Jürgen Arndt, Tel.: 02242/867913 oder 01578/5537269, Abfahrt um 8 Uhr mit dem Zug vom Bf. Troisdorf (über Bonn-Beuel)

Sonntag, 18. Juni: Von Gey durch den Hürtgenwald nach Obermaubach (ca. 450 Hm)
18 km, Wanderführer Harald Saat, Tel.: 02246/9044433 oder 0151/56159002, Abfahrt um 8.32 Uhr mit dem Zug vom Bf. Troisdorf (über Köln Hbf)
Bitte 15 Minuten vor Abfahrt am Bf Troisdorf einfinden.
Keine Anmeldung notwendig.

Weitere Infos unter
www.wanderfreunde-rhein-sieg.de

Knabenkraut und Sonnentau

Knabenkraut. Foto: Pixabay

Bei einer Wanderung in der Wahner Heide erkunden wir das Herfeld und Umgebung Richtung Förstchensteich. Wir beobachten dort ansässige Vögel und schauen, ob wir Knabenkraut und andere Pflanzen der Feuchtgebiete entdecken.

Samstag, 24. Juni,
9 bis circa 11 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Camp Altenrath, Alte Kölner Straße; kurz hinter 53842 Troisdorf-Altenrath in Richtung Köln auf der rechten Seite
Leitung: Wiebke Dallmeyer-Böhm
Anmeldung:
naturschule@lohmar.de
NABU Rhein-Sieg

Den Tagen mehr Leben geben

Ambulanter Hospizdienst für Siegburg und Sankt Augustin

Trauerwanderung: Neue Kraft für den Alltag
Nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen fällt es vielen leichter, im Austausch mit anderen Trauernden und beim Laufen in der Natur neuen Mut und neue Kraft für den Alltag zu schöpfen. Daher laden wir wieder zu einer geführten Trauerwanderung am 8. Juli ein. Erfahrene Trauerbegleiterinnen unterstützen die Gruppe bei Bedarf als Gesprächspartnerinnen. Wir starten um 11 Uhr, der Treffpunkt wird frühzeitig mitgeteilt. Bei Interesse melden Sie sich gerne unter der Nummer des Hospizdienstes (02241-29792) an!

Persönliche Trauerbegleitung
Interessierte für eine persönliche Trauerbegleitung können sich ebenfalls unter der Nummer des Hospizdienstes melden; es wird dann gemeinsam nach einer bestmöglichen Form der Begleitung in Einzel- oder Gruppengesprächen gesucht.

Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen
Ein besonderer Schwerpunkt unserer Arbeit liegt in der Begleitung und Beratung schwerkranker und sterbender Menschen sowie ihrer Angehörigen. Dies tun wir unabhängig von Herkunft, Religion und Nationalität. Im Ambulanten Hospizdienst arbeiten Menschen mit unterschiedlichem Berufs- und Familienhintergrund ehrenamtlich mit. Nach einem mehrmonatigem Ausbildungskurs sind unsere Hospizbegleiterinnen und -begleiter anschließend in der Region Sankt Augustin, Siegburg und Troisdorf tätig. Sie erreichen uns von Montag bis Freitag persönlich oder über den Anrufbeantworter unter der Nummer 02241-29792. Der Anrufbeantworter wird mehrfach täglich abgehört - unsere hauptamtlichen Koordinatorinnen rufen zeitnah zurück!

Letzte Hilfe: Am Ende wissen, wie es geht
Der Ambulante Hospizdienst bietet wieder einen Kurzkurs zur „Letzten Hilfe" an. In diesem Kurs erfahren Interessierte, was sie für Angehörige und Freunde am Ende des Lebens tun können. Wir vermitteln Basiswissen, Orientierungen sowie einfache Handgriffe und möchten ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Die Teilnahme am Kurs ist kostenfrei, allerdings ist eine telefonische Anmeldung (s.o.) oder per E-Mail (ambhospiz.sanktaugustin@t-online.de) erforderlich. Die Teilnehmerzahl liegt bei 15 Personen. Der Kurs findet am 1. August von 17 bis 21 Uhr im Dietrich-Bonhoeffer-Haus statt.

Selbstverteidigungsreihe für (geflüchtete) Mädchen und Frauen

Mehr Selbstsicherheit und Stärke an drei Nachmittagen gewinnen

Gewalt und absichtliche Grenzverletzungen gegen Mädchen und Frauen sind leider keine Seltenheit. Jede Frau kennt Situationen, in denen sie sich unbehaglich oder sogar bedroht gefühlt hat. In diesen Situationen ist es besonders schwer, dem Gegenüber die eigenen, persönlichen Grenzen aufzuzeigen und das richtige Stopp-Signal zu setzten.
Aus diesem Grund bietet die Sportjugend im Kreissportbund Rhein-Sieg-Kreis e. V. eine Selbstverteidigungsreihe für Mädchen und Frauen mit und ohne Fluchterfahrung an. An drei Freitagnachmittagen lernen die Teilnehmerinnen, gefährliche Situationen zu erkennen oder sich vor Gewaltübergriffen zu schützen. Handlungsmöglichkeiten zur Notwehr werden in Rollenspielen eingeübt. Die Termine am 30. Juni, 8. September und 29. September finden jeweils von 16 bis 18 Uhr in der Halle des Berufskollegs in der Rochusstraße 30 in 53123 Bonn statt. Dank der Förderung durch die Beauftrage der Bundesregierung für Migration, Flüchtlinge und Integration und die Beauftragte der Bundesregierung für Antirassismus ist das gesamte Angebot kostenlos. Falls die Sprachkenntnisse in Deutsch nicht ausreichend sein sollten, kann für eine Dolmetschung gesorgt werden.
Eine Anmeldung findet über kontakt@sportjugend-rheinsieg.de statt.
Das Thema Prävention sexualisierter Gewalt wird von der Sportjugend und dem KSB Rhein Sieg e. V. sehr ernst genommen. Vereine die sich hinsichtlich dieses Themas präventiv aufstellen wollen, können sich bei der Sportjugend und dem Kreissportbund melden.
Informationen und **Kontakt** über die Geschäftsstelle der Sportjugend im KSB Rhein-Sieg e. V, Wilhelmstraße 8a in 53721 Siegburg, 02241/58067, E-Mail: kontakt@sportjugend-rhein-sieg.de oder online über www.sportjugend-rheinsieg.de

Chorkonzert in St. Dionysius Rheidt

Unter dem Titel „Visions - Clinging to a cloud" gibt der Chor „Forum Vocale Köln" am 18. Juni um 17 Uhr in St. Dionysius in Rheidt (Hoher Rain 27) ein sommerliches Konzert mit Werken von Debussy, Elgar, Fauré, Lassus, Lauridsen, Saint-Saëns, Schumann und Sullivan. Der Eintritt ist frei.

IBRA-Weltausstellung in Essen in der Nachschau in Siegburg

Die Siegburger Briefmarkenfreunde (SBF), mit gut 100 Mitgliedern noch immer Rheinlands stärkste philatelistische Vereinigung, haben für ihren regelmäßigen Tauschabend am 14. Juni um 18 Uhr einen prominenten Referenten gewonnen: **Reinhard Küchler**, Geschäftsführer des Bundes Deutscher Philatelisten (BDPh) und Veranstalter der Essener Weltausstellung IBRA im Mai, wird im Restaurant KUBANA, Zeithstraße 100 in Siegburg, zu den SBF-Mitgliedern und weiteren Interessenten sprechen. Küchler, der auch dem engeren IBRA-Team angehörte und SBF-Mitglied ist, wird aus Sicht eines Profis seine Eindrücke sowie Einschätzungen seiner internationalen Kollegen wiedergeben.

Die IBRA war erstmals seit Jahrzehnten wieder in Deutschland und begeisterte vier Tage lang Tausende von Besuchern, Arbeitsgemeinschaften, Auktionatoren, Ausstellern, Händlern, Jurymitgliedern, Verbandsprüfern und Fachjournalisten. Allein die Hunderte von Ausstellern belegten ein Hallenfläche von der Größe eines Fußballfeldes. Die Siegburger Briefmarkenfreunde mit ihren Mitgliedern aus St. Augustin, Troisdorf, Siegburg, Much, Hennef, Lohmar, Ruppichteroth und Bonn waren zahlreich vertreten, einige von ihnen auch als Aussteller, Verbandsprüfer oder Ansprechpartner von Arbeitsgemeinschaften.

Wie der Zweite (und derzeit Kommissarische) SBF-Vorsitzender **Dr. Jan Ulrich Clauss**, SBF-Nachlassberater **Ulrich Klink** aus Siegburg und Vorstandsmitglied **Benjanmin Voigt** (gleichzeitig Vorsitzender der etwa gleichstarken Bonner Briefmarkenfreunde BFB) sagten, war die IBRA nach entbehrungsreichen Corona-Jahren ein lange herbeigesehnter Treffpunkt sowie Ort des Austausches für Sammler aus ganz Europa. Clauss und Voigt sind zudem beide Mitarbeiter eines Bonner Auktionshauses sowie offizielle Verbandsprüfer für Britsch Westafrika und für Preußen.

Zur kostenlosen Teilnahme an dem Vortrag am 14. Juni ist für Nichtmitglieder eine Mail an clauss@arge-jugoslawien.de sehr ratsam, um sicherzustellen, dass für sie ein Sitzplatz vorgehalten sein wird.

Ehrenamtliche gesucht zur Freizeitbegleitung Menschen mit Behinderungen

Die Wohngruppe des diakonischen Vereins Der Karren in Troisdorf Sieglar sucht Ehrenamtliche, die Lust haben, mit den zehn Bewohnerinnen und Bewohnern einzeln oder in kleinen Gruppen etwas zu unternehmen, zu spielen, zu basteln oder spazieren zu gehen. Es kann es auch mal in den Biergarten oder ins Kino gehen oder man verbringt eine schöne gemeinsame Zeit in der Wohngruppe.

Die Wohngruppe freut sich auf Interessierte jeden Alters (ab 18 Jahren), die einmal pro Woche oder 14-täglich nachmittags ab 16 Uhr oder am Wochenende etwa zwei Stunden Zeit haben und offen für neue Begegnungen mit Menschen mit vornehmlich geistigen Behinderungen sind. Die Ehrenamtlichen werden umfassend vom Wohngruppen-Team des Karren unterstützt; die Kosten für Aktivitäten werden übernommen. Die Einrichtungsleitung Monica Klosson freut sich auf Nachrichten von Interessierten per E-Mail an klosson@karren.de oder telefonisch unter 02241/999671. Weitere Infos unter www.karren.de.

Der Karren ist ein diakonischer Verein und betreut seit 40 Jahren Menschen mit Behinderungen in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis.

Aus der Arbeit der Parteien SPD

Porzer SPD unterstützt Eiler Schützenfest

Samstagabend hat die Porzer SPD mit 15 Mitgliedern unter Führung des Ratsherrn Pascal Pütz, dem stellv. Bezirksbürgermeister Lutz Tempel und Christian Joisten, Kölner Fraktionsvorsitzender, die Thekenschicht auf dem Schützen- und Volksfest in Porz-Eil unterstützt. Auf dem tollen Fest, das mit einem Auftritt der Räuber endete, wurde der Durst von etwa 400 Gästen erfolgreich gestillt.

Die SPD freut sich über das Vertrauen und unterstützt nächstes Jahr gerne wieder und dankt den Porzer Schützenvereinen für ihr Engagement für ihre Stadtteile.

Pascal Pütz

SPD unterstützt Schützen- und Volksfest

Ende: Aus der Arbeit der Parteien SPD

neu Familien ANZEIGENSHOP

RAUTENBERG MEDIA

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

Online Familien-Anzeigen: für alles was wirklich zählt!

shop.rautenberg.media

Krebsrisiko Alkohol - auch in geringen Mengen nicht unbedenklich

Alkohol ist erwiesenermaßen ein Risikofaktor für Brustkrebs. Bereits geringe Mengen erhöhen das Erkrankungsrisiko, das mit steigendem Konsum zunimmt. Das Feierabendbier oder ein Glas Wein unter Freunden, muss darauf verzichtet werden? Ein Leben ohne Alkohol ist unter gesundheitlichen Aspekten empfehlenswert. Ein erster Schritt kann sein, seinen Alkoholkonsum bewusst zu reduzieren, um so dazu beizutragen, das Krebsrisiko zu senken.

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen: Jedes Jahr erhalten rund 70.000 Frauen in Deutschland die Diagnose. Neben dem Alter und hormonellen Einflüssen sowie erblichen Faktoren spielt der Lebensstil und damit auch der Alkoholkonsum eine Rolle. Die Internationale Agentur für Krebsforschung (IARC) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) stuft Alkohol und sein Abbauprodukt Acetaldehyd als krebserregend ein. Damit ordnet sie Alkohol in die gleiche Klassifikation wie Arsen, Formaldehyd oder Asbest ein. Alkohol fördert die Entstehung verschiedener Krebserkrankungen, beispielsweise Kehlkopf-, Speiseröhren- und Leberkrebs, aber auch Brustkrebs. In Deutschland wie auch weltweit lassen sich vier Prozent aller Krebsfälle auf Alkoholkonsum zurückführen (International Agency for Research on Cancer (IARC)). Damit gehört Alkohol zu den bedeutendsten durch den Lebensstil beeinflussbaren Krebsrisikofaktoren. In welcher Form Alkohol getrunken wird, ob als Bier, Wein oder Spirituosen, spielt keine Rolle.

Auch hochreaktive Abbauprodukte richten Schaden an

Wie genau Alkohol die Brustkrebsentstehung beeinflusst, wird noch erforscht. Vermutet wird, dass Alkohol unter anderem die Spiegel der zirkulierenden Geschlechtshormone beeinflusst. Für verschiedene Krebsarten gibt es vermutlich unterschiedliche Entstehungsmechanismen durch Alkohol. Grundsätzlich wird vermutet: Acetaldehyd, aber auch andere Abbauprodukte gehen aufgrund ihrer großen Reaktionsfähigkeit sehr leicht Bindungen mit anderen Molekülen ein, darunter auch mit Bausteinen der Erbsubstanz DNA. Dadurch kann es zu Mutationen, also genetischen Fehlern kommen, die langfristig Krebs auslösen können. Möglich sind auch Veränderungen, die das Ablesen der Gene beeinflussen und so die Krebsentstehung fördern können.

Auf Alkohol möglichst verzichten

In Deutschland gelten annähernd 8 von 100 Brustkrebserkrankungen als alkoholbedingt (International Agency for Research on Cancer (IARC)). Schon der regelmäßige Konsum von einem alkoholischen Getränk pro Tag steigert das Risiko, im Laufe des Lebens an Brustkrebs zu erkranken. Die Arbeitsgemeinschaft Gynäkologische Onkologie (AGO) empfiehlt, den Alkoholkonsum, wenn nicht ganz, dann auf unter zehn Gramm reinen Alkohol pro Tag zu begrenzen - das entspricht zum Beispiel einem kleinen Glas Sekt. Außerdem sollte zwei bis drei Tage pro Woche ganz auf Alkohol verzichtet werden.

„Wichtig zu wissen: Wer zusätzlich raucht, hat ein noch größeres Erkrankungsrisiko, denn auch Tabakkonsum erhöht wahrscheinlich das Brustkrebsrisiko und verstärkt die krebserzeugende Wirkung", erläutert Dr. Susanne Weg-Remers. Sie leitet den Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums: Ärztinnen und Ärzte stehen täglich kostenlos von 8 bis 20 Uhr telefonisch unter 0800-420 30 40 für alle Fragen zu Krebs zur Verfügung und sind auch unter der E-Mail-Adresse krebsinformationsdienst@dkfz.de zu erreichen. Alle gelieferten Informationen sind zuverlässig, unabhängig und auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft.

Nicht nur bei Brustkrebs: Lebensstilfaktoren haben Präventionspotenzial

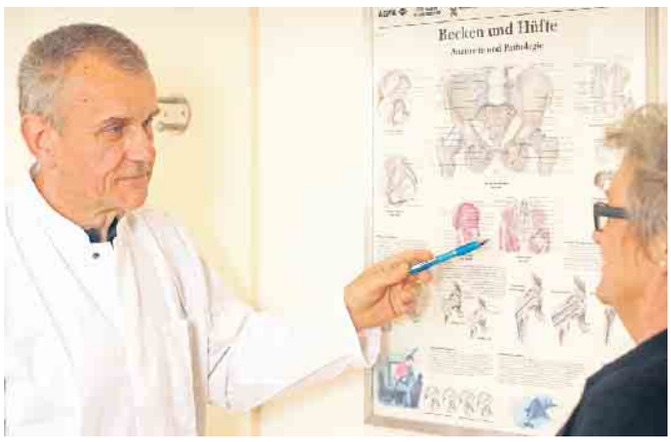
- Wissenschaftler der IARC schätzen, dass 2020 weltweit 740.000 neue Krebsdiagnosen alkoholbedingt sind1 - bei 98.000 Fällen handelt es sich um Brustkrebserkrankungen.
- Die Zahl der Krebsneudiagnosen in Europa wird, so eine aktuelle Modellrechnung, bis 2040 auf 3,4 Millionen ansteigen.
- 2020 sind in Deutschland, ähnlich wie 2019 über 231.000 Menschen an einer Krebserkrankung verstorben, so das Zentrum für Krebsregisterdaten des Robert Koch-Instituts.

Diesen Zahlen steht ein großes Präventionspotenzial gegenüber, das noch lange nicht ausgeschöpft ist: Umfangreiche Untersuchungen am Deutschen Krebsforschungszentrum haben ergeben, dass bis zu 40 Prozent der Krebsneuerkrankungen hierzulande auf beeinflussbare Risikofaktoren zurückzuführen sind. Dazu gehören neben dem Alkoholkonsum in erster Linie das Rauchen, aber auch Übergewicht, geringe körperliche Aktivität, ungesunde Ernährung sowie bestimmte Infektionen und Umweltfaktoren. (Deutsches Krebsforschungszentrum)

Rechtzeitig für die Knochen sorgen

Eine frühe Diagnose schützt vor schwerwiegenden Folgen bei Osteoporose

Kampf gegen Osteoporose: Sportarten, welche die Knochen beanspruchen, sind besonders geeignet.
Foto: djd/www.osteolabs.de/Getty Images/Tempura



Hüftschaden: Oberschenkelhalsbrüche sind eine häufige Folge von Osteoporose.
Foto: djd/www.osteolabs.de

Viele Menschen denken immer noch, Osteoporose sei ein Alte-Leute-Leiden. Tatsächlich aber entwickelt sich die Erkrankung schon deutlich früher, typischerweise ab dem 50. Lebensjahr. Sie betrifft vor allem Frauen nach den Wechseljahren - jede zweite erkrankt im Laufe ihres Lebens daran. Tückischerweise ist der Verlauf zunächst schleichend, weswegen der sogenannte Knochenschwund oft erst spät entdeckt wird. So sind nach Studien der Techniker Krankenkasse rund sechs Millionen Deutsche erkrankt, aber nur bei 40 Prozent wird überhaupt die Diagnose gestellt.

Schmerzen und Wirbelbrüche

Da ohne Behandlung schwerwiegende Folgen wie starke Rückenschmerzen, Wirbelbrüche, zunehmender Rundrücken oder Oberschenkelhalsbrüche drohen, ist Früherkennung umso wichtiger. Mit den herkömmlichen bildgebenden Verfahren ist das jedoch meist nicht möglich. Eine Alternative bietet nun etwa der neue Frühtest OsteoTest home von Osteolabs. Diesen hat kürzlich auch die einstige Hochsprung-Olympiasiegerin Heike Henkel (57) gemacht: „Mein Wert lag im roten Bereich", erzählt sie. „Das hätte ich nicht gedacht, denn ich ernähre mich gesund, achte auf meinen Körper." Der Test funktioniert ganz einfach: Man kann ihn online unter www.osteolabs.de bestellen oder in der Apotheke kaufen, zu Hause mittels einer Urinprobe anwenden und einsenden. Schon wenig später erhält man das Ergebnis. Auf diese Weise lässt sich die Diagnose stellen, bevor größere Mengen an Knochensubstanz abgebaut sind. Das ist wichtig, da Osteoporose zwar nicht heilbar ist, bei frühem Erkennen jedoch gut therapierbar. Weisen erste Anzeichen auf eine Erkrankung hin, wird meist die gezielte Gabe von Vitamin D und Kalzium empfohlen. Dazu kommt eine gesunde Ernährung mit Milchprodukten, Nüssen, Sesam, Trockenfrüchten und viel grünem Gemüse.

Aktiv werden und bleiben

Die zweite wichtige Säule ist Aktivität. Regelmäßige Bewegung stärkt die Muskeln und unterstützt eine gerade Haltung. Idealerweise betreibt man Sportarten, bei denen die Knochen stark in Anspruch genommen werden wie Gymnastik, Krafttraining, Joggen oder Wandern. All diese Maßnahmen dienen auch zur Vorbeugung von Osteoporose. Zur Behandlung und Linderung von Schmerzen kommen darüber hinaus konservative Maßnahmen wie Hydro- und Elektrotherapie zur Anregung von Durchblutung und Muskelaktivitäten infrage sowie Wärme-Anwendungen. Außerdem werden verschiedene Medikamente, die den Knochenabbau bremsen und den Aufbau fördern, eingesetzt. (djd)

Wasserkurse für Klein und Groß

Von Babyschwimmen, über Wassergymnastik für Schwangere und Aqua-Fitness, bis "Wassergymnastik - Fit ab 50". Und neu: Aqua Latin Dance.

Das Gesundheitszentrum im Krankenhaus Köln-Porz

02203 566 1709
gesundheitszentrum@khporz.de
www.gesundheitszentrum-khporz.de

zudem bei Instagram, Facebook, YouTube und als Podcast.

Eine Vielzahl der Kurse wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen gefördert. ✓

Unser Tipp: ein Kurs als Geschenk für die Liebsten.

Bestattungen
Langel
seit 1926
Heumarer Straße 16
51145 Köln Porz-Eil
Tel. 02203 / 31139
www.bestattungen-langel.de

Diehm e.K.
BESTATTUNGEN
Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren von Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir weggehen.
Heidestr. 222 . 51147 Köln . Tel. 02203 65522 . www.bestattungen-diehm.de

BESTATTUNGSHAUS
LENARTZ
Kupfergasse 12
51145 Köln Porz-Urbach
Telefon 0 22 03 / 2 44 29
www.bestattungshaus-lenartz.de

Evangelische Gottesdienste

Sonntag, 11. Juni
9:30 Uhr - Pauluskirche Gottesdienst
11 Uhr - Johanneskirche Gottesdienst mit Flötenkreis anschließend Gemeindefest
11 Uhr - Lukaskirche Gottesdienst mit Abendmahl
11 Uhr - Hoffnungskirche Gottesdienst
11 Uhr - Markuskirche Gottesdienst mit Abendmahl
Mittwoch, 14. Juni
18 Uhr - Markuskirche Abendgebet mit Abendmahl
19 Uhr - Lukaskirche Glockenläuten mit Friedensgebet
Donnerstag, 15. Juni
19 Uhr - Pauluskirche Abendandacht mit Glockengeläut

Bestattungshaus
Schweitzer
02203 53438
Hauptstraße 389
51143 Köln
bestattungshaus-schweitzer.de

Evangelische Gottesdienste

Gottesdienste der Evangelisch-freikirchlichen Gemeinde (Baptisten) „Die Kleine Kirche", Friedrichstraße 9, finden sonntags um 10 Uhr statt.

Der TV Ensen-Westhoven trauert um sein langjähriges Vereins- und Vorstandsmitglied.

Heinz Maxfield

*** 21.05.1961**
† 27.05.2023

Wir danken Heinz für sein Engagement im Vorstand und für seine lange Vereinszugehörigkeit.

Wir werden seine Vereinsarbeit in dankbarer Erinnerung halten.

Unser Mitgefühl und unsere Gedanken sind bei seiner Familie.

Der Vorstand des
TV Ensen-Westhoven 07 e.V.

Lars Laufenberg, Silke Herzog

Ensen - Westhoven 1907

Gottesdienst der Neuapostolischen Kirche

Die Neuapostolische Kirche Köln-Porz, Humboldtstraße 75, richtet ihre Gottesdienste am Mittwoch um 19.30 Uhr und Sonntag um 10 Uhr aus.

BESTATTUNGSHAUS
Wiedenau
• Bestattungsvorsorge
• Tag & Nacht dienstbereit
• Erledigung aller Formalitäten
• Eigene Trauerhalle
Trauerfälle setzen viele Gefühle frei ... wir möchten Ihnen mit unserer Erfahrung helfen Ihre Gedanken und Wünsche in Einklang zu bringen.
51149 Köln-Porz-Ensen, Elisenstr. 12, Tel. 02203 / 1 55 18

Schon geteilt?
. . . oder vertragen Sie sich noch ?
Nach dem Tod eines Menschen stellen sich viele Fragen, insbesondere bei einer Erbengemeinschaft.
Eine frühzeitige Beratung hilft Konflikte zu vermeiden.
Informieren Sie sich über Ihre Rechte und die Möglichkeiten der Vorsorge.
Ute Sonnenschein-Berger
Rechtsanwältin
Frankfurter Str. 538 - 51145 Köln
Telefon 0 22 03 - 92 28 70 - E-Mail kanzlei@kanzlei-sbbw.de

Katholische Gottesdienste

Gerade Kalenderwoche
Samstag, 17:30 Uhr - Grengel,
St. Mariä Himmelfahrt
Sonntag, 9 Uhr - Libur,
St. Margaretha
Sonntag, 10:30 Uhr - Finkenberg,
St. Maximilian Kolbe
Sonntag, 10:30 Uhr - Wahnheide,
Christus König
Sonntag, 11:45 Uhr - Ensen,
St. Laurentius
Sonntag, 18 Uhr - Porz-Mitte,
St. Josef

Ungerade Kalenderwoche
Samstag, 17:30 Uhr - Eil,
St. Michael
Sonntag, 9 Uhr - Langel,
St. Clemens
Sonntag, 10:30 Uhr - Urbach,
St. Bartholomäus
Sonntag, 10:30 Uhr - Zündorf,
St. Mariae Geburt
Sonntag, 11:45 Uhr - Wahn,
St. Aegidius
Sonntag, 18 Uhr - Porz-Ost,
St. Fronleichnam

Freie evangelische Gemeinde Köln Porz

Goethestr. 9-11

Gottesdienst jeden Sonntag, 10.30 Uhr
Pfadfinder für Kids von sieben bis zehn Jahren jeden ersten und dritten Samstag im Monat, 11 bis 13 Uhr
Treffen für Perser jeden dritten Sonntag im Monat, 14 Uhr
Café Lichtblick für Senioren jeden zweiten Samstag im Monat, 14.30 bis 16.30 Uhr

Für mehr Infos und Updates: www.koeln-porz.feg.de

Ich bin bei den Anderen
und mir geht es gut.

Wie geht es Euch?
Ich wünsche mir, lebt Euer Leben.

Leo Bäsch

† 15. April 2023

Liebe Familie, liebe Freunde, liebe Nachbarn,
ich danke herzlich für all die tröstenden Briefe,
Worte und die vielen Spenden.
Viele von Euch sind den letzten Weg zur Beisetzung
mit mir gegangen.
Dies hat mir viel Trost und Kraft gegeben und wird mit in
die liebevollen Erinnerungen fließen, die mir bleiben.

Heidi

Porz-Zündorf, im Juni 2023

Wenn ihr an mich denkt, seid nicht traurig.
Erzählt lieber von mir und traut euch ruhig zu lachen.
Lasst mir einen Platz zwischen euch,
so wie ich ihn im Leben hatte.

Marga Pepinghege

geb. Schramm

* 23. November 1940 † 27. Mai 2023

In stiller Trauer:

Monika Innerkofler und Familie
sowie alle Angehörigen

Traueranschrift: Familie Innerkofler c/o Bestattungen Glahn
Frankfurter Straße 226, 51147 Köln

Wir verabschieden uns von unserer lieben Verstorbenen in der Heiligen Messe am Montag, dem 12. Juni 2023, um 10:00 Uhr in der Pfarrkirche St. Clemens in Porz-Langel. Anschließend ist die Beerdigung auf dem Friedhof in Porz-Langel, Schrogenweg.

Die nächste Ausgabe erscheint am:
Samstag, 17. Juni 2023
Annahmeschluss ist am:
14.06.2023 um 10 Uhr

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

IMPRESSUM

PORZ AM MONTAG

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 wöchentlich

V.i.S.d.P. FÜR DIE RUBRIK
· Politik
CDU Stefan Götz
SPD Pascal Pütz
FDP Sylvia Laufenberg
Bündnis 90 / Die Grünen Markus Politz

Kostenlose Haushaltsverteilung in Köln-Porz. 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 Pressematerialen
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 Schadenersatz 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
Lars Göllnitz
redaktion@porz-am-montag.de
Sascha Thelen
redaktion@porz-am-montag.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
porz-am-montag.de/e-paper

SHOP
rautenberg.media/anzeigen

LOKALER GEHT'S NICHT
Für Nordrhein-Westfalen publiziert Rautenberg Media über 80 Städte- und Gemeindezeitungen. Lernen Sie uns als 360° Media-Partner auch bei DRUCK, WEB und FILM kennen.

Wir freuen uns auf Sie: **rautenberg.media**

RAUTENBERG MEDIA
ZEITUNG
DRUCK
WEB
FILM

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

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

LAGERHALLEN

Qualitätsumzüge Gerhards

- Familiengeführtes Unternehmen
- Persönliche Beratung
- Umzüge im In- und Ausland
- Lagermöglichkeit
- Full-Service

Tel.: 0049 (0) 2242 - 84674
D-53773 Hennef
www.umzuege-gerhards.de

Angebote

Tiere

Pferde

Exklusive und anspruchsvolle Tier-Fotografie
www.petram-fotografie.de,
Tel. 0175/5105310

Gesuche

Kaufgesuch

Junge Designerin sucht
Handtaschen, Porzellan, Kristallgläser, Bilder, Instrumente, Hörgeräte.
Frau Franz, Tel.: 0163/8868565

AUTO & ZWEIRAD

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

Pflege daheim statt Pflegeheim
Rundum Betreuung zuhause durch legale Pflegekräfte. Vermittlung, Beratung und Betreuung **PROMEDICAPLUS Rhein-Sieg-Nord**
H.-M .Fischer in Niederkassel
Info Tel.: 02208-5065834

Familien ANZEIGENSHOP
RAUTENBERG MEDIA
FGB 20-13
43 x 90 mm
ab 18,00*
Für alles was wirklich zählt!
*inkl. MwSt., Preis variiert nach Auflage der Zeitung.
shop.rautenberg.media

Rathaussaal Porz
Theaterabo 2023/2024

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

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

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

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

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

www.rathaussaal-porz.de
Abo und Karten unter:
kölnticket westticket bonnticket Hotline 0221 2801 &
T: 0221 221 - 97333
Stadt Köln

Ergonomie

Muskel-Skelett-Erkrankungen vorbeugen

Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems machen den größten Anteil an den Arbeitsunfähigkeits-Tagen aus. Foto: BG ETEM/akz-o

In Teams werden ergonomische Probleme am Arbeitsplatz besprochen. Foto: BG ETEM/akz-o

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 Energie 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 M2I573760) 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)

Zu den besonders belastenden Tätigkeiten zählen unter anderem das Heben und Tragen von Lasten. Foto: BG ETEM/akz-o

Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n

Kaufmännische/n Büroangestellte/n

zur Festeinstellung in Teilzeit.

Ihre Aufgaben:
- Telefonische Auftragsannahme
- E-Mail Korrespondenz
- Auftragsentwicklung
- Angebotserstellung

EDV-Kenntnisse in Microsoft Word und Excel sind von Vorteil.

Wir freuen uns über ihre Bewerbung in schriftlicher oder digitaler Form:
Broicher Hof Peter Capellmann
Uckendorfer Str. 14
53859 Niederkassel-Stocken
oder an: ***beratung@broicherhof.de***

BROICHER HOF

Umschulung und Weiterbildung in Teilzeit

So lässt sich eine berufliche Weiterentwicklung an das eigene Leben anpassen

Jeder Beruf verändert sich im Laufe der Jahre. In keiner Branche ist es mehr möglich, während der Ausbildung alles Nötige zu erlernen und anschließend bis zur Rente jeden Tag den gleichen Ablauf abzuspulen. Regelmäßige Weiterbildungen sind notwendig, um mit den Entwicklungen der Branche Schritt halten zu können. Manchmal muss sogar ein kompletter Neuanfang her: Gesundheitliche Probleme, eine lange Auszeit, das Verschwinden bestimmter Berufsfelder oder eine veränderte Familiensituation können eine Umschulung notwendig machen. Viele Qualifizierungsmaßnahmen werden bis zu 100 Prozent vom Staat gefördert - etwa durch einen Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit oder des Jobcenters. Der Haken an der Sache für viele Interessierte: Es fehlt die Zeit. Die Lösung sind Umschulungen oder Weiterbildungen in Teilzeit.

Viele an einer Umschulung oder Weiterbildung Interessierte sind auf flexible, familienfreundliche Unterrichtszeiten angewiesen. Foto: djd/www.ibb.com/kerkezz - stock.adobe.com

Familienfreundliche Schulungszeiten

Eltern können ein Lied davon singen: Die Betreuungszeiten von Schule und Kita lassen sich nur schlecht oder gar nicht mit dem Beruf unter einen Hut bringen - geschweige denn mit einer Umschulung oder Weiterbildung mit festen Unterrichtszeiten. Bildungsanbieter wie das Institut für Berufliche Bildung (IBB) haben die Notwendigkeit familienfreundlicher Schulungszeiten jedoch erkannt und ihr Angebot an die Bedürfnisse von Eltern angepasst. Der Unterricht findet dann statt, wenn die Kinder üblicherweise in Schule oder Kita gut aufgehoben sind. Mehr Informationen gibt es unter www.ibb.com und telefonisch unter 0800-7050000.

Vormittags- und Nachmittagsangebote

Von Arztpraxis-Management über Grafik-Software bis hin zu Wirtschaftsenglisch - das Themenspektrum der Teilzeitkurse ist vielfältig. Der tägliche Zeitaufwand halbiert sich im Vergleich zum Vollzeitkurs, im Gegenzug verdoppelt sich die Gesamtdauer der Schulung. Die Kursinhalte bleiben gleich. In manchen Fällen findet der Unterricht wahlweise vormittags oder nachmittags statt - ganz so, wie es zum eigenen Tagesplan passt. Bei Zustimmung des Kostenträgers kann man häufig sogar von zu Hause aus am virtuellen Unterricht teilnehmen.

Bei den Umschulungen wurde die Gesamtdauer für das Teilzeit-Angebot von den üblichen 24 Monaten auf 28 Monate gestreckt. Die Teilnehmer erlernen dieselben Inhalte wie Vollzeit-Umschüler, sodass sie mit demselben Wissensstand zur Abschlussprüfung vor der IHK antreten. Auch beim obligatorischen Praktikum wird Rücksicht auf die kürzere Verfügbarkeit der Teilnehmer genommen. Angeboten werden Teilzeit-Umschulungen etwa in den Bereichen Büromanagement, E-Commerce und Gesundheitswesen. Die Angebote des IBB sind zertifiziert und können daher beispielsweise durch einen Bildungsgutschein der Agentur für Arbeit gefördert werden.(djd)

Die Motivation für eine berufliche Umschulung oder Weiterbildung kann unterschiedlich sein. Viele Menschen wünschen sich für diesen Fall familienfreundliche Unterrichtszeiten. Foto: djd/www.ibb.com/insta_photos - stock.adobe.com

Wir suchen mobile 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. Herrn Falk · Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
FON **02241 260-380** · E-MAIL **mail@regio-pressevertrieb.de**

Gerne per WhatsApp
01577-2051704

oder mit diesem QR-Code bewerben!

Ausbildungsmarkt

Die Flachglasindustrie bietet beste Zukunftschancen

In der Flachglasbranche gibt es spannende Ausbildungsmöglichkeiten. © INTERPANE GLAS INDUSTRIE AG.

In der Flachglasbranche gibt es spannende Ausbildungsmöglichkeiten. © INTERPANE GLAS INDUSTRIE AG.

Im letzten Jahr gab es wegen der Pandemie zehn Prozent weniger Ausbildungsverträge. Viele Betriebe suchen händeringend nach Nachwuchs. Der Bundesverband Flachglas (BF) stellt vier hochinteressante Perspektiven in der traditionsbewussten und gleichzeitig modernen Flachglasbranche vor.

Flachglastechnologe/ -technologin:

Drei Jahre dauert die Ausbildung zum Flachglastechnologe beziehungsweise -technologin. Danach ist man Profi darin, mit computergesteuerten Maschinen Autoscheiben, Isolierglas für Fenster oder gläserne Platten für Tische, Türen und Vitrinen zu fertigen. Die Glasveredelung, beispielsweise von Spiegeln oder Sicherheitsgläsern, ist ein weiterer Schwerpunkt dieses Berufes, für den die Bewerber Genauigkeit und mathematische Kenntnisse mitbringen sollten.

Verfahrensmechaniker/-mechanikerin Glastechnik

In dieser Ausbildung lernt man alles, um Produktionsprozesse und die Sicherheits- und Qualitätskontrollen der Glasherstellung mitzuverantworten, zum Beispiel für Scheiben, Flaschen, Trinkgläser oder Dekorationsartikel. Wer diesen Beruf ergreifen möchte, sollte neben IT-Kenntnissen ein Interesse für Naturwissenschaften und technische Anlagen mitbringen.

Glasveredler/-veredlerin

Hier sind Künstler und Kreative gefragt! Ein Glasveredler beschäftigt sich zum Beispiel mit Glasmalerei. Er oder sie schleift, fräst und sandstrahlt Muster, Ornamente und Dekore und lässt so kleine Kunstwerke entstehen. Diese werden in fast allen Bereichen der Innenarchitektur gebraucht: großformatige Spiegel, kunstvoll gearbeitete Kronleuchter, ästhetische Fenster und Türen. Die duale Ausbildung dauert drei Jahre und erfordert zeichnerisches Talent und räumliches Denkvermögen.

Wirtschaftsingenieur Glastechnik

Lust auf Verantwortung? Der Wirtschaftsingenieur Glastechnik ist ein vielseitiger Beruf, in dem sich andere auf einen verlassen können müssen. In dem dreijährigen dualen Studium an der Fachhochschule und im Betrieb lernen die angehenden Wirtschaftsingenieure alles über die Besonderheiten des Werkstoffes Glas sowie die unterschiedlichen Herstellungs- und Bearbeitungsverfahren. Aber auch nachhaltige Themen wie Recycling, Wärmerückgewinnung oder Emissionsreduktion kommen nicht zu kurz. Anschließend verantwortet man eigene Projekte, verwirklicht kundenindividuelle Produktanforderungen und sorgt für eine optimale Materialwirtschaft innerhalb des Unternehmens. (BF/FS)

Expertentipp von Julian Henning, Bundesarbeitgeberverband Glas und Solar e.V.:

„Zukunft im Glas - kurz ZIG - (www.zukunftimglas.de) ist das Ausbildungsstellenportal der Glasindustrie. Neben zahlreichen Stellenangeboten finden Jugendliche, Eltern und Lehrer hier Hintergrundinformationen, Videos und Tipps rund um die beliebtesten Berufe der Branche. Ganz gleich ob Ausbildung, Praktikum oder Studium, auf ZIG geht es mit wenigen Klicks zum Traumjob".

Berufswahl mit Jobgarantie

Die Ausbildung als PTA bietet viele Möglichkeiten und Abwechslung

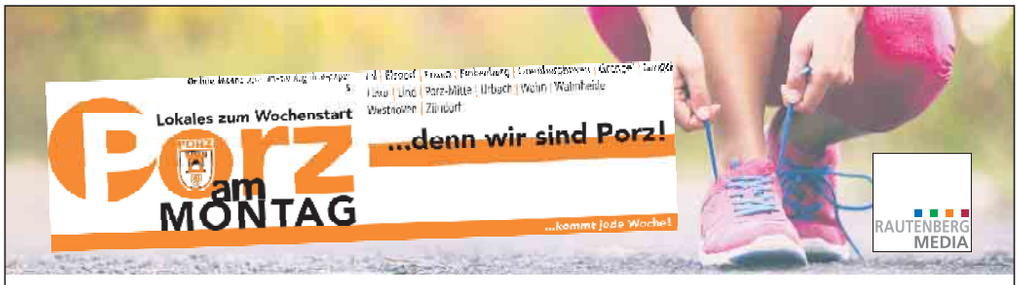
Zu gewissen Zeiten im Leben müssen die beruflichen Weichen (neu) gestellt werden - sei es nach dem Schulabschluss oder wenn man sich beispielsweise nach der Elternzeit umorientieren möchte. Allerdings ist es nicht immer leicht, den Traumjob zu finden, denn die Auswahl ist riesig. Viele können zudem nicht einschätzen, was sie konkret in einem Beruf erwartet, welche Möglichkeiten

PTAs können Arzneimittel herstellen, im Labor arbeiten und sind oft auch in die Warenkontrolle eingebunden. Foto: djd/Linda/Getty Images/Cecilie Arcurs

er eröffnet und wie es um die Zukunftsaussichten bestellt ist. Linda-Apotheker Matthias Fischer aus Ostenfeld bei Husum 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 händeringend gesucht", weiß der Apotheker aus eigener Erfahrung. Wer sich zum pharmazeutisch-



Wir suchen AUSTRÄGER/*/INNEN

jeden Alters für PORZ AM MONTAG in

- ☐ Elsdorf
- ☐ Ensen/Westhoven
- ☐ Gremberghoven
- ☐ Lind
- ☐ Porz-Zentrum
- ☐ Urbach
- ☐ Wahnheide
- ☐ Langel
- ☐ Zündorf
- ☐ allen Ortsteilen als Urlaubsvertretung für alle Schulferien

Gerne per WhatsApp

+49 2241260380

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. Herrn Falk · Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
FON **02241 260-380** · E-MAIL **mail@regio-pressevertrieb.de**

oder mit diesem QR-Code bewerben!

AUSTRÄGER/*/INNEN für PORZ AM MONTAG in

- ☐ Elsdorf
- ☐ Ensen/Westhoven
- ☐ Gremberghoven
- ☐ Lind
- ☐ Porz-Zentrum
- ☐ Urbach
- ☐ Wahnheide
- ☐ Langel
- ☐ Zündorf
- ☐ allen Ortsteilen als Urlaubsvertretung für alle Schulferien, bitte Wunschort(e) angeben:

.....

An
REGIO PRESSE VERTRIEB GmbH
Herr Falk
Kasinostraße 28-30
53840 Troisdorf

Name, Vorname .....

Straße, Hausnummer .....

PLZ, Ort .....

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

E-Mail .....

Lokales zum Wochenstart Porz am MONTAG ...denn wir sind Porz! ...kommt jede Woche!

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

RAUTENBERG MEDIA

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)

Foto: djd/Linda/GettyImages/alvarez

Wir suchen für unser Dentallabor in Porz-Urbach und Lohmar

eine/n Zahntechniker/in

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

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

Für den Aufbau (Gestaltung, Konstruktion, Entwicklung usw.) einer außergewöhnlichen **Miniaturwelt** in Lohmar suchen wir **Mitarbeiter/innen.**

Info: **Werner Müller**

Mobil 0151 / 109 18 384

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

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!

110 POLIZEI
112 FEUERWEHR

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!

APOTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833

Notdienstbezirk: Poll, Porz, Eil, Wahn, Grengel, Ensen, Wahnheide, Zündorf, Urbach, Gremberghoven, Finkenberg, Langel, Lind, Westhoven

Samstag, 10. Juni
Goten-Apotheke
Deutzer Freiheit 114, 50679 Köln (Deutz), 0221/815066

Sonntag, 11. Juni
Kalker-Apotheke
Kalker Hauptstr. 172-174, 51103 Köln (Kalk), 0221/8703021

Montag, 12. Juni
Apotheke Köln Arcaden
Kalker Hauptstr. 55, 51103 Köln, 0221/3550330

Dienstag, 13. Juni
Apotheke 1 plus
Frankfurter Str. 589, 51145 Köln (Porz-Eil), 02203/935430

Mittwoch, 14. Juni
Anno Apotheke
Frankfurter Str. 703, 51107 Köln (Ostheim), 0221/891642

Donnerstag, 15. Juni
St. Josef-Apotheke
Breuerstr. 2, 51103 Köln (Kalk), 0221 855585

Freitag, 16. Juni
Marien-Apotheke
Schmittgasse 59, 51143 Köln (Porz-Zündorf), 02203/82730

Samstag, 17. Juni
Schwanen-Apotheke
Kaiserstr. 14, 51145 Köln (Porz-Urbach), 02203/25587

Sonntag, 18. Juni
Stephanus Apotheke
Buchforststr. 1-15, 51103 Köln, 0221/9851501

Angaben ohne Gewähr

ALLGEMEINE NOTDIENSTE

• Polizei-Notruf	110
• Feuerwehr/Rettungsdienst	112
• Ärzte-Notruf-Zentrale	116 117
• Gift-Notruf-Zentrale	0228 192 40
• Telefon-Seelsorge	0800 111 01 11 (ev.) 0800 111 02 22 (kath.)
• Nummer gegen Kummer	116 111
• Kinder- und Jugendtelefon	0800 111 03 33
• Anonyme Geburt	0800 404 00 20
• Eltern-Telefon	0800 111 05 50
• Initiative vermisste Kinder	116 000
• Opfer-Notruf	116 006

NOTDIENSTE 110 POLIZEI 112 FEUERWEHR

ÖRTLICHE NOTDIENSTE

Polizeistation Porz
0221/229-5633
Kinderärztliche Notfallpraxis am Krankenhaus Porz am Rhein
02203/9801191
Notruffax für Gehörlose
0221/229-2290
Ärztlicher Notdienst Porz am Krankenhaus Porz am Rhein
116 117
Bundeswehr Standortarzt
02203/9083584
Notfall bei Strom, Gas, Wasser
0221/34645-600
Kölner Tierarztnotdienst
www.koelner-tieraerztenotdienst.de
Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen / Frauen gegen Gewalt e.V.
0221/562035
Krankentransport Feuerwehr Köln
0221/745454

Schiedspersonen für Porz

Ensen, Gremberghoven, Poll und Westhoven
Schiedsamt 71
Volker Neumann
Tel.: 0160 2625477
E-Mail:
Schiedsamt71@klare-sprache.de

Grengel, Langel, Libur, Lind, Wahn, Wahnheide und Zündorf
Schiedsamt 73
Peter Alsbach
Tel.: 0152 37794767
E-Mail:
peter.alsbach@schiedsmann.de

Eil, Elsdorf, Porz und Urbach
Schiedsamt 72
Prof. Dr. h.c. Haksun Gülçiçek
Tel.: 02203/8096430
oder
0171/1180122
E-Mail:
Schiedsamt.Porz@gmail.com

• 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

NOTFALLSCHUBLADE

Das gehört in eine gut erreichbare **Notfallschublade** in Ihrer Wohnung/Ihrem Haus:
1. Taschenlampe
2. Kerze/Streichhölzer
3. Batteriebetriebenes Radio (um Hinweise der Feuerwehr/Polizei empfangen zu können)
4. Powerbank zum Aufladen des Handys
5. DIESE SEITE mit allen wichtigen Notrufnummern

STROM WEG

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

Ferlmann

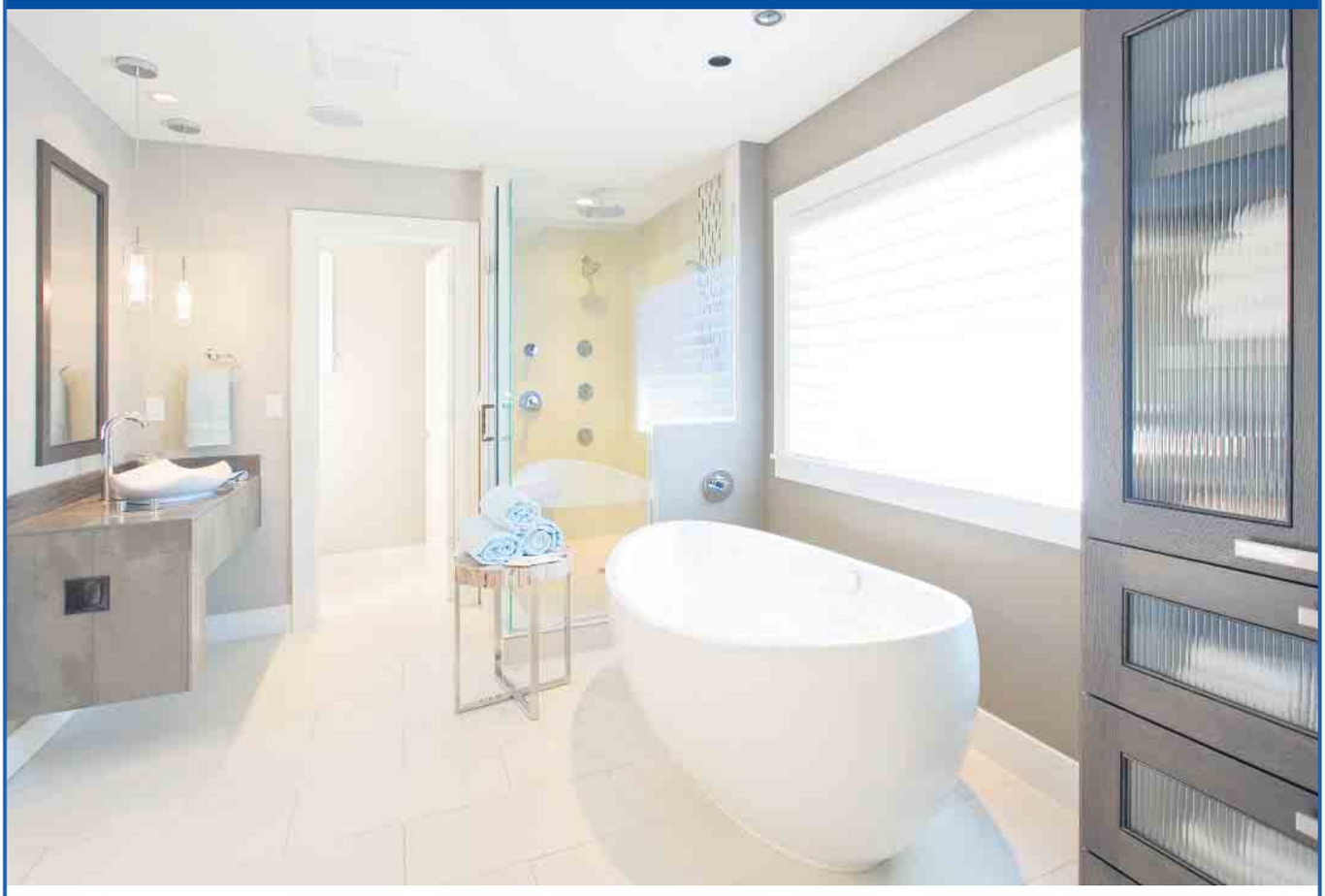
GmbH & Co. KG

FLIESEN

Meisterbetrieb

professionelle
badplanung & ausführung

... alles mit einem Ansprechpartner



◆ persönliche Beratung ◆ Alles aus einer Hand
◆ feste Termine ◆ schnelle Angebote

Hansestraße 39 • 51149 Köln • Fon. (02203) 89887-0
Fax. (02203) 89887-11 • **www.ferlmann.de**