

■ leben

Kunst
im Carrée

■ leute

Erfolgreich im Veedel:
Emmi kocht einfach

■ lifestyle

Glänzender
Jahresabschluss



Es glitzert und schimmert in Sülz & Klettenberg

INSicht: mit vielen Tipps & Terminen



BRUCHHAUS
Optik & Akustik



Entdecken
Sie unsere
neuesten
Technologien!

WIR HABEN UNSER GESCHÄFT MODERNISIERT!

Hierbei haben wir neben einer schönen Optik auch auf eine bessere Raumakustik geachtet. Besuchen Sie uns jetzt in unseren neuen Räumlichkeiten und erleben Sie die neuesten Hörsystemtechnologien.

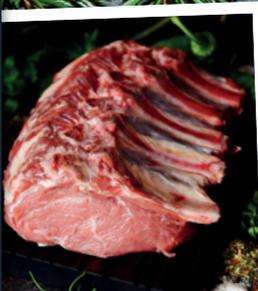
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



BRUCHHAUS Optik & Akustik • Berrenrather Str. 213 • 50937 Köln • 0221 941 1003 • www.bruchhaus-optik.de



JETZT SCHON AN DIE FEIERTAGE DENKEN: UNSER KATALOG FÜR IHRE VORBESTELLUNGEN!

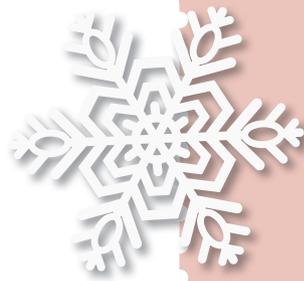


Reservieren Sie sich exklusive Köstlichkeiten aus der Region und aus aller Welt, klassische Wildgerichte, küchenfertige Spezialitäten, internationale Steaks und festliche „Fix und Fertig“-Produkte, die unser Angebot für Ihren Festtagstisch perfekt abrunden.

Sollten Sie spezielle Wünsche oder Fragen haben, sprechen Sie uns bitte an. Wir sind stets bemüht, Ihre Feiertage zu einem wahren Geschmackserlebnis zu machen.

Das Bestellprospekt finden Sie an unserer Landmetzgerei-Bedienungstheke.





Auch als
Download
unter
insuelz.com



Christiane Emma Prolic, Foodbloggerin,
gemeinsam mit ihrem Mann Oliver Prolic,
fotografiert von Monika Nonnenmacher

Liebe Leser*innen,

Da ist er auch schon da – der Winter im Veedel. Ist es Ihnen auch so ergangen? In null Komma nichts flogen die Monate vorbei, und man fragt sich, wo ist das Jahr geblieben? Aber es ist ja auch kein Wunder: Bei all den Geschehnissen rund um den Globus kommt man kaum zur Ruhe. Der ständige Fluss von Nachrichten über politische Unruhen, Umweltkrisen und globale Gesundheitsprobleme hat uns alle in Atem gehalten. Dennoch gibt es diese besonderen Momente, in denen man sich bei einer heißen Tasse Kaffee oder Tee einfach mal eine kleine Auszeit gönnt, sich in seine kuschelige Lesecke zurückzieht und dabei eine Runde durch das Stadtteilmagazin schmökert. Diese Momente des Innehaltens sind die Juwelen des Alltags, die uns helfen, wieder Kraft zu tanken und uns auf das Wesentliche zu besinnen.

Dabei entdeckt man spannende Beiträge über die Menschen im Veedel, die mit ihren Ideen und Geschichten etwas Wärme, Glitzer und Glamour verbreiten. Von den Inhaber*innen der kleinen Geschäfte, die mit Leidenschaft und Hingabe ihre Produkte und Dienstleistungen anbieten, bis hin zu den kreativen Künstler*innen, die die Straßen mit Farben und Inspiration zum Leben erwecken, gibt es eine Vielzahl von Menschen, die unsere Gemeinschaft bereichern. Die Vielfalt und Kreativität des Veedels spiegelt sich auch in den Seiten unseres Magazins wider und darin, wie die Menschen auf ihre eigene Weise dazu beitragen, unsere Nachbarschaft zu einem besonderen Ort zu machen.

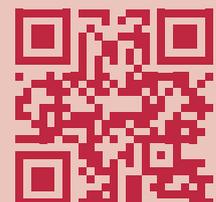
Aktuell läuft immer noch unsere Umfrage, an der Sie online (<https://qst.insuelz.com>) teilnehmen können. Dabei interessiert uns, welche Beiträge Ihnen besonders gefallen haben und über welche Themen Sie in Zukunft gern lesen würden – und in welcher Form. Scannen Sie dazu einfach den unten angezeigten QR-Code, und Sie gelangen direkt zu unserer Onlineumfrage.

Wir freuen uns sehr auf Ihre Rückmeldungen! Ihr Feedback ist für uns von unschätzbarem Wert und hilft uns, das Stadtteilmagazin noch besser auf Ihre Interessen und Vorlieben abzustimmen. Ihre Meinung ist ein wichtiger Bestandteil unserer Bemühungen, eine informative und ansprechende Lektüre für die Gemeinschaft zu bieten.

Zu guter Letzt bleibt mir nur noch, Ihnen allen, liebe Leser*innen, im Namen des gesamten Teams der INSÜLZ & klettenberg ein friedvolles Weihnachtsfest zu wünschen – außerdem viel Glück, Gesundheit und alles erdenklich Gute für 2024. Wir sehen uns beim Glühwein beim ersten „Sülzer Weihnachtsdorf“ auf dem Elisabeth-von-Mumm-Platz.

Ihr

Ralf Martens
(Herausgeber)



Hier geht's zur
INSÜLZ-Online-Umfrage

INhalt



leben

INKunst

21. Kunst im Carrée:
Der Wald in uns allen **05**

INKürze

Neuigkeiten aus dem Veedel **10**
Kolumne schmitzundkunst **12**

INformiert

Beschlossene Sache **14**

INteressant

Gesundheit im Veedel **16**



leute

INKlein

Bunte Seiten für Pänz:
Winterfreuden mit Schnee und Eis **22**

INterview

Cassy Carrington:
Wieso Glitzer das Leben
manchmal schöner macht! **26**

Rafik Schami
liest nicht, er erzählt **31**

Erfolgreiche Unternehmer*innen
aus dem Veedel:
Emmi kocht einfach –
vom Blog zum Unternehmen **32**

lifestyle

INterieur

Tipps und Infos rund ums
Wohnen und Einrichten **39**

Ausgewählte Accessoires für
Küche, Wohn- und Esszimmer **40**

INspiziert

DIY-Tipp für den Winter:
Mit Glanz und Schimmer in
den letzten Monat des Jahres! **42**

Strahlende Haut auch im Winter **47**

INsicht

Termine für den Winter **48**

Adressen **54**



communicate SIMPLY Communicate GmbH . Marie-Curie-Straße 3 . 50321 Brühl . Fon 02232 . 923230 . Fax 02232 . 9232323 . mail@simply-communicate.de . www.simply-communicate.de

Herausgeber: Ralf Martens (rm) . Red. Mitarbeit: Thomas Dahl (td) – freier Journalist und Autor . www.wortall.de . Dorothee Mennicken (dm) . www.klartextkoeln.de . Anika Pöhner (ap)

Hanka Meves-Fricke (hmf) . www.drei-txt.de . DTP-Satz: Ralf Martens, Angélique Hartmann, SIMPLY Communicate GmbH

Fotos: Wenke Atkins . www.fotografie-atkins.com . Sonja Hoffmann . www.soho-fotografie.de . Monika Nonnenmacher . www.nonnenmacher-photographie.de . Adobe Stock . eigenes Archiv

Illustrationen: Saskia Gaymann . saskiagaymann.blogspot.co . Lektorat: Christina Kuhn . Druck und Verteilung: medienzentrum süd . Köln . www.mzsued.de

INSüß & klettenberg erscheint viermal im Jahr mit einer Auflage von je 7.000 Exemplaren und digital über www.insuelz.com. Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt.

Für die Richtigkeit des Inhalts sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernimmt die Redaktion jedoch keinerlei Haftung. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit Genehmigung.

Es gelten die Mediadaten 2023. Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos übernehmen wir keine Haftung. Gerichtsstandort: Köln.





Eröffnung mit Preisverleihung im Internationalen Caritaszentrum:

v. l.: Susanne Lühring (Fotografin), Ralph Elster (Bürgermeister der Stadt Köln), Ulla Schüller (Preisträgerin), Brigitte Hellwig (Kuratorin), Sebastian Berges (Vorsitzender ISK Carrée e.V.), Katerina Aleksieva (Leitung Internationales Caritas-Zentrum), Hans-Josef Schulte (Geschäftsstelle ISK Carrée e.V.), Dagmar Müller (Fotografie auf dem Veranstaltungsplakat), Carmen Grau (Malerei auf dem Veranstaltungsplakat).
Auf der Bühne befinden sich die Musiker der Band Jazz Garden.

Der Wald in uns allen

KUNST
IM CARRÉE

21. Kunst im Carrée präsentierte Arbeiten zum Thema „faszination baum!“

Neu werden: So, wie die Kunst in ihrer Ausrichtung unbeschränkte Wege wagt, will auch INsülz & klettenberg unkonventionelle Pfade journalistischer Berichterstattung begehen. Anlässlich der 21. Auflage von Kunst im Carrée (22. Oktober bis 5. November) entschied sich das Team für eine individuelle „Patenschaft“.

Die Pat*innen aus der INsülz-Redaktion suchten sich aus der Vielfalt der 65 Standorte mit den Präsentationen zum Thema „faszination baum“ einige heraus, formulierten kurze Impressionen und schossen eigene Handy-Fotos. Mit dieser Sammlung möchten wir dem Facettenreichtum des Events aber auch den verschiedenen Sichtweisen der Betrachter*innen gerechter werden. Unabhängig von der subjektiven Wahrnehmung lässt sich in der dritten Dekade des Events ein historisches Hoch bezüglich der Sichtbarkeit formulieren. Diese Werkschau war nicht zu übersehen. Eine komplette Darstellung aller beteiligten Künstler*innen sowie der 65 Standorte findet sich auf der Veranstalterseite der Interessengemeinschaft Sülz-Klettenberg unter www.kunstimcarrée.de.



Fotos: Atkins





Foto: Thomas Dahl

Kunst-im-Carrée-Gewinnerin **Ulla Schüller** lässt sich vom Wald vereinnahmen. Im Hintergrund sind Malereien von Anna Chulkova zu sehen. Das Foto entstand im Rahmen der Vernissage in den Räumlichkeiten des **Internationalen Caritaszentrum**. Großformatige Arbeiten der Künstlerin wurden in der Sparkasse KölnBonn ausgestellt. Der Bezug zum Kreditinstitut wurde durch mitverarbeitete Börsenkurse aus alten Zeitungen hergestellt. **td**



Foto: Thomas Dahl

Ulla Schüller erweiterte mit ihren Gemälden verschlungene Waldwege in das geschäftige Treiben der Stadt. **td**



Foto: Saskia Gaymann

Clea Müller kreierte mit ihren Bildern im **Fitnessstreff Thaimassage** schöne Stimmungen in der Natur. Besonders gefällt mir, wie das Licht durch die Äste scheint und sich auf den Blättern spiegelt. Man bekommt direkt Lust auf einen Spaziergang im Beethovenpark! **sg**

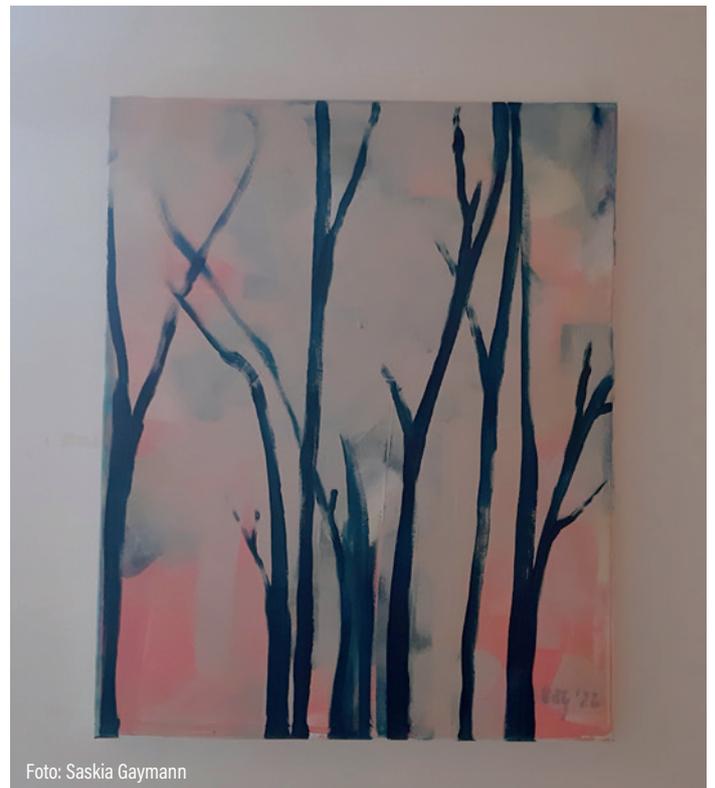


Foto: Saskia Gaymann

Die Mischung aus abstrakten Bäumen und pflanzlichen Formen lassen die Bilder von **Dagmar Bätz** im **Fitnessstreff für Frauen** sehr lebendig wirken. Ihre Farbauswahl gibt jedem Bild eine besondere Stimmung und dadurch etwas Weiches und Gemütliches. **sg**



Foto: Monika Nonnenmacher

(Unten) Es ist so schön, dass auch Kinder hier bei **cava cava** an Kunst im Carree teilnehmen und so die Kunst für sich entdecken konnten. **mn**

(Oben) Die Bilder von **Marion Knapp** bei **Fifa & Muschi** muten an wie Fotografien und ziehen einen in ihren Bann. Malerei mit einer faszinierenden Tiefe. **mn**



Foto: Monika Nonnenmacher



www.fitnessstreff-fuer-frauen.de
 Telefon 42 75 74
 Sülzburgstraße 104 (Innenhof)

**Kostenloses Probetraining
jederzeit möglich!**

jetzt auch mit Thai-Massage
täglich geöffnet



KALTWASSER

Elektrotechnik · Meisterbetrieb

- Planung und Ausführung sämtlicher Elektroarbeiten für Haushalt und Gewerbe
- Altbausanierung
- Neubauinstallation
- EDV Verkabelung
- Kabel-TV-Anlagen

Nikolausstraße 114 · 50937 Köln · Telefon 0221 / 941 73 63 · Telefax 0221 / 941 73 64



Foto: Hanka Meves-Fricke

Johanna Gruber präsentierte stimmig zu ihrem Angebot an skandinavischer Kindermode die naive Malerei von **Sylvia van den Heuvel**. Gut könnte ich mir ihre farnefrohen Lavendelfelder vor Bäumen auch als Drucke auf Kinderkleidung vorstellen. **hmf**



Foto: Hanka Meves-Fricke

Auch **Natascha Overzier** hatte sich für eine Künstlerin entschieden. **Nicole Compères** Fotos stellen das Lichtspiel zwischen Bäumen und Sonne in den Vordergrund. **hmf**



Foto: Anika Pöhner

(Oben) Auch wenn dieser Baum der Künstlerin **Annette Schöll-Nick** mir beim Betrachten das Gefühl vermittelt, dass er nicht mehr viel Lebenskraft in sich trägt, erkenne ich verborgen im Erdreich zwischen ein paar kraft- und farblosen Wurzeln pulsierendes Leben. Dieses versteckte Leben macht ein wenig Hoffnung, dass es eines Tages an die Oberfläche gelangen und dem Baum neue Vitalität schenken könnte! **ap**



Foto: Anika Pöhner

(Links) Diese herbstlich anmutende Baumkulisse von **Cornelia Harss** strahlt beim Betrachten sehr viel Wärme, Ruhe und Geborgenheit aus. Ein geheimer Ort zwischen altem Baumbestand, den ich gerne finden würde! **ap**



Foto: Dorothee Mennicken

Wie aus griechischen Mythen entsprungen wirken manche der schwarz-weißen Baumporträts von **Theresa Kuss** bei **Optik Dorn**. Bei den farbigen Motiven lässt die extreme Überbelichtung Strukturen hervortreten – es entsteht der Eindruck, als wären die Blätter aufgemalt. Das Bild vom alten Buchenwald in Belgien besticht durch das Licht zwischen den geraden Bäumen im Blumenmeer. **dm**



Foto: Dorothee Mennicken

Mehrdeutig, mysteriös und faszinierend: Die Bäume in den Bildern von **Siegbert Hahn** im **Hörzentrum Lux** muteten wie Botschafter aus anderen Sphären an. Seine Motive sind zeitlos, seine Malerei geprägt von klaren Farben und hoher Malkunst. Der Künstler lebt in Köln-Braunsfeld und malt mit über 80 Jahren noch jeden Tag seit 60 Jahren. **dm**



Foto: Dorothee Mennicken

(Links) **Dorothee Auth** kombinierte altes Holz mit Porträts. So sind Risse und Jahresringe Teil der Holzskulpturen, die sie bei **Tina Theves** zeigte. Auch das mit Acryl und Edding auf ein altes Holzbrett gemalte Porträt von Simon gewinnt seinen Reiz durch das Material. **dm**

(Rechts) Ebenfalls in der Goldschmiede von Tina Theves präsentierte **Nadine Jork** ihre Mixed Media: schlicht gezeichnete Porträts, kombiniert mit Holzstücken, die den Gesichtern Kontur verleihen. Dazu ein paar Perlen als Hinweis auf den Ausstellungsort. **dm**

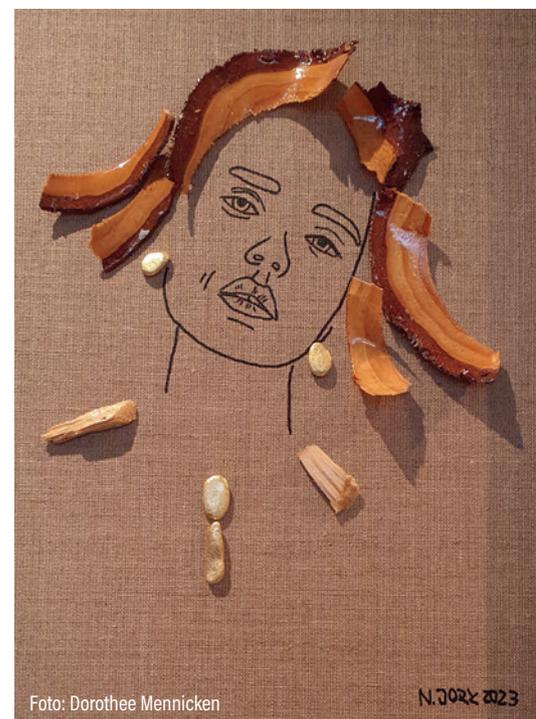


Foto: Dorothee Mennicken

N.JORK 2023

**SENIOREN-
NETZWERK**

Neues Zentrum für SeniorenNetzwerke



Foto: SNW

Karin Matzner, Koordinatorin für das SNW Klettenberg, freut sich über den neuen Raum.

Endlich geschafft! Die Suche hat lange gedauert. In Sülz und vor allem in Klettenberg ist die Raumnot allgemein bekannt. Nun konnte ein schöner großer Raum seit dem 1. November 2023 durch das Diakonische Werk Köln und Region gGmbH angemietet werden: ein Neubau in der Palanterstraße 13, Ecke Redwitzstraße hier in Sülz.

Im Erdgeschoss, also barrierefrei, finden sich verschiedene SeniorenNetzwerke (SNW) aus dem Bezirk Lindenthal und andere Akteure zusammen:

- das SNW Sülz und Klettenberg, beide im Aufbau begriffen
- das selbstorganisierte SNW Lindenthal
- die Seniorenkoordination Lindenthal, in Trägerschaft der Diakonie
- die BrückenbauerInnen, ebenfalls ein Projekt der Diakonie

Viele Kooperationspartner, wie beispielsweise das Internationale Caritaszentrum, das sich in direkter Nähe befindet, freuen sich ebenfalls über die neue Nachbarschaft.

Hier entsteht also eine Art Zentrum für die Belange und Interessen von Senior*innen in Lindenthal. Ein Raum der Begegnung auf 80 Quadratmetern, der perspektivisch auch altersübergreifend als Treffpunkt genutzt werden kann.

Die Vermietung an interessierte Akteur*innen aus dem Viertel wird möglich sein.

Anfragen bitte an:
Claudia Lautner, Leitung
Fachdienst Leben im Alter,
Telefon 0221 / 16038-33. ■

Spendenlauf Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium – erstmalig mit digitalen Streckenposten



Foto: Lea Fiestelmann

**EVT-
GYMNASIUM**

Am Mittwoch, den 30. August 2023, liefen Schüler*innen des Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasiums für den guten Zweck um den Decksteiner Weiher. Je mehr Kilometer die Teilnehmer*innen machen, desto mehr Spenden sammeln sie. Diese gehen sowohl an den Jule-Club, der zur Lebenshilfe Köln gehört, sowie an die eigene Schule. Die Schüler*innen verbinden so sportlichen Ehrgeiz mit sozialem Engagement.



Foto: Björn Föll

Zum ersten Mal gab es in diesem Jahr digitale Streckenposten. Sie erfassten mit iPad und personalisiertem QR-Code die Laufstrecken der Kinder und konnten diese am selben Tag auswerten. Die Schüler*innen einer achten Klasse legten sich besonders ins Zeug und rannten unglaubliche 22 Kilometer per Person! Eine dichte Regenfront bremste die Teilnehmer*innen gegen Mittag aus. Am Ende standen 9.588 Kilometer auf dem digitalen Bord. ■

www.evt-koeln.de

**IMKER
STEPHANIE
& DAVID**

Fleißige Bienen, selbst im Winter aktiv Honig-Lieferservice für das Veedel



Während die Bienen sich jetzt im Winter in ihre wohlverdiente Winterruhe begeben, befindet sich das **Imkerpaar David und Stephanie** in Hochform. Nicht nur in verschiedenen Geschäften im Veedel, wie zum Beispiel in der Metzgerei Odenkirchen am Gottesweg, im Teeladen an der Sülzburgerstraße und im Weingeschäft an der Berrenrather Straße, ist diese goldene Süßigkeit erhältlich. „Gerade in dieser dunkleren Jahreszeit, in der man nicht mehr so vielen Leuten spontan auf der Straße begegnet, möchten wir dennoch den Kontakt zu den Bewohnern des Veedels aufrechterhalten“, erzählt uns Imker Dave. „Deshalb bieten wir ab sofort einen Honig-Lieferservice für Sülz, Klettenberg und Zollstock an.“ Ob per Anruf, SMS, WhatsApp, Signal oder E-Mail – auf allen Kanälen kann der Honig bei den beiden kurzfristig bestellt und dann zeitnah geliefert werden.

Unser Tipp für die Weihnachtszeit: Schön verpackt eignen sich die Honiggläser auch als wunderbares Wichtelgeschenk, als Mitbringsel oder als Beigabe in einem Firmen-Präsentkorb. Ein hochwertiger Honig aus dem Veedel sollte schließlich auf keinem Frühstückstisch fehlen. ■

Telefon/SMS/WhatsApp: 0157 / 55 03 97 44
E-Mail: schneider-und-brut@web.de

Manchmal ist falsch herum richtig

Kinderbuchautorin und Journalistin **Hanka Meves** las an der Katholischen Grundschule Berrenrather Straße aus ihrem Buch „Sina spricht rückwärts“

Grundschülerin Sina spricht eines Tages nur noch rückwärts. Hinten ist vorn und umgedreht. Das führt unweigerlich zu Verständigungsproblemen mit Freund*innen, Lehrer*innen und der Familie. Ihre beste Freundin Ella (beziehungsweise Alle) steht Sina zur Seite und hilft dabei, das Problem zu lösen. Die Figuren aus der Feder von Hanka Meves traten während einer Lesung an der Katholischen Grundschule Berrenrather Straße aus den Zeilen, denn rund 50 Erst- und Zweitklässler*innen wurden von der Autorin in die Geschichte einbezogen. Mittels Holzlettern, Bildern und konkreten Fragen nahmen die Kinder spielerisch-sinnlich an den Geschehnissen im Buch teil. Zur ungewöhnlichen Deutschstunde gehörte auch die Botschaft des Andersseins: Wer sich durch seine Kleidung, Hautfarbe, Sexualität, Religion oder Sprache von der großen Masse unterscheidet, gehört dennoch zur Gemeinschaft und verdient die gleiche Aufmerksamkeit, Wertschätzung und



Hilfe wie jeder andere. „Wir haben uns sehr über die Möglichkeit gefreut, eine Autorin zu Besuch zu haben. Die Schüler*innen schreiben ja auch selber Geschichten. Sie werden durch diese Begegnung sicherlich motiviert, weiterhin zu lesen und eigene Storys zu erfinden“, berichtet Lehrerin Sarah Buntenbroich über einen nachhaltigen Morgen. ■

www.drei-txt.de

Hanka Meves, „Sina spricht rückwärts“, Books on Demand-Verlag, 2019, 32 Seiten, mit Illustrationen von Saskia Gaymann, 15 Euro, ISBN 9783746078137



Phonak Lyric – die Kontaktlinse fürs Ohr

Was die Kontaktlinse für Menschen mit Fehrsichtigkeit ist, ist Phonak Lyric für Menschen mit Hörminderung: ein Hilfsmittel, das man von außen nicht wahrnimmt!

Und da das gesamte Team vom **Hörzentrum Lux** die Menschen im Veedel dabei unterstützen möchte, wieder „glücklich“ zu hören, ist die Kontaktlinse fürs Ohr natürlich ein wichtiger Bestandteil ihrer Angebotsvielfalt.

Phonak Lyric wird tief in den Gehörgang platziert und ist deshalb von außen betrachtet nicht sichtbar. Dort passt sich das smarte Hörgerät mit seiner angenehmen biokompatiblen Weichschaumhaube ganz individuell dem jeweiligen Gehörgang an. Während eine Kontaktlinse zwar nahezu unsichtbar ist, aber am Morgen eingesetzt und am Abend wieder aus dem Auge entfernt werden muss, kann Lyric sogar über mehrere Monate im Ohr getragen werden. Alltags-handlungen wie Schlafen, Sport treiben, mit Kopfhörern telefonieren oder Musik hören sind mit Phonak Lyric problemlos möglich. Eine spezielle Beschichtung, mit der die Lyric-Hörgeräte ausgestattet sind, bietet Schutz vor Ohrenschmalz und Feuchtigkeit. Deshalb kann mit dem Hörsystem sogar geduscht werden! Die Kontaktlinse fürs Ohr eignet sich für Menschen mit leichtem bis mittlerem Hörverlust.

Im Hörzentrum Lux auf der **Luxemburger Straße 248** können Lyric und andere persönlich angepasste Hörgeräte kostenlos getestet werden. Geschäftsinhaberin und Hörakustikmeisterin **Helene Betcher** und ihr Team freuen sich über jeden, den sie auf dem Weg zum glücklichen Hören begleiten können. ■

www.hoerzentrum-lux.de



Foto: Nonnenmacher

Die Kolumne



Weihnachtsgeld vs. Armutsgrenze

Zugegeben: Die westlichen Stadtteile Kölns erfreuen sich schon immer als jene der Beliebtesten, und in unseren hiesigen Veedeln ist es ganz einfach schön zu leben. Doch gerade durch über Jahre extrem angestiegene Miet- und Lebenshaltungskosten ist es für viele Mitmenschen immer schwerer, den Alltag zu bestreiten.

Dies zeigt sich insbesondere in der Weihnachtszeit immer wieder mit voller Härte. „Schon seit einigen Jahren“, so Schmitt, Gründer und Vorstandsvorsitzender des Schmitz- und Kunz e.V., „sammeln wir Gelder für Nachbar*innen und geben finanziell in Not geratenen Mitmenschen Lebensmittelgutscheine vom regionalen Handel und von Discountern vollkommen diskret weiter.“

Gerade in der Weihnachtszeit verzeichnet der Verein hier ein extremes Anfragevolumen von hilfeschenden Mitmenschen, die sich tatsächlich nicht einmal das Weihnachtsessen für sich und die Familie leisten können. Man denkt, dies könne in Stadtteilen wie unseren nicht sein, aber es ist die harte Realität.

Der gemeinnützige und mildtätige Verein möchte wie schon die vergangenen fünf Jahre „echte Zeichen der Menschlichkeit setzen“ und ruft immer wieder in der Winterzeit dazu auf, doch vielleicht einen kleinen Obolus für Mitmenschen zu spenden. Viele von uns verfügen zum Jahresende über ausgezahlte Weihnachtsgatifikationen und/oder Dividenden, andere jedoch verfallen in Depressionen, da sie ihr persönliches finanzielles „Land unter“ verzeichnen.

„Wir bitten daher, gemeinsam ein Budget für exakt diese finanziell in Notlage geratenen Nachbar*innen und Familien aufzubauen, um diesen Mitmenschen und Familien ein wenig Zufriedenheit und Sicherheit in der besinnlichen Zeit zu ermöglichen“, so die Bitte von Günter Schmitt. Interessierte Spender*innen melden sich bitte per E-Mail unter info@schmitzundkunz.de. Spenden können aufgrund der anerkannten Gemeinnützigkeit des Vereins steuerlich geltend gemacht werden. ■ **Michael Schmidt**

Agentur Leven | www.alh.de

Blut spenden! Jetzt!

UNIKLINIK KÖLN

Mo – Mi 13:00 – 20:00 Uhr
Do – Sa 7:30 – 14:00 Uhr

www.uk-koeln.de/blutspende | Tel. 0221 478-4805



Für optimales Sehen und gutes Aussehen

Wenn es draußen glitzert und funkelt, leisten unsere Augen beim Auto- oder Fahrradfahren Schwerarbeit. Deshalb braucht man besonders in der dunklen Jahreszeit eine gute Brille, die den Augen dabei hilft, die vielfältigen Blendwirkungen von Schnee, Nässe, Nebel, entgegenkommenden Scheinwerfern und Leuchtreklamen zu verarbeiten.

Augenoptikermeisterin **Bettina Grueter-Wirth** von **Optik Dorn** empfiehlt deshalb Brillen mit Zeiss DriveSafe-Gläsern. „Besonders, wenn es dunkel wird, helfen sie, Entfernungen und Situationen schneller einzuschätzen, und reduzieren Irritationen durch Lichtreflexe.“ DriveSafe-Brillengläser beziehen den vergrößerten Pupillendurchmesser beim Fahren während schlechter Lichtverhältnisse mit ein. Das erhöht zusätzlich zur Schärfe den Kontrast, verbessert das Sehen bei schlechtem Wetter und reduziert insbesondere bei Gleitsichtgläsern eventuelle Verzerrungen im Randbereich. Sie sind als Einstärken- und Gleitsichtgläser erhältlich und lassen sich in moderne und pfiffige Brillenfassungen einpassen.

Bei Optik Dorn ist das beispielsweise die aktuelle Kollektion von woow, wo man etwa ein blaues Gestell mit bunten Sprenkeln marmoriert findet oder eine türkisfarbene Fassung mit rosafarbenen Bügeln. Etwas zurückhaltender kommen die neuen Fassungen von pro design daher, doch dafür mit viel Liebe zum Detail. So gibt es Fassungen, die aus vier verschiedenfarbigen Platten bestehen, die übereinandergelegt einen besonderen optischen Effekt erzielen. Es lohnt sich also, mal zu Optik Dorn zu gehen und genauer hinzuschauen. Hier bekommen Sie moderne Fassungen mit Spitzengläsern aus Meisterinnenhand. ■

www.optik-dorn.de



Foto: Hoffmann



Dr. med. Dietmar Große-Drieling
Privatpraxis für Frauenheilkunde

Rhöndorfer Straße 86
50939 Köln
0221/44 80 81
praxis@frauenheilkunde-klettenberg.de
www.frauenheilkunde-klettenberg.de

Öffnungszeiten
Mo, Di und Do 9:00–18:00 h
Mi und Fr 7:30–13:00 h



Gynäkologische Vorsorge



Brustultraschall



Schwangerenvorsorge und
Dopplersonographie



Onkologische Vor- und
Nachsorge



Pränataldiagnostik



Präventionsmedizin

REGIONALER HONIG
Aus Klettenberg & Sülz
Imkerei
Schneider und Brut
Schneider-und-brut@web.de
0157 55039744



Sichere Jobs und attraktive Bedingungen für

- examinierte Kranken- und Altenpflegekräfte
- für Arzthelferinnen und -helfer
- für Pflegehelferinnen und -helfer

ALT & JUNG Der Pflegedienst in Sülz

Luxemburger Str. 323, 50937 Köln-Sülz || Telefon: 0221 9420230 || www.altundjungkoeln.de

Beschlossene Sache

INSülz & klettenberg berichtet über politische Entscheidungen aus dem Bezirksparlament Lindenthal mit Relevanz für unseren Doppelstadtteil

Quelle: <https://ratsinformation.stadt-koeln.de>

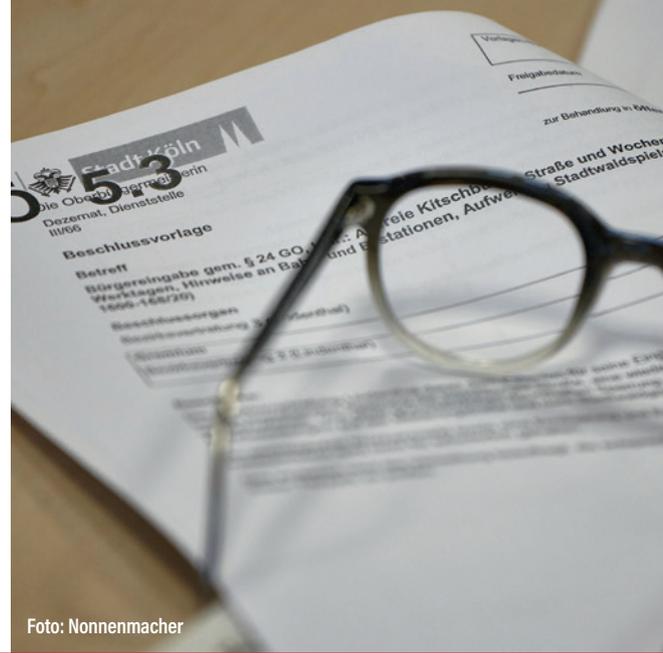


Foto: Nonnenmacher

UMWELTSCHUTZ WÄHREND DES KARNEVALS

Nach einer Bürgereingabe der Kölner Kreisgruppe des Bundes für Umwelt- und Naturschutz Deutschland (BUND) votierten die Parlamentarier*innen für eine dauerhafte Gewährleistung der Aufrechterhaltung des Landschaftsschutzgebiets Innerer Grüngürtel. Demnach soll es zumindest im Bezirk Lindenthal zu keinen Events und Open-Air-Veranstaltungen auf den Wiesen kommen. Dazu gehören auch Karnevalsfeiern. Die Stadtverwaltung wurde aufgefordert, Alternativangebote im öffentlichen Raum zu schaffen.

AUSWECHSELN VON SPORTPLATZBELÄGEN

Die Fraktion von Bündnis 90/Die Grünen stieß mit ihrem Antrag zur Überprüfung der Beläge von Sport- und Spielflächen im FC-Sportpark auf offene Ohren. An das Umweltamt erging der Auftrag zur Überprüfung der Flächen und der Erstellung eines Ausgleiches im Falle gegebener Notwendigkeiten.

TEMPO-30-ZONE AUF DEM SÜLZGÜRTEL

Einstimmig bekannten sich die Mitglieder der Bezirksvertretung zu einem Antrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, Die Linke und FDP, der eine Geschwindigkeitsreduzierung auf dem Sülzgürtel zwischen Münstereifeler Straße und Berrenrather Straße vorsieht. Zukünftig sollen auf dem Streckenabschnitt maximal 30 km/h gefahren werden.

PLATZ DER KINDERRECHTE WIRD ENTSIEGELT

Nach einem Antrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, Die Linke und FDP beschlossen die Bezirksvertreter*innen entgegen einer Verwaltungsvorlage der Stadt keine weitere Bürgeranhörung in der Sache „Entsiegelung des Platzes der Kinderrechte“ nahe der Neuenhöfer Allee. Demnach seien unter anderem die Anlieger*innen des Platzes bereits über das Vorhaben informiert und daran beteiligt worden. Mit der Entscheidung soll eine weitere Verzögerung in der Angelegenheit verhindert werden.

SCHIENENERSATZKONZEPT

Die Sperrung der Mülheimer Brücke aufgrund von Erneuerungsarbeiten im nächsten Jahr beeinträchtigt auch die Mobilität in Sülz und Klettenberg. Die Bezirksvertretung sieht den Bahntakt der Linie 18 gefährdet und forderte die Stadtverwaltung zur Prüfung eines neuen Konzepts auf.

ABFALLKORB-ZÄHLUNG

Ein bewilligter Antrag von Bündnis 90/Die Grünen sieht die Überprüfung des Vorhandenseins von Abfallkörben auf den Hundefreilaufflächen im Stadtbezirk Lindenthal vor. Fehlende Objekte sind demnach zeitnah zu installieren.



Strukturieren und Kommunizieren

Pascale Rudolph

Individuelle Computer- und Smartphone-Schulungen bei Ihnen zu Hause (Windows/Android)

Tel: 0157 394 397 06

kontakt@strukturieren-und-kommunizieren.de

www.strukturieren-und-kommunizieren.de

SPIELPLATZNEUGESTALTUNG

Ohne Gegenstimme beschloss die Bezirksvertretung eine Neugestaltung des öffentlichen Spielplatzes Klettenbergpark Nord-Luxemburger Straße. Für die Arbeiten wird mit Gesamtkosten in Höhe von 280.000 Euro kalkuliert.



BEZIRKSORIENTIERTE MITTEL

Die Fraktionen der Bezirksvertretung Lindenthal bewilligten 28 gemeinnützigen Institutionen 41.950 Euro an bezirksorientierten Mitteln. Unter anderem gehen Gelder an folgende Einrichtungen: Caritasverband, Projekt „Tanz auf Plätzen“ (250 Euro), DRK Kreisverband Köln e. V., Zuschuss für das Wohnheim Geisbergstraße (1.300 Euro), Förderverein GGS Manderscheider Platz, Zuschuss für die Verabschiedung der Schulleiterin (750 Euro), Freiraum e. V., Zuschuss zum 20-jährigen Jubiläum sowie für kulturelle Projekte und den Erhalt des Bürger-Raumes (3.000 Euro), Klettenberger Kammerorchester e. V., Zuschuss für Proben-Wochenende anlässlich des Konzerts im Apostelgymnasium (300 Euro), Nachbarschaftsinitiative Klettenplätzchen, Zuschuss für das Klettenplätzchen (250 Euro), SeniorenNetzwerk Sülz-ASB, Zuschuss für einen Ausflug ins Hännchen-Theater und Rundgang auf dem Weihnachtsmarkt am Heumarkt (400 Euro).

VERBESSERUNG DER VERKEHRSSICHERHEIT

Ein Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen, SPD, Die Linke und FDP sieht die Verbesserung der Verkehrssicherheit entlang der Sülzburgstraße vor. Die Verwaltung wurde beauftragt, insbesondere an der Kreuzung Berrenrather Straße entsprechende Schritte einzuleiten. Die Parlamentarier*innen regten dazu die Errichtung eines Fahrradschutzstreifens oder eine Aufstellfläche für Radfahrende an der Ampel vor.

BAUMPFLANZUNGEN AUF DER LECHENICHER STRASSE

Die Linke setzte sich im Parlament mit einem Antrag zur Pflanzung von Bäumen entlang der Lechenicher Straße zwischen Gerolsteiner und Sülzburgstraße durch. In einer ersten Aktion sollen sechs Bäume gepflanzt werden, weitere sechs in einem zweiten Schritt.

REDUZIERUNG DES LKW-VERKEHRS

Die Bezirksvertretenden votierten einstimmig für den FDP-Antrag zur Beschränkung des Lkw-Verkehrs in den Stadtteilen. Die Verwaltung wurde mit der Prüfung beauftragt, Fahrzeuge über 7,5 Tonnen auf den Anliegerverkehr zu beschränken oder vollständig zu untersagen. Hintergrund des Beschlusses ist die Unfallhäufigkeit mit Fußgänger*innen und Radfahrer*innen. Große Ausfallstraßen wie etwa die Aachener Straße oder die Luxemburger Straße sind von der Maßnahme ausgeschlossen.

STADTVERSCHÖNERUNG

Das Parlament votierte für Stadtverschönerungsmittel in Höhe von 150.000 Euro im Bezirk. Davon sollen 23.000 Euro in die Aufstellung von Schautafeln im Klettenbergpark fließen.

FAHRRADSTRASSENKONZEPT

Die Stadtverwaltung wurde mit der konkreten Umsetzung des Fahrradstraßenkonzepts Lindenthal auf den vorgesehenen 85 Straßen beauftragt. Ergänzend zur bereits erarbeiteten Vorlage verwiesen die Parteienvertretenden auf besondere Qualitätsmerkmale, die über Markierungen hinausgingen. Die Lokalpolitiker*innen forderten eine optimale Regelung an den Knotenpunkten von Fahrradstraße und herkömmlicher Straße, teilweise Reduzierungen des Autoverkehrs sowie verstärkte öffentliche Informationen über den Charakter von Fahrradstraßen.

VERKEHRÜBUNGSPLATZ

Die Fraktions- und Einzelmandatsvertreter*innen stimmten für die Markierung eines Verkehrsübungsareals auf der Kinderspielfläche des Auerbachplatzes. Die Lokalpolitiker*innen forderten dafür die Umsetzung eines Beschlusses aus dem Jahr 2021 zur Absperrung der dortigen Kinderspielfläche. Die dafür notwendigen Poller sollen spätestens mit der Markierung des Übungsterains errichtet werden.

**Von Sülz in die Welt
Möbeltransporte und Umzüge
Willi Hövel**

Alles, was zu einem reibungslosen Umzug gehört.

Wir bringen Sie hin oder zurück!

60 Jahre Umzüge

- serviceorientiert •
- fachgerecht •
- persönlich •
- familiär •

Willi Hövel GmbH
Berrenrather Str. 349 · 50937 Köln
Tel.: 0221/444705. Fax.:0221/419533
umzuege@moebelspedition-hoewel.de
www.moebelspedition-hoewel.de

**Wenn ich mal groß bin,
werde ich Tagesvater.
Und Sie?**



Kontaktstelle Kindertagespflege Köln

Beratung, Vermittlung und Vernetzung für Eltern, Tagespflegepersonen und Interessierte.

Venloer Str. 53 | 50672 Köln
Tel 0221 / 91 39 27 - 0

www.kindertagespflege-koeln.de



Knieprobleme adieu!

Wie das Weyertal-Klinikum die Lebensqualität von Patient*innen verbessert

Etwa fünf Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Beschwerden im Kniegelenk, verursacht durch Gelenkverschleiß oder einen Unfall.



Fotos: EVK Weyertal

Chefarzt Dr. Joachim Franzmann klärt Patient Ralf Kühnemund Schritt für Schritt über die anstehende Knie-OP auf.

„Wer immer wieder starke Schmerzen hat und im Alltag eingeschränkt ist, sollte einen Arzt aufsuchen. Allerdings bedeutet nicht jeder Knieschmerz, dass gleich ein künstliches Gelenk benötigt wird. Normalerweise geht man zunächst zu einem niedergelassenen Orthopäden, der verschiedene Untersuchungen durchführt und eine Diagnose stellt. Zuerst wird immer versucht, durch konservative Therapieansätze eine Besserung der Gelenksbeschwerden zu erreichen. Wenn jedoch alle konservativen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, kann es sein, dass nur noch eine Operation

Abhilfe schaffen kann. Ein künstliches Kniegelenk wird in erster Linie implantiert, wenn eine Arthrose des Gelenks vorliegt, die mit konservativer Therapie nicht mehr zu behandeln ist“, erklärt Dr. Joachim Franzmann, Chefarzt der Orthopädie am Evangelischen Klinikum Köln Weyertal (EVK).

Genau das war der Fall bei Ralf Kühnemund aus Köln. Er ist seit nunmehr 40 Jahren Berufskraftfahrer. Seit 17 Jahren fährt er einen 40-Tonner-Autokran mit Anhänger. Mehrmals am Tag heißt es also rauf in die hoch über dem Asphalt thronende Fahrerkabine. Zum Be- und Entladen muss er jeweils eine steile Leiter hinaufklettern. Klar, dass er da irgendwann „weiche Knie“ bekommen hat.

„Vor der Operation hat es sich angefühlt, als ob mir jemand ständig einen Pfeil ins Knie schießt. Ich konnte aber nie genau sagen, woher der Schmerz kam. Irgendwann ging es einfach nicht mehr“, fasst Ralf Kühnemund seine mas-

siven Beschwerden zusammen. Kurz darauf wurde bei Ralf Kühnemund eine Arthrose diagnostiziert. Arthrose ist eine chronische Erkrankung, bei der sich ein Gelenk so stark abnutzt, dass

Gemeinschaftspraxis für Logopädie

Rox & Quitmann



Wir beraten Sie gerne rund um Ihre Fragen zu den Themen:

Sprachtherapie, Logopädie und Stillberatung.

Sprechen Sie uns gerne an!

Siebengebirgsallee 1 50939 Köln
kontakt@sprachraum-logopaedie.com

Tel.: 0177 53 58 14 8
www.sprachraum-logopaedie.com



seine elastische Pufferschicht, der Knorpel, und gegebenenfalls auch darunter liegende Knochen abgerieben und beschädigt werden.

„Die Ärzte haben zu mir gesagt, ‚Ihre Knie sind Schrott‘, da wusste ich Bescheid. Allerdings habe ich dann die OP so lange hinausgezögert, bis es wirklich nicht mehr ging, denn zum einen möchte man ja seine Firma und die Kollegen nicht im Stich lassen, zum anderen spielte auch eine gewisse Furcht mit, was mit mir gemacht werden würde. Letztendlich habe ich mich dann doch entschieden, mich im Weyertal operieren zu lassen“, sagt Ralf Kühnemund. Die Empfehlung, ins Weyertal zu gehen, bekam Kühnemund von seiner Tochter Cindy, die dort im Sekretariat für Orthopädie und Unfallchirurgie arbeitet: „Da wir täglich mit Patienten zu tun haben, die ein neues Knie oder eine neue Hüfte bekommen, und auch sehen, wie versiert die Ärzte hier arbeiten, war es für mich schnell klar, dass mein Papa hier operiert wird.“

Gesagt, getan. So gab es schließlich einen Termin zur Knie-OP im Weyertal. Ängste vor Operationen sind dabei keine Seltenheit. Im Evangelischen Klinikum Köln Weyertal tut man jedoch viel dafür, Patient*innen solche Ängste zu nehmen, wie Dr. Joachim Franzmann erklärt: „Uns ist es wichtig, dass wir unsere Patienten schon vor der Operation abholen und ihnen ein sicheres Gefühl geben. Man hat oft Angst vor Dingen, von denen man nichts weiß, und diese Angst wollen wir unseren Patienten durch eine ausführliche Aufklärung gern nehmen. In unseren Sprechstunden gibt es außerdem die Möglichkeit, offene Fragen zu Therapien und Nachbehandlungen mit den behandelnden Ärzten zu besprechen.“

Neben Sprechstunden und regelmäßig stattfindenden Patientenveranstaltungen hat man sich im Evangelischen Klinikum Köln Weyertal entschieden, einen speziellen Vorbereitungskurs zu Knie- und Hüftoperationen anzubieten.

„In unseren Vorbereitungskursen behandeln wir nicht nur Fragen, sondern geben auch praktische Tipps zu Hilfsmitteln für die Zeit nach der OP. Wir bieten hilfreiche Informationen zum Aufenthalt in unserem Klinikum und üben auch, mit Gehstützen zu laufen – sowohl über ebenerdige Flächen als auch über Treppen, da viele Patienten davor Angst haben. Je fitter man in die OP geht, desto fitter kommt man auch wieder heraus“, fasst Marion Feldmann,

Leiterin der Physiotherapie, die positiven Aspekte zusammen.

Der Einsatz eines künstlichen Kniegelenks ist eine relativ große Operation. Im Schnitt dauert eine solche OP eine bis anderthalb Stunden. Man bleibt danach etwa fünf bis sieben Tage im Krankenhaus und kann bei Bedarf eine ambulante oder stationäre



Passt perfekt: das neue Kniegelenk von Ralf Kühnemund im Röntgenbild



Marion Feldmann leitet die Physiotherapie am Evangelischen Klinikum Köln Weyertal und setzt bei Knie- oder Hüftoperationen auf eine gute Vorbereitung.

**Evangelisches Klinikum
Köln Weyertal**
Zentrum für Sport und Medizin

Kurse - Seminare - Vorträge
 Fitness & Prävention
 Rehasport
 Entspannung & Stressbewältigung
 Schwangerschaft & Geburt
 Kinder & junge Familien

**EVK-
GESUND.DE**

Bleiben Sie gesund – Werden Sie fit.

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)
 am Evangelischen Klinikum Köln Weyertal
 Weyertal 76 | 50931 Köln
 Tel.: 0221 / 479-7000 | zsm@evk-gesund.de



Rehabilitation anschließen. „Die ersten drei Tage nach so einer OP sind kein Zuckerschlecken. Und man wird direkt von der Physiotherapie herausgefordert, aus dem Bett zu springen und aufzustehen“, erzählt Ralf Kühnemund mit einem Augenzwinkern. „Aber dieses Gefühl, wie engagiert sich alle hier um einen kümmern und wie die Physiotherapeuten einem das Gehen wieder beibringen, das ist schon toll. Und auch die Lymphdrainagen haben mir sehr geholfen. Aber klar, man muss auch selbst aktiv mitmachen.“

„Bereits am Operationstag schauen wir, was für die Patienten möglich ist. Am Folgetag gibt es jedoch keine Ausrede mehr, da geht es raus aus dem Bett, denn es ist sehr wichtig, das Kniegelenk direkt nach der Operation zu bewegen. Zusätzlich bieten wir Motorschienenbehandlungen an, bei denen das operierte Knie auf einer Motorschiene liegt und passiv gebeugt und gestreckt wird, um die Beweglichkeit direkt zu trainieren“, erklärt Marion Feldmann.

Mehr als 100 Knieprothesen werden im Weyertal pro Jahr eingesetzt, und viele Patient*innen vergessen im Laufe der Zeit, dass sie einen Gelenkersatz tragen. „Menschen mit Arthrose sind ja nicht im eigentlichen Sinne krank, sondern sie haben einen Gelenkverschleiß. Da solche Patientinnen und Patienten nach ihrer Operation genauso weiterleben sollen wie vorher, ist es extrem wichtig, dass wir während des Eingriffs genau überprüfen, ob die Prothese auch perfekt sitzt. Deshalb sollte man in meinem Beruf schon ein bisschen handwerklich begabt sein und sehr sorgfältig arbeiten“, sagt Dr. Joachim Franzmann.

Die Klinik ist als EndoProthetikZentrum im Rahmen der EndoCert-Initiative der Deutschen Gesellschaft



Sehr zufrieden nach der Knie-OP im Evangelischen Klinikum Köln Weyertal: Ralf Kühnemund und seine Tochter Cindy

für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie (DGOOC) zertifiziert, um die Patientensicherheit und Behandlungsqualität stets weiter zu optimieren.

All das hat sich für Ralf Kühnemund mehr als gelohnt. Drei Monate nach der Operation ist er rundum zufrieden: „Was für mich ein absolutes Highlight ist, ist, dass ich endlich schmerzfrei bin. Rückblickend kann ich sagen, dass ich die Operation viel früher hätte machen sollen, wenn ich vorher gewusst hätte, was ich jetzt weiß. So habe ich die letzten zehn Jahre umsonst gelitten. Die Operation ist sehr gut verlaufen. Angesichts der Erfahrungen, die ich im Weyertal gemacht habe, und des Vertrauens in Dr. Franzmann werde ich mein linkes Knie ebenfalls hier operieren lassen.“ ■

www.evk-koeln.de



Evangelisches Klinikum Köln Weyertal
Weyertal 76
50931 Köln
0221 479-5000
orthopaedie@evk-koeln.de
www.evk-koeln.de



Unsere nächsten Vorträge:

mit
Dr. med. Joachim Franzmann
Chefarzt Orthopädie



Kniegelenksarthrose - was kann ich tun?

Samstag, 20. Januar 2024 14:00 - 15:30 Uhr
Samstag, 27. April 2024 14:00 - 15:30 Uhr

Minimalinvasive Hüftprothesen - muskelschonend und schnell wieder mobil

Samstag, 9. März 2024 14:00 - 15:30 Uhr

In unserer Cafeteria im UG. Eintritt frei.

Vereinbaren Sie Ihren Termin zur Sprechstunde bei Dr. Franzmann



Kontrolliertes Trinken – die Fähigkeit, Alkohol in Maßen zu genießen!

Menschen, die sich über das eigene Trinkverhalten Gedanken machen, sollten überprüfen, ob sie ein schlechtes Gewissen nach dem Konsum haben, vielleicht den Alkohol morgens als Augenöffner brauchen oder gelegentlich von anderen Menschen auf das Trinken angesprochen werden. Jede dieser Fragen ist ein Anlass für eine genauere Diagnostik.



Foto: Hoffmann

Dr. Dr. Andreas Bell ist Heilpraktiker für Psychotherapie mit dem besonderen Schwerpunkt der Therapie von Konsumstörungen mit Alkohol, Medikamenten und illegalen Substanzen. Als zertifizierter KT-Trainer bietet er in seiner Psychotherapeutischen Praxis auf der **Emmastraße 1** unter anderem das Programm „kontrolliertes Trinken“ an. Dieses wurde von dem Psychologen und Suchtforscher Professor Joachim Körkel entwickelt und 1999 eingeführt.

„In diesem Programm trainiert man, die Kontrolle über den Konsum zurückzugewinnen, sich Ziele für den Konsum zu setzen und diese auch kompetent zu erreichen. Es eignet sich besonders für Menschen, die nicht dauerhaft abstinent leben wollen oder können. Nicht der Alkohol ist das Problem, sondern die Fähigkeit, ihn in Maßen zu genießen“, erklärt Dr. Dr. Andreas Bell.

Nach einem oder zwei Vorgesprächen umfasst das Training

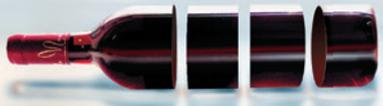
zehn einstündige Einzelsitzungen. Zu Beginn steht die Analyse des eigenen Trinkverhaltens. Nach einer gründlichen Bestandsaufnahme werden Konsummuster und Auslöser identifiziert, aber auch unterstützende Faktoren. Es endet dann im Erfolgsfall mit der Fähigkeit, in Zukunft selbstständig das Trinkverhalten zur eigenen Zufriedenheit zu steuern. Weitere Informationen zur Psychotherapeutischen Praxis und zum kontrollierten Trinken gibt es auf der Internetseite. ■

www.praxis-bell.koeln



Probleme mit Alkohol?

Ich unterstütze Sie bei der
Konsumreduktion



Psychotherapeutische Praxis
Dr. Dr. Andreas Bell
Heilpraktiker für Psychotherapie

Emmastr. 1 | 50937 Köln | 0221 790 028 51 | bell@praxis-bell.koeln

www.praxis-bell.koeln

UROLOGIE AM
STADT WALD

Gesundheit im Fokus

50 Jahre Urologie-Exzellenz in Lindenthal

Seit einem halben Jahrhundert ist die renommierte Urologiepraxis in Lindenthal ein fester Bestandteil der medizinischen Landschaft. Seit dem 1. Januar wird sie nun von Dr. med. Oskar Ketteniß und Jörn Schmüser in der dritten Generation weitergeführt.

„Was uns auszeichnet? Unser unerschütterliches Engagement für hohe fachliche Kompetenz, gepaart mit einer herzlichen Betreuung, die auf die individuellen Bedürfnisse jedes Patienten zugeschnitten ist. In unserer Praxis steht der Mensch im Mittelpunkt – hier werden Sie nicht nur behandelt, sondern herzlich aufgenommen und sollen sich stets wohlfühlen“, verrät uns Dr. Ketteniß. Dass beide Besitzer in Sülz zu Hause sind unterstreicht die enge Verbindung zu den benachbarten Stadtteilen Sülz und Klettenberg.

„Unsere Hauptaufgabengebiete umfassen eine Vielzahl von urologischen Gesundheitsfragen, darunter Krebsvorsorgeuntersuchungen ab dem 45. Lebensjahr – ein entscheidender Schritt, den viele Männer nicht auf dem Schirm haben. Wir kümmern uns auch um die Nachsorge bei Krebserkrankungen, Miktionsprobleme, Nierensteindiagnostik, Harnwegsinfekte und bieten auch Vasektomien (Sterilisationsoperationen beim Mann) an“, erfahren wir von den beiden. Das Engagement endet jedoch nicht in den Praxiswänden, denn es werden auch Hausbesuche angeboten, um den Patient*innen den bestmöglichen Komfort zu bieten.

Ein entscheidender Schritt in der Weiterentwicklung der Praxis „Urologie am Stadtwald“ war die Integration



Foto: Natscha auf'm Kamp

Dr. med. Oskar Ketteniß (rechts) und sein Kollege Jörn Schmüser führen gemeinsam die Urologische Praxis am Stadtwald.

eines eigenen Urin- und Blutlabors. Seit dem 1. Januar hat Dr. med. Oskar Ketteniß, der zusätzlich als Facharzt für Chirurgie und Proktologie tätig ist, die Möglichkeit geschaffen, proktologische Untersuchungen und Therapien anzubieten. Dies umfasst die Behandlung von Hämorrhoiden und anderen enddarmbezogenen Problemen.

Besuchen und entdecken Sie, warum die Praxis seit 50 Jahren ein zuverlässiger Ankerpunkt in der medizinischen Versorgung der Region ist. ■

www.urologen-koeln.de



UROLOGIE AM STADT WALD

*Wenn es mal
wieder nicht läuft!**

* Vereinbaren Sie jetzt einen Termin,
wir kümmern uns darum!

FACHARZTPRAXIS
FÜR UROLOGIE & PROKTOLOGIE

JÖRN SCHMÜSER

DR. MED. OSKAR KETTENIß





Apotheke am Questerhof
Ihre Partner für Ihre Gesundheit in Köln



Vielen Dank für Ihre Treue!

Profitieren Sie von unserer Erfahrung und lassen Sie sich von vielen attraktiven Angeboten überraschen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Apotheke am Questerhof

Berrenratherstr. 296 · 50937 Köln Sülz · Telefon: 0221- 941 58 33

Fax: 0221- 941 58 34 · email: info@a-a-q.de · webside: www.a-a-q.de

Öffnungszeiten: Montag – Freitag: 08:00 - 19:00 Uhr · Samstag: 09:00 - 14:00 Uhr

Lyric - DIE KONTAKTLINSE FÜRS OHR



Erfüllen Sie sich den Traum vom unsichtbaren Hören.

IHR VORTEIL MIT LYRIC...

- 100% unsichtbar
- Rund um die Uhr tragbar
- Kein Batteriewechsel



Signia Silk IX



Das erste, super diskrete Im-Ohr Hörgerät mit **Akku-Technik!**

Ihr Spezialist für Im-Ohr-Hörgeräte!

Luxemburger Str. 248, Köln Sülz

Tel.: 0221 - 986 507 05



Hörzentrum Lux

Winterfreuden mit Schnee und Eis

Text: Hanka Meves
Illustrationen: Saskia Gaymann



Foto: Nonnemacher

Winterzeit ist Zeit zum Rodeln und Schlittschuhlaufen. Doch in den letzten Jahren waren die Winter meist mild, und es fiel kaum Schnee. Hoffen wir für dieses Jahr, dass es besser wird und der Pilzberg im Beethovenpark einmal wieder weiß bedeckt ist. Falls nicht, haben wir für euch Ideen zusammengetragen, wo euch in Köln richtig kalt werden kann.



Wintermärchen am Heumarkt

Vom 24. November 2023 bis 7. Januar 2024 lädt am Heumarkt wieder der Weihnachtsmarkt mit großer Eislauffläche ein. Die Bahn ist von 11 bis 22 Uhr geöffnet und mit der Straßenbahn 9 super-einfach von Sülz aus zu erreichen. Montags öffnet die Bahn mit einem speziellen Programm für Kinder. Doch vergesst eure Handschuhe und einen Helm nicht, denn dieser muss auf der Bahn getragen werden.





Eishalle Lentpark in der Neustadt-Nord

Die überdachte Halle verfügt über ein Eisfeld mit 1.800 m² Fläche und eine darüber liegende Eishochbahn, die 260 Meter lang und acht Meter breit ist. Hier könnt hier also schön schnell fahren und seid auch bei einem regnerischen Wintertag ganz von glitzerndem Eis umgeben. Wer Schlittschuhlaufen lernen möchte, kann Anfängerkurse sowohl für Eishockey als auch Eiskunstlauf belegen. Allerdings sind diese immer schnell ausgebucht.

Eisstockschießen ganz ohne Eis

So schön Eislaufen ist, so viel Energie wird für die Herstellung einer Eisfläche verbraucht. Die Stadt Köln baut aus diesem Grund auf dem Ebertplatz keine Eisfläche, sondern drei Bahnen aus Kunststoff auf. Dort könnt ihr Eisstock schießen. Falls ihr hinfallt, merkt ihr, dass es eindeutig nicht so kalt ist, als wenn ihr auf eine Eisfläche fallt.



Der Strand wird zur Winterlandschaft

Gleich am Müngersdorfer Stadion im Kölner Westen liegt die Playa, zu Deutsch der Strand. Wo im Sommer Strand-Volleyball gespielt wird, ist dann auch Eisstockschießen möglich, denn die Veranstalter gestalten ihre Strandplätze in Kunsteisbahnen um. Allerdings eignet sich die Playa nur für Gruppenbuchungen.



www.mamatanzdichfit.de

**TANZEN FÜR:
MAMAS
MIT BABY
&
SCHWANGERE**

stock.adobe.com/WoGi

stock.adobe.com/Karsten Jung

Schaut mal in die Berge

Köln wird im Vergleich mit anderen Regionen besonders selten mit Schnee beschert. Doch in der nahe gelegenen Eifel, die ihr sehr gut mit der Regionalbahn erreichen könnt, oder im Bergischen Land schneit es häufiger – so wie hier bei Mürtenbach in der Eifel.



Und wenn es denn ein warmer Winter wird?

Immer noch hoffen wir, dass dieser Winter uns mit Schnee und Eis überrascht, so wie es in der dritten Januarwoche in 2021, also vor fast drei Jahren, geschah. Wenn es jedoch nicht kalt genug fürs Eislaufen wird, dann schnappt euch eure Rollschuhe und kauft ein dickes Eis, damit euch so richtig kalt wird. Oder ihr schaut euch ein Spiel der Haie an. Das ist die Kölner Eishockeymannschaft, bei denen Kinder und Jugendliche auch selbst aktiv werden können, bei den Junghaien.



Bastelt euch selbst Schneeflocken

Schön winterlich fühlt man sich auch mit einem warmen Tee, einer Kerze und einer winterlichen Dekoration zu Hause. Unsere Schneeflocken hier gelingen garantiert. Der wichtige Trick ist, dass ihr ein Blatt Papier quadratisch schneidet. Faltet dann das Papier über der Diagonalen, das heißt von einer Ecke zur gegenüberliegenden Ecke. Wenn ihr dann kleine Vierecke in die gefalteten Seiten schneidet, erscheinen die Löcher sehr schön gleichmäßig auf dem Papier, nachdem ihr es auseinandergefaltet habt.



CASAMAX
THEATER

Mach mir den Brunnen

CASAMAX Theater mit neuem Stück „Froschkönig? So ein Quaaaak!“

Rasant, verspielt, intelligent: Auch die neue Produktion des CASAMAX besticht durch die Vorgängereigenschaften der letzten Jahre. Aus einem Märchenklassiker, gespickt mit Klischees der Epochen, schafft das Team um Regisseurin Franziska Schmid, den Akteur*innen Enya Becirevic und Jonas Bluhm sowie der Musik von Klaus Jacobs eine zeitgemäße, temporeiche Darbietung, die mit den Geschlechterrollen bricht und an den Tierschutzgedanken erinnert.



Dazu bedarf es keiner langen Dialoge. Die Story lebt von der Körpersprache der Schauspieler*innen und der Fantasie. So wird etwa der Brunnen im Sitzkreis mit aufgeblähten Backen der Darsteller*innen nachgeahmt. Die Füllung mit Wasser erfolgte zuvor mit wallendem blauem Tuch aus einem Eimer. Die Prinzessin- und Froschkönigrolle wird dabei kurzerhand von beiden Akteuren übernommen. Zwar bleibt es beim Ekeln vor dem Kuss, doch der (oftmals in der Überlieferung vergessene) brutale Wurf gegen die Wand bleibt der Amphibie im CASAMAX erspart.

Sei, was du sein willst

Über mehr als 45 Minuten unterhält die Inszenierung Kids im Alter ab drei Jahren mit einer bewegungsreichen Performance und inspirierenden Szenen zum Nachspielen. Klug platzierte Mitsinglieder sorgen für weitere Abwechslung und zeugen von der pädagogischen Sensibilität der Theatermacher*innen, die Konzentrationsspanne der jungen Besucher*innen bis zum Schluss aufrechtzuerhalten. Die Message: Sei, was du sein willst. Auch Jungs können Prinzessin werden, Mädchen Prinzen, und nicht nur Frösche sind im Verhältnis zu ihrer Körpergröße dem Menschen an Muskelkraft oder anderen Fähigkeiten mitunter weit überlegen. Die vermeintlichen Heldensagen aus Jahrhunderten müssten demnach neu geschrieben werden. „Froschkönig? So ein Quaaaak!“ offenbart: Das Zeitalter der Märchen ist noch nicht vorbei. ■ td

■ INFO

FROSCHKÖNIG? SO EIN QUAAAAC!

CASAMAX Theater,
Berrenrather Straße 177, 50937 Köln

Termine und Kontakt: 0221 44 76 61,
www.casamax-theater.de

Adressen und noch mehr Infos findet ihr hier:

www.heinzels-wintermaerchen.de/eislaufen.html
www.koelnbaeder.de/eis/lentpark
www.playa.de/playaWinterland
www.sportmuseum.de
www.junghaie.de

Bis zum
nächsten Mal!
Eure Saskia und
eure Hanka



A woman with blonde hair and a red sequined dress is sitting at an outdoor cafe table. She is smiling and looking towards the camera. The background shows other people and tables at the cafe.

**CASSY
CARRINGTON**

Wieso Glitzer das Leben manchmal schöner macht!

Wenn **Cassy Carrington** einen Raum betritt, fängt er an zu leuchten! Ihre schimmernde Präsenz hinterlässt auch bei den Menschen, die sich dort aufhalten, einen gewissen Zauber. So war es auch bei unserem Fotoshooting, welches wir in der neuen **Aperol Spritzeria in Sülz** mit ihr durchgeführt haben. Im Interview verrät uns die Entertainerin, Sängerin und Aktivistin, wieso Glitzer das Leben manchmal schöner macht.

Fotos: Hoffmann

INFO

10 Jahre
„Im Zweifel mehr Lametta“

Die Jubiläumsshow
von der Weihnachtqueen
Cassy Carrington

Am 17.12.2023 und am
25.12.2023 im Atelier Theater
auf der Roonstraße

Weitere Infos auf:
www.alleliebencassy.de



Zunächst eine Frage vorweg: Die Europäische Union hat neue Maßnahmen ergriffen, um die Umweltbelastungen durch Mikroplastik weiter einzudämmen. Ein erstes Gesetz ist bereits am 15. Oktober in Kraft getreten. Seitdem dürfen kein loser Glitzer und keine Mikroperlen mehr verkauft werden. Wird es in Zukunft für die Menschen schwerer zu „glitzern“?

Ich kann das verstehen, ich bin auch sehr umweltbewusst eingestellt, und ich weiß, dass Mikroplastik ein Riesenproblem ist und man sich den Gegebenheiten anpassen muss. Ich bin noch nicht ganz hoffnungslos, es gibt Alternativen, zum Beispiel biologisch abbaubaren Glitzer. Ich denke, wir finden Wege, um in Zukunft weiterhin „glitzern“ zu können, und Glitzer ist ja auch mehr als nur das reine Produkt, es ist ein Lebensgefühl!

Es gibt eine Zeit im Jahr, in der erfreuen sich alle – egal, ob groß, klein, alt, jung, weiblich, männlich oder divers – an Glitzer, Schimmer, Glanz und Glamour: Und das ist die Weihnachtszeit! Was, glauben Sie, finden Menschen an Glanz und Glitzer zur Adventszeit so schön?

Die Adventszeit ist der perfekte Zeitraum, um sich von einem vielleicht nicht so einfachen Jahr abzulenken. Es war schon immer die Zeit des Genießens. Ob durch tolles Essen, süße Leckereien oder ein Zusammentreffen mit Freund*innen auf dem Weihnachtsmarkt.

Ich denke, das brauchen die Menschen ganz unabhängig davon, ob sie gläubig sind oder nicht. Weihnachten ist ein Fest für jeden geworden, an dem man es sich gut gehen lässt und sich in eine glänzende, feierliche Atmosphäre fallen lassen kann!

Wieso gönnen sich die meisten Menschen nur zur Weihnachtszeit oder allerhöchstens noch an Silvester ein wenig Glitzer in ihrem Leben?

Das ist eine wichtige Frage. Ich glaube, viele Menschen sind noch sehr angepasst an das, was die Gesellschaft erwartet. Und man erwartet im Alltag nicht unbedingt die glitzernde, schillernde Figur, die auf dem Rad vorbeifährt! Sogar ich bin überrascht, wenn mir so jemand begegnet, obwohl ich in dem Business arbeite und mich gern und oft schillernd zeige. Das hat alles etwas mit Erwartungshaltungen zu tun!

Vor ein paar Tagen habe ich eine alte Dame gesehen. Ich wollte eigentlich zu ihr hingehen. Sie war so wunderschön gekleidet und mit Schmuck behangen. Sie trug eine Bluse mit türkis-weißem Blumenmuster in Kombination mit einer türkisfarbenen Hose. Das hat so geknallt, und sie hat so gestrahlt in ihrem Glamour! Ich habe es leider nicht rechtzeitig geschafft, zu ihr hinzukommen und zu sagen: Wow, Sie sehen fantastisch aus! Es ist ein toller Moment, wenn einem Menschen begegnen, die mal den Glitzer rauslassen!

Wie werden Sie angeschaut, wenn Sie glamourös durch die Straßen von Köln gehen?

Positiv wie negativ! Natürlich gibt es Leute, vor allem Frauen, die das toll finden und vielleicht auch ein bisschen neidisch sind, es sich aber selbst nicht erlauben. In der Öffentlichkeit zu glänzen verleiht einem ein gewisses Selbstbewusstsein: Das sitzt, das sieht toll aus, ich leuchte! Es gibt aber auch Personen, die einem nicht so schöne Dinge hinterherrufen. Sie den-





ken, dass Menschen einheitlich herumlaufen sollten und es kein breites Spektrum geben darf!

*Sie kennen sicher den bekannten Spruch von Loriot: „Früher gab es mehr Lametta!“ Dass es bei Cassy Carrington „Im Zweifelsfall mehr Lametta“ geben darf, beweisen Sie in diesem Jahr zum bereits zehnten Mal bei Ihrer gleichnamigen legendären Christmasshow im Kölner Atelier Theater. Bitte beschreiben Sie, in welche Atmosphäre die Zuschauer*innen an solch einem Abend eintauchen dürfen.*

Das Atelier Theater ist ein unglaublich uriges Theater, es ist nicht zu groß und nicht zu klein. Die Menschen sind sehr nah beieinander, und das ist erst einmal ein gutes Grundgefühl für die Show. Mein allererstes Lied ist „the most wonderful time in the year“. Ein besseres Lied, um einen Weihnachtsabend anzufangen, gibt es nicht! Und dann habe ich auch entsprechende Deko auf der Bühne. Einen Plstikkamin (Cassy lacht) und einen Weihnachtsbaum, der in der Show von einer Besucher*in geschmückt wird. Das ist eine Tradition, die in jedem Jahr durchgeführt wird. Ich singe für sie „let it snow“, und die Leute feuern sie an. Die Show ist glamourös glitzerig, aber auch intim und persönlich. Und es ist ein Abend der Festlichkeit. Die Leute gehen, glaube ich, immer mit einem Lächeln nach Hause, denn wir feiern das Fest in allen Facetten, die es gibt!

Hat sich die Kölner Christmas-Queen Cassy Carrington für ihre diesjährige Jubiläumsshow noch ein ganz besonderes Highlight überlegt?

Zum Jubiläum kommt von mir dieses Jahr das allererste Mal eine Weihnachts-EP mit vier eigenen Xmas-Pop-songs heraus. Einer trägt genau wie die EP den Titel „Weihnachtsradio“ und befasst sich mit den immer selben Weihnachtshits. Unter anderem ist darauf noch ein winterliches Duett mit dem Kölner Comedian Torsten



Fotos: Hoffmann

Schlosser zu hören. Und in der Show habe ich natürlich auch noch ein paar Überraschungen zum Jubiläum eingebaut.

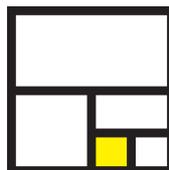
Auf Ihrem aktuellen Soloalbum „Lichter in Neon“ gibt es einen Song mit dem Titel „Mein Herz schreit Disco“. Ich habe mir das Video angeschaut, und mir ist aufgefallen, dass dort glamouröse Persönlichkeiten neben ganz leger gekleideten Menschen im Schein der Discokugel Spaß haben.

Das war mir persönlich besonders wichtig in dem Video zu zeigen. Denn dafür stand die klassische Diskothek in den 1970er-Jahren, die übrigens ihren Ursprung in der queeren und schwarzen Szene von New York hatte. Sie hat die Menschen genommen, wie sie sind, und sie in ihrer Vielfalt gefeiert: Egal, ob man in Jeans und T-Shirt in das legendäre Studio 54 gekommen ist (leider bin ich zu jung, um selbst da gewesen zu sein) oder ob man glamourös gekleidet war.

Wir haben in dem Video alles dabei: Da ist der Typ mit Jeans und T-Shirt, da ist die Dragqueen, und da sind Transpersonen. Alle haben sich früher in der Disco getroffen und sind durch die Musik eins geworden. Durch bestimmte Songs und eine bestimmte Stimmung fühlten sich an so



Goldschmiede TINA THEVES



Zülpicher Straße 315 · 50937 Köln · Telefon 0221 2829 6315 · www.goldschmiede-tina-theves.de

einem Discoabend alle miteinander verbunden. Ich wünschte gerade auch in der heutigen Zeit, dass sich die Menschen daran wieder mehr ein Beispiel nehmen würden, wie man mehr aufeinander zugehen und gemeinsam das Leben meistern und genießen kann!

*Können Sie unseren Leser*innen einen Tipp geben, wie sie etwas mehr Glitzer in ihr Leben und damit auch nach Sülz und Klettenberg bringen können?*

Den Glitzer kann man in seinen Alltag integrieren, indem man zum Beispiel einfach mal die Kette am Montagmorgen trägt, die sonst nur am Samstagabend zum Einsatz kommt. Oder man zieht ein Hemd mit einem etwas auffälligeren Muster als sonst an. Man kann auch einfach mal die Frisur ungewohnt stylen oder alle Freund*innen spontan zu einer Glamour-Glitzer-Party einladen. Warum nicht?! Auch wenn es banal klingt: Etwas Glitzer bringt Lebensfreude und einen gewissen Zauber in die Welt!

Vielen Dank für das Interview! ■ ap



Gesunde Etagen machen glücklich...

2x die Woche schaffen wir immer... tolle Betreuung

Nach Luft-OP beweglich...

Schwangerschaftsfolgen wie weg...

gesunde etagen
gesund werden - gesund bleiben

Gesunde Etagen
Berrenrather Straße 230 · 50939 Köln
PhysioFit: Tel. 4 75 83 98
PhysioTherapie: Tel. 4 75 87 90
E. Spieler
www.gesunde-etagen.de

Wir freuen uns, Sie zu einem kostenlosen Probetraining begrüßen zu dürfen.

LITTAU'S
HAIR & CARE



Wir freuen uns auf dich!
Team Littau's

Blankenheimer Str. 46
50937 Köln

Telefon +49 221 413703
Mobil +49 1512 8104539
@ littaus_hair_and_care

Jetzt auch in Brühl
Janshof 2 · 50321 Brühl
Telefon +49 2232148384

Öffnungszeiten
MO - FR | 9.00 - 20.00 Uhr
SA | 9.00 - 15.00 Uhr
und nach Vereinbarung

GUTSCHEIN

Bei Vorlage dieses Gutscheins erhalten Sie **10 % Rabatt** auf unsere Dienstleistung.

Gültig bis 28. Februar 2024

Den Rabatt gewähren wir ausschließlich auf unsere Dienstleistungen und ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



BUSINESS | HOCHZEIT
PORTRAIT | EVENTS | KINDER

SOHO
FOTOGRAFIE
SONJAHOFFMANN

SONJA HOFFMANN
FOTOGRAFIE
0179 298 06 04
0221 290 90 28

INFO@SOHO-FOTOGRAFIE.DE
WWW.SOHO-FOTOGRAFIE.DE



#hiermitherz

**Die Vereine der Region geben Menschen
Perspektiven – wir geben ihnen das
passende Spendenportal.**

Einfach Projekt anmelden und unterstützen lassen.
Oder gleich für das Lieblingsprojekt spenden:

hiermitherz.de



**Sparkasse
KölnBonn**



Rafik Schami liest nicht, er erzählt

Im ausverkauften Tersteegenhaus erzählte der Autor aus seinem neuen Buch „Wenn Du erzählst, erblüht die Wüste“

Wenn Rafik Schami zu einer Lesung kommt, dann liest er nicht. Er erzählt. Es sind vor allem die „Geschichten aus 1001 Nacht“, auf die er seine Kunst aufbaut. Diesmal kommt er mit seinem neuen Buch „Wenn Du erzählst, erblüht die Wüste“. Und er kommt – wie schon seit 32 Jahren zu Nora und Manfred Ruland, die die Buchhandlung Olitzky in der Luxemburger Straße 275 haben und seit vielen Jahren kulturelle Veranstaltung initiieren und organisieren. Kein Wunder, dass am 14. September 2023 wieder einmal der Saal des Tersteegenhauses ausverkauft war, als er seine neue Geschichte, die in Wahrheit eine alte ist, erzählte.

„Wenn Du erzählst, erblüht die Wüste“ ist die Geschichte eines von sechs Büchern, die er aus dem Haus seiner Familie retten konnte. Das Erbe seines bücherbegeisterten Vaters, eine große Buchsammlung, wurde in seinem Heimatland Syrien Opfer des Krieges, der so vielen Menschen das Leben nahm und ebenso viele ins Exil zwang. Es ist die Geschichte eines Autors, den Rafik Schami nicht kennt, der ganz in der Tradition von 1001 Nacht Geschichten erzählt und nicht, wie es üblich wurde, den europäischen Erzähler* innen nachahmt, was Schami als Resultat der Kolonialisierung der Köpfe durch den britischen und französischen Besatzer sieht ... deshalb hat er den anonymen Autor übersetzt und sein Werk in unsere Zeit übertragen.

In einem arabischen Land herrscht im 19. Jahrhundert der weise König Salih. Als die Königin bei einem Attentat ums Leben kommt, versinkt die einzige Tochter Jasmin in tiefe Melancholie. Die Thronfolgerin hat sich in einen armen Fischer verliebt, wovon ihr Vater nichts ahnt. Als Karam, der Kaffeehauserzähler, von ihrer Krankheit erfährt, beschließt er, die Prinzessin zu heilen. Allabendlich versammelt er erzählfreudige Menschen im Palast, um die junge Frau durch die schönsten Geschichten ins Leben zurückzuholen, Geschichten von Mut und Feigheit, von Freundschaft und Feindschaft, von der Liebe und der Weisheit des Herzens. Und genauso erzählt Rafik Schami an diesem Abend in Köln-Sülz. Er lässt uns daran teilhaben, wie die Prinzessin ihren Lebensmut zurückgewinnt, natürlich wie immer gespickt mit einigen Anekdoten und Bemerkungen zur heutigen Zeit.



Foto: Nonnenmacher

Rafik Schami mit Ehefrau Root Leeb sowie Nora und Manfred Ruland (von links).

BUCHTIPP

Wenn Du erzählst, erblüht die Wüste

Verlag Hanser, München 2023

ISBN 978-3-446-27746-5

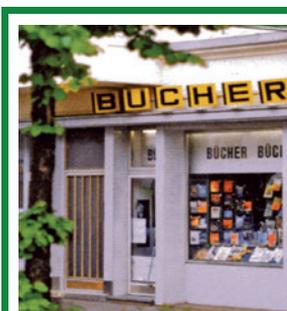
26,00 Euro

Die Heimat lebendig halten

Bei seinen Geschichten schöpft Rafik Schami aus drei Quellen: erstens seiner Kindheit, in der Verrückte und weniger Verrückte in einer Straße nebeneinander lebten. Die Menschen lachten übereinander, respektierten sich jedoch auch gegenseitig. Zweitens lebte die Familie als Christen in einer muslimischen Welt, was den Autor zu einem aufmerksamen Beobachter machte. Die dritte Quelle ist seine Bibliothek, seine Erinnerung und sein Kontakt zu seiner Schwester in Damaskus. Rafik Schami greift zu Büchern, schaut sich alte Stadtpläne an, nutzt seine Gewürzsammlung, um sich den Geruch der Heimat zurückzurufen, und spricht mit seiner Schwester.

In Deutsch und Arabisch zu Hause

Als Rafik Schami als Chemiker nach Deutschland kam, hatte er den Koffer halb voll mit Wäsche, halb mit Geschichten. Er schrieb Arabisch und begann Deutsch zu lernen. Heute schreibt er in Deutsch. Um das zu können, hat er viel gelesen und vor allem Bücher abgeschrieben, zum Beispiel die „Buddenbrooks“, aber auch Bücher von Tucholsky, Heine und Anna Seghers. So hat er gelernt, wie das literarische Deutsch funktioniert. Mit seinen neuen Geschichten geht er in alte arabische Erzählweisen zurück und begeistert uns heute, wenn er mehr als eine Stunde auf der Bühne frei erzählt. Vielleicht können wir doch erahnen, wer der Autor seines neuen Buchs ist? ■ hmf



BUCHHANDLUNG OLITZKY / RULAND

Luxemburger Str. 275

50939 Köln-Klettenberg

Tel. 0221-9417016 / www.olitzky.de

Erfolgreiche Unternehmer*innen aus dem Veedel

Vom Blog zum Unternehmen

EMMI KOCHT
EINFACH

Mit leckeren Rezepten und überzeugendem Marketing zum Erfolg

Das Interview für die INsülz & klettenberg führte Dorothee Mennicken.

Christiane Emma Prolic, auch Emmi genannt, hat als Foodbloggerin im April 2017 ihren Blog „Emmi kocht einfach“ gestartet. Heute führt sie gemeinsam mit ihrem Mann Oliver Prolic das sehr erfolgreiche Unternehmen „Emmi kocht einfach“, in dessen Mittelpunkt nach wie vor einfache und schmackhafte und vor allem alltagstaugliche Rezepte stehen. Sie wohnen mit ihrem Sohn in Klettenberg. Im Herbst 2022 haben sie das Unternehmen aus ihrer Wohnung in neue Räume am Sülzgürtel verlegt. Hier gibt es eine große Showküche, professionelles Fotoequipment, einen Lagerraum für die Foto-

requisiten, ein Büro und einen Besprechungsraum. Im Interview erzählen Emmi und Oliver Prolic, wie aus dem ehemaligen Foodblog (INsülz hat 2019 berichtet) eine der größeren privat geführten Rezeptplattformen in Deutschland geworden ist. Ein Unternehmen, das nicht nur wöchentlich neue Rezepte hervorbringt und Kochbücher veröffentlicht, sondern auch höchst erfolgreich die Social-Media-Kanäle Instagram, Facebook und Pinterest bespielt. Mehrere hunderttausend Mal täglich werden Rezepte von „Emmi kocht einfach“ weltweit heruntergeladen. Für die Zukunft gibt es weitere Pläne.



Warum bedeutet Ihnen Kochen so viel?

Emmi P.: Zum einen, weil es eine kreative Tätigkeit ist. Zum anderen aber natürlich, weil man sich und seinen Lieben mit frisch gekochten Mahlzeiten etwas Gutes tun kann. Wenn ich selbst koche, bestimme ich, welche Zutaten ich verwende und woher sie kommen. Natürlich weiß ich, dass es manchmal nicht einfach ist, gute Lebensmittel zu bekommen, weil das Geld knapp ist, doch saisonales und regionales Einkufen erlaubt häufig auch günstiges Kochen. Ich erhalte viele Rückmeldungen von Menschen, die ich animiert habe, es mit dem Selberkochen zu versuchen. Das freut mich sehr, und deshalb ist es mir auch so wichtig, immer verständlich zu bleiben.

Oliver P.: Wir erhalten Zuschriften von Gruppen, mit denen wir gar nicht gerechnet haben, von Studenten-WGs, die mit Emmi-Rezepten Kochabende gestalten, von Kindergärten, von älteren Menschen, die schon lange kochen und sich bedanken, dass sie noch mal wieder etwas dazugelernt haben.

„MEINE GERICHTE ERHALTEN IMMER
DIE BESONDERE EMMI-NOTE.“

Emmi P.: Das Echo freut mich natürlich sehr. Ich wollte ja für gestresste Menschen im Alltag Rezepte vorstellen, die in absehbarer Zeit und mit einer überschaubaren Zahl von Zutaten umzusetzen sind. Ich gebe mir deshalb ja auch so viel Mühe, alles Schritt für Schritt und mit Fotos zu erklären. Aber dass so viele Menschen sich angesprochen fühlen, das hat uns schon überrascht.

Woher kommen Ihre Ideen für neue Gerichte?

Emmi P.: Ich lasse mich von vielem anregen: beim Essengehen, von den Gerichten meiner Freund*innen, anderen Köch*innen, Kochsendungen. Zum Beispiel gern von Björn Freitag, der ist so bodenständig geblieben, obwohl er ein Sternekoch ist. Ich war schon einmal bei ihm in der Sendung eingeladen, und jetzt hat er mich zum zweiten Mal zum Thema „Aufläufe“ angefragt. Ich bin schon ganz gespannt auf die Aufzeichnung. Gezeigt wird die Sendung voraussichtlich im Januar 2024.



Herzlich
willkommen
bei uns
in Hürth!

Vereinbaren Sie am besten einen Termin mit uns, damit wir Zeit für Ihre Wünsche haben.



brune küchen

brune küchen gmbh
Luxemburger Straße 118
50354 Hürth
(0 22 33) 96 8 96 00
info@brune-kuechen.de
www.brune-kuechen.de





Dann natürlich noch das alte Kochbüchlein meiner Oma, das inspiriert mich bis heute. Alle diese Anregungen für einfache und gute Mahlzeiten probiere ich aus, wandle sie ab, bis ich zufrieden bin. So erhalten meine Gerichte auch immer noch eine besondere „Emmi-Note“.

Warum machen Sie sich die Mühe, auch noch Saisonkalender mit Informationen zu Lebensmitteln, eine Liste zur Vorratshaltung, Hinweise zum Einkaufen, die Rubrik Tipps und Tricks zu veröffentlichen?

Emmi P.: Ich möchte auch in diesen Dingen unterstützen und den Alltagshilfedanken fortführen. Uns ist es zum Beispiel wichtiger, dass saisonal und regional eingekauft wird als Bio. Denn Bio ist häufig eine Frage des Geldes, saisonal und regional kann jede*r einkaufen. Dabei geht es uns darum, den Nachhaltigkeitsgedanken nach vorn zu bringen und in den Alltag zu integrieren, auch beim Kochen.

Oliver P.: Es gibt auch ständig Nachfragen. Etwa: Kann man Geschnetzeltes mit Pilzen einfrieren? Oder: Welches Kochgeschirr benutzt du, Emmi? Also wir werden nach praktischen Informationen gefragt, und dann können wir auf die verschiedenen Rubriken auf der Website hinweisen als Mehrwert für die Leser*innen.

Ihre Internetseite ist sehr liebevoll gemacht mit ansprechender grafischer Gestaltung und schönen Fotos. Das gilt auch für die Auftritte in den sozialen Medien. Welche Überzeugung steckt dahinter?

Emmi P.: Für mich gehört eine schöne Optik einfach dazu, denn es ist mir eine Herzensangelegenheit, dass die Menschen sich bei uns wohlfühlen. Es soll schön sein bei uns, wie in einem Ladenlokal, in das man gern hineingeht. Ich sehe mich auch inhaltlich in der Verantwortung, dass, wenn jemand meine Rezepte ausprobiert, diese auch gelingen.

Oliver P.: Wir sind ja beide im Produktmanagement und der Markenentwicklung tätig gewesen – wir sind beide Marketing-Menschen und wissen, wie wichtig ein Corporate Design ist. Das haben wir 2017, als wir anfangen, definiert. Wir wollen den Wiedererkennungseffekt, der halb ziehen sich Farben, Schrift und Fotos von hoher Qualität bei uns durch alles durch, auch durch die Bücher und alle anderen Produkte.

Herr Prolic, wie kam es dazu, dass Sie jetzt Vollzeit mit Ihrer Frau „Emmi kocht einfach“ zusammen betreiben?

Oliver P.: Am Anfang habe ich das alles mehr hobbymäßig neben meinem Vollzeitjob gemacht. Ich habe abends die Website aufgebaut und mich um die Technik gekümmert. Doch mit der Zeit hat mir das Unternehmen immer mehr Spaß gemacht und auch Erfüllung ge-



Fotos: Nonnenmacher

geben. Der Blog wurde auch zu groß, als dass ich das immer weiter nebenher hätte machen können. Natürlich waren die wachsenden finanziellen Möglichkeiten durch den Erfolg auch ein Faktor. Eine Entwicklung bei meinem damaligen Arbeitgeber hat zudem dazu beigetragen, dass ich mich entschieden habe, 2020 das Unternehmen zu verlassen.

2019 haben wir das Interview noch in Ihrer Küche zu Hause geführt. Heute stehen wir in Ihren neuen Räumen, die professionell ausgestattet sind. Wie kam es dazu?

Emmi P.: Ich glaube, wir haben einen Nerv mit unserem Angebot getroffen. Mit dem Erfolg kam dann das Gefühl, dass wir uns professionalisieren müssen, um der Nachfrage gerecht werden zu können. Jetzt ist neben einer großen modernen Küche von Brune Küchen auch der Platz dafür da, dass eine Assistentin mir zur Seite stehen kann. So schaffe ich mehrere Rezepte in der Woche. Ich konnte mich auch fotografisch neu aufstellen. Zu Hause habe ich nur bei Tageslicht fotografieren können, nun kann ich mit professioneller Ausstattung jederzeit Fotos machen, die unseren Ansprüchen genügen. Ich konnte mich noch einmal weiterentwickeln, ich bin ja als Fotografin Autodidaktin.

„WIR MUSSTEN UNS PROFESSIONALISIEREN, UM DER NACHFRAGE GERECHT WERDEN ZU KÖNNEN.“

Oliver P.: Zunächst haben wir die Notwendigkeit zur Professionalisierung gar nicht so gesehen. Wir hatten das Gästezimmer in unserer Wohnung in ein Büro umgewandelt. In dem winzigen Raum haben wir dann beide am PC gearbeitet. Das ging einfach auf Dauer nicht. Ich brauche tatsächlich auch Ruhe, wenn ich strategisch arbeite, weil die Anforderungen an Konzeption und Technologie sehr hoch sind. Es braucht hohe Aufmerksamkeit, die Website und die Social-Media-Kanäle zu bespielen und dafür zu



Wie finanziert sich Ihr Unternehmen?

Oliver P.: Wir haben lange nicht viel verdient. Man braucht schon einen langen Atem und auch etwas Glück ...

Emmi P.: Dann habe ich die ersten Kooperationen vereinbart ...

Oliver P.: ... und dann sind wir von einer Vermarktungsagentur angesprochen worden, ob wir nicht Werbung auf unserer Website machen wollen, und wir haben mittlerweile ausgesuchte Produkte, für die wir Werbung akzeptieren ...

Emmi P.: Dann kamen die beiden Kochbücher, die beide Spiegel-Bestseller geworden sind und sich jetzt immer noch sehr gut verkaufen ...

Oliver P.: ... zu unserer Überraschung. Da musste uns der Verlag erst überzeugen, weil wir dachten, wer liest denn heutzutage noch ein Kochbuch, wenn er die Rezepte im Internet kostenlos erhalten kann. Doch Emmi ist mittlerweile eine Identifikationsfigur geworden, ihre Fans wollen etwas von ihr zu Hause haben.

sorgen, dass alles rund um die Uhr läuft. Das Ganze hier ist sehr viel Arbeit, wenn man erfolgreich bleiben will. Mittlerweile haben wir auch ein ganzes Team am Start, dass uns unterstützt. Nicht nur Emmis Assistentin, sondern auch externe Spezialisten für Technik und Grafik.

Für einen solchen Schritt braucht man viel Mut und Unternehmergeist ...

Oliver P.: Ja, das stimmt, wir mussten uns trauen, das Ganze größer zu denken. Es war auch nicht einfach, eine passende Gewerbeimmobilie zu finden. Zum einen wollten wir nicht weit fahren, und zum anderen musste es erlaubt sein, eine große Küche einzubauen, was wesentlich seltener ist, als man so denkt. Und für die ganze IT-Technik ist natürlich auch ein schneller Internetanschluss zwingend.

Emmi P.: Wir hatten auch viele schlaflose Nächte, bis es so weit war. Dann haben wir Kontakt zu Günter Hinz aufgebaut – er ist jetzt unser Vermieter. Hier sind ja die ehemaligen Räume seiner Fachfirma für Sanitär und Heizung. Er hat uns sehr unterstützt. Eigentlich fand ich das zuerst alles zu groß, aber jetzt bin ich sehr froh, dass wir den Sprung gewagt haben.

„DER MARKT IN KLETTENBERG HAT UNS DAZU GEBRACHT, SAISONAL EINZUKAUFEN.“

Emmi P.: Viele wollen auch nicht immer ein Rezept ausdrucken oder beim Kochen mit dem Handy oder Tablet in der Küche stehen, sondern in ein schön gestaltetes Buch schauen.

Was sind Ihre Projekte für die nächste Zeit? Wie soll sich das Unternehmen weiterentwickeln?

Oliver P.: Wir planen eigene Emmi-Produkte, hinter denen wir zu hundert Prozent stehen. Dafür arbeiten wir mit Manufakturen aus Deutschland und Europa zusammen und entwickeln Kochutensilien im speziellen Emmi-Design. Der Shop dafür soll spätestens im nächsten Jahr live gehen.

Emmi P.: In die Entwicklung dieser Produkte fließt meine langjährige Erfahrung beim Kochen im Umgang mit bestimmten Gerätschaften ein und welche Anforderungen sie aus meiner Sicht erfüllen müssen, um ein gutes Gelingen zu ermöglichen. Der Community sind zum Beispiel Pfannen und Messer sehr wichtig, sie fragen mich oft, was ich empfehle, das ist also ein Thema.



Ihre Praxis
für Sportphysiotherapie
in Köln Sülz

Rehabilitation
Training
Prävention

Berrenrather Strasse 339
50937 Köln
0221 42327477

www.physioaktiv.koeln



KLARTEXT

treffend · klar · überzeugend · treffend · klar · überzeugend



|| Texte
|| Konzepte
|| Medienarbeit
|| Redaktion

... Broschüren, Faltblätter, Website, Mailings, Newsletter, Zeitschriften, Reportagen, Interviews, Jahresberichte, Medieninformationen, Seminar, Pressegespräche ...

KLARTEXT Dorothee Mennicken

Euskirchener Str. 17 || 50935 Köln
Tel. 0221 290 4646 || info@klartextkoeln.de

PHOTOGRAPHIE
NONNENMACHER

Menschen
Industrie
Stills
Landschaften

Telefon +49 221 5506409
nonnenmacher-photographie.de

PRAXIS³
— SCHICK & DURDU —
PRIVATPRAXISGEMEINSCHAFT



Osteopathie · Physiotherapie · Training

📍 Berrenrather Str. 136, 50937 Köln 📞 Tel.: 0221 / 4848 7878 @ info@praxishochdrei.de

www.praxishochdrei.de

leute Interview



Foto: Nonnenmacher

Es ist sicher nicht immer einfach, als Ehepaar auch beruflich eng verbunden zu sein. Wie geht es Ihnen damit, was hat sich seitdem verändert?

Emmi P.: Zugegeben, es ist nicht immer leicht, wenn der eigene Mann nun auch Arbeitskollege ist, trotz unterschiedlicher Aufgabenbereiche. In der Zusammenarbeit rappelt es ehrlicherweise auch mal im Karton, und es ist gut, dass das jetzt im Büro stattfinden kann und nicht mehr in unserem Zuhause. Glücklicherweise finden wir aber immer einen Konsens, das ist das Wichtigste für mich.

Sie gehen für Ihre Gerichte sehr gern auf dem Markt einkaufen gehen. Wohin gehen Sie, und was schätzen Sie besonders am Einkaufen auf dem Markt?

Oliver P.: Wir haben auf dem Markt gelernt, saisonal einzukaufen, weil es Lebensmittel natürlicherweise nur zu bestimmten Jahreszeiten gibt.

Emmi P.: Ich gehe sehr gern auf die Märkte auf dem Klettenberggürtel oder auf dem Auerbachplatz. Es gibt hier sehr gutes fri-

sches Gemüse und Obst, die besten Kartoffeln, Blumen und viele andere tolle Produkte. Hinzu kommen die schöne Atmosphäre und immer wieder freundliche und angenehme Gespräche.

Wo kaufen Sie sonst ein?

Emmi P.: Gern bei Edeka Romano und bei Rewe Richrath. Beide haben ein großes Sortiment, und ich kenne mich aus wie in meiner Westentasche, das hilft sehr.

Oliver P.: Für Fleisch gehen wir gern in die Metzgerei Odenkirchen und auch in die Metzgerei Werner.

Was gefällt Ihnen besonders am Stadtteil – was schätzen Sie hier?

Emmi P.: Mir gefällt der Spirit. Ich fühle mich wohl, weil es im Viertel so nahbar zu geht und ich sehr viele kenne nach all den Jahren. Es ist nicht anonym – manchmal hat es sogar etwas Dörfliches, ist aber trotzdem urban.

Oliver P.: Es ist so schön grün hier. Es gibt viele Bäume und die Parks ... Außerdem haben wir das Gefühl, hier entwickelt sich was. Zum Beispiel gibt es auf der Luxemburger Straße gibt es einige neue Geschäfte, ich hoffe, da tut sich noch mehr in den nächsten Jahren.

*Sie haben unseren Leser*innen ein Winterrezept mitgebracht:*

„Schweinefilet mit Bacon“.

Warum empfehlen Sie uns gerade dieses Gericht?

KÖSTLICHES SCHWEINEFILET MIT BACON IN CURRYSAHNE

(für 4 Personen)

ZUTATEN:

Zubereitung: 15 Minuten
Backen: 20 Minuten

600 g Schweinefilet
Salz, Pfeffer
(ersatzweise Cayennepfeffer)
1-2 EL Senf
(Sorte nach Belieben)
12-15 Scheiben Frühstücksspeck
(Bacon)

Butter für die Auflaufform
15 g Petersilie
250 g Sahne
(nicht fettreduziert)
200 g Crème fraîche
(nicht fettreduziert)
20 g Tomatenmark
2-3 TL Currypulver
1 Prise Zucker



Foto: Emmi Kocht Einfach

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

Das Schweinefilet trocken tupfen und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils dünn mit Senf bestreichen.

Jede Fleischscheibe mit 1 Scheibe Frühstücksspeck umwickeln und mit der „Nahtstelle“ nach unten in eine leicht gefettete Auflaufform legen.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und diese klein hacken.

Sahne, Crème fraîche, Tomatenmark, gehackte Petersilie und Currypulver in eine Schüssel geben und glatt rühren.

Die Sahnemischung mit 1 guten Prise Zucker, etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahnemischung über die Medaillons geben und diese im heißen Ofen (2. Schiene von unten) 20-25 Minuten garen.

Als Beilage passen sehr gut Reis, Nudeln, Kartoffeln oder einfach nur Baguette.

Das ausführliche Rezept auf:
www.emmikochteinfach.de

TIPP: Je nach benötigter Menge ist es ganz leicht auch im tiefen Backblech zubereitet.

Emmi P.: Es ist ein wärmendes Wintergericht aus dem Backofen. Auch für Heiligabend zum Beispiel eignet es sich, weil es so unkompliziert und superlecker ist. Seine Zutaten sind einfach zu bekommen, und es kommt immer gut an.

Vielen Dank für das Gespräch und das Rezept an Sie beide. 

Ihre Druckerei

Digitaldruck Buchbinderei
Copyshop

genieß hier

individuelle Beratungen

Poster und Plakate Satz und Layout

im Herzen von Sülz

www.hundt-druck.de

OPTIK DORN

Brillen | Kontaktlinsen



Optik Dorn
Inh.: Bettina Grueter-Wirth
Sülzburgstr. 76 | 50937 Köln
Telefon 0221- 41 49 51
Mo.-Fr. 10-18 | Sa. 10-14 Uhr

KTRN

KATRIN SCHÄFER, GOLDSCHMIEDEMEISTERIN

Besonderes zum Fest!

www.ktrn.de

Katrin Schäfer
Goldschmiedemeisterin

Öffnungszeiten in der Adventszeit

Mo 13.00-19.00
Di.-Fr. 11.00-13.45 & 15.15-19.00
Sam. 11.30-17.00

Weyertal 40
50937 Köln-Sülz
T022146009013
Info@ktrn.de

24h 02238 - 6777 Jörg Jaerling



Heizung



Sanitär



Kanalarbeitung



Solar

Gutes Wasser für Köln

Mit einer Weichwasseranlage von BWT AQA sorgt man im ganzen Haus für kalkfreies, seidenweiches Perlwasser, das stets in ausreichenden Mengen zur Verfügung steht.

- keimfreies, hygienisches Wasser aus jedem Wasserhahn
- samtweiches Wasser beim Duschen und in der Badewanne
- wartungsarme Anlage geeignet für ein bis vier Wohneinheiten

Foto: BWT



Einbau, Wartung und Service

Rhein-Erft-Kreis
02238 - 6777

Köln
0221 - 97 58 99 50

Köln-Süd
02236 - 38 06 46

Jörg Jaerling

Adolf-Kolping-Str. 8
50129 Bergheim
info@jaerling.de
www.jaerling.de

seit  1886

DEUTSCH BESTATTUNGEN

Münstereifeler Str. 43 • 50937 Köln
TEL. 0221 - 9 440 550
www.deutsch.koelner-bestatter.de

WENN DER MENSCH DEN MENSCHEN BRAUCHT.



Kirion

Parkett
Bodenbeläge

Seit 60 Jahren
Facherfahrung...

Heinrich Kirion GmbH
MEISTERBETRIEB
Luxemburger Straße 348,
50937 Köln
Telefon (0221) 46 17 56
Telefax (0221) 46 66 22
www.parkett-kirion.de

Parkett
Stab-, Mosaik- und Fertigparkett
Musterböden • Massivdielen

Bodenbeläge
Teppich • PVC • Laminat
Design-Bodenbeläge



ELEKTROTECHNIK schildgen

Elektrotechnik Schildgen GmbH
Zülpicher Strasse 311
50937 Köln

Telefon: 0221 - 418173
www.schildgen.de
E-Mail: hallo@schildgen.de



„Die Maler“

J. Miehlung • Meisterbetrieb

Planung & Durchführung sämtlicher Malerarbeiten

Verkauf von Farben & Tapeten

Fassadengestaltung
Graffitienschutz
Dekorative Maltechniken
Bodenverlegung
Schimmelbeseitigung

Jürgen Miehlung
Inhaber
Tel. 0221 / 222 75 50
Fax 0221 / 276 27 06
Kaysgasse 7 • 50676 Köln

www.die-maler-koeln.de

Die Kunst der Parkettpflege Immer schön geschmeidig bleiben



Ein Parkettboden strahlt zeitlose Eleganz aus und verleiht jedem Raum eine warme Atmosphäre. Um jedoch sicherzustellen, dass der Parkettboden über die Jahre hinweg seinen Glanz bewahrt, ist die richtige Pflege unerlässlich. **Heinrich Kirion**, Inhaber von **Parkett Kirion auf der Luxemburger Straße**, gibt einige unverzichtbare Tipps, um die Schönheit Ihres Parkettbodens zu bewahren und ihm ein langes Leben zu schenken.



Foto: Nonnemacher

1. Regelmäßige Reinigung:

Regelmäßiges Staubsaugen oder Kehren ist entscheidend, um Schmutz und Staubpartikel zu entfernen, die die Oberfläche des Parketts zerkratzen können. Verwenden Sie einen weichen Besen, um die Oberfläche sanft zu reinigen und mögliche Schäden zu vermeiden.

wenden Sie bei Bedarf nur nebelfeuchte Wischmopps, um das Risiko von Wasserschäden zu minimieren.

4. Schutz vor Kratzern:

Legen Sie Filzgleiter unter die Möbelfüße, um Kratzer zu vermeiden, die durch das Verschieben von Möbeln entstehen können. Dies schützt nicht nur Ihren Parkettboden, sondern erleichtert auch das Verschieben von Möbeln ohne Beschädigung des Bodens.

5. Regelmäßige Wartung:

Planen Sie regelmäßige Wartungsarbeiten, um den Zustand Ihres Parkettbodens zu überprüfen. Bei Bedarf sollten Sie Kratzer und Schrammen sofort reparieren lassen, um zu verhindern, dass sich Schäden ausweiten und kostspielige Reparaturen notwendig werden.

2. Schonende Reinigungsmittel:

Vermeiden Sie den Einsatz von harten Reinigungsmitteln oder chemischen Lösungen, da diese die Oberfläche beschädigen können. Verwenden Sie stattdessen sanfte Reinigungsmittel, die speziell für Parkettböden entwickelt wurden, um die ursprüngliche Schönheit des Holzes zu bewahren.

3. Schutz vor Feuchtigkeit:

Feuchtigkeit ist der größte Feind von Parkettböden. Wischen Sie eventuelle Flüssigkeiten sofort auf und ver-

„Wir führen gerne für Sie die Erstpflege durch, weisen Sie fachgerecht ein und übernehmen auf Wunsch sogar die laufende Pflege“, erklärt der Parkettlegermeister und weiß: „Durch Reinigen, Ausbessern und regelmäßiges Nachölen kann die Lebensdauer Ihres Bodens erheblich verlängert werden.“ ■

www.parkett-kirion.de

[living]
wohndesign by terry palmer

NEW

COLLECTION

living.wohndesign
www.living-wohndesign.de

come in
check it out

Darf's etwas Besonderes sein?

Ausgewählte Accessoires für Küche, Wohn- und Esszimmer

Das Weihnachtsfest ist immer eine schöne Gelegenheit, seinen Liebsten eine kleine Freude zu machen, aber auch sich selbst mal etwas Besonderes zu gönnen! Mit viel Licht, ein wenig Gusto und etwas Ordnung haben **brune küchen** in Hürth und das Einrichtungshaus **[living] wohndesign** einige feine Inspirationen für unsere Leser*innen zusammengestellt.



Foto: Nonnenmacher

MOBILE AKKU-STANDLEUCHE PARROT

Ob Schreibtisch, Bett oder Küche: Parrot ist eine smarte und mobile Standleuchte, die einem an jedes Setting folgen kann: Das Multitalent der Firma Grau ist mit seinem leistungsstarken Akku, dem höhenverstellbaren Schaft und einem Kopf, der sich drehen und neigen lässt, ein rundum flexibler Begleiter, der angenehm warmes und dimmbares Licht erzeugt. Parrot verfügt über die neueste LED-Technologie und ist besonders energieeffizient.

(brune küchen, Hürth)

HUK BEISTELLTISCH

Auf seine ganz unaufdringliche Art und Weise bringt der HUK Beistelltisch von Müller Small Living ein wenig Ordnung, Struktur und praktische Unterstützung in das alltägliche Leben. Dabei ergibt sich die gewünschte Nutzung ganz einfach aus dem Ort und der Art, wie HUK positioniert wird: So kann das universell einsetzbare Möbelobjekt als Ordnungshelfer, Zeitungsständer, Nachttisch und sogar als Hocker oder Stehpultaufsatz genutzt werden. Den aus Aluminium gefertigten Alleskönner gibt es bei [living] wohndesign in den Farben Schwarz, Weiß und Grau.

([living] wohndesign)



Foto: [living] wohndesign



Foto: Nonnenmacher

MOBILE AKKU-TISCHLEUCHE SALT

Die mobile Akku-Tischleuchte Salt ist ebenfalls ein besonders energieeffizientes, smartes Produkt aus dem Hause Grau und bei brune küchen erhältlich. Salt verkörpert ein mobiles Wohlfühlgefühl, das immer genau an den Ort mitgenommen werden kann, an dem man gerade etwas Entspannung benötigt. Mit ihrem Sunset Dimmer hat Salt einen nachweislich beruhigenden Effekt auf Körper und Geist. Auch beim Einschlafen ist die mobile Akku-Tischleuchte mit ihrem 30-minütigen Timer eine warme, angenehme Unterstützung.

(brune küchen, Hürth)

DASH CANDLESTICK

Der skulpturale Kerzenhalter Dash Candlestick, entworfen vom Kristina Dam Studio, überrascht mit einer dreidimensionalen Geometrie und einem faszinierenden Licht- und Schattenspiel, das Blicke und Gedanken ganz intuitiv auf sich zieht. Der aus pulverbeschichtetem schwarzem Stahl gefertigte Kerzenleuchter verwirrt Geist und Auge auf eine faszinierende Art und Weise.

([living] wohndesign)



Foto: [living] wohndesign



Foto: [living] wohndesign

MOUSE LAMPS

Wieso sollte man sich den Tag nicht mal von einer kleinen Maus namens Lop, Step oder Mac erhellen lassen? Die Mouse-Lamp-Variationen von der italienischen Marke Seletti, erscheinen in einem extrem charmanten und originellen Look. Mit USB.Plug ausgestattet, setzen die Mouse Lamps im Regal, auf dem Nachtschrank oder Bestelltisch besondere Wohnakzente. Die „Mäuse“ gibt es bei [living] wohndesign in je einem attraktiven weiß-goldenen Karton: also eine rundum perfekte Geschenkidee!

([living] wohndesign)

HÄNGELAMPE ILLA

Die Hängelampe ILLA von Ole! Lighting aus Spanien ist ein besonderes Highlight in der neuen Ausstellung von [living] wohndesign, die seit Oktober mit einer Mischung aus Boho-Style, Contemporary Design und Shabby Chic einen Hauch von Ibiza in den Räumlichkeiten des Sülzer Einrichtungshauses versprüht. Wer auch daheim dieses Landhausfeeling erleben möchte, kann sich jenen natürlichen Flair mit der LED-Pendelleuchte ILLA, gefertigt aus Espartogras und Metall, nach Hause holen.



Foto: [living] wohndesign

([living] wohndesign)

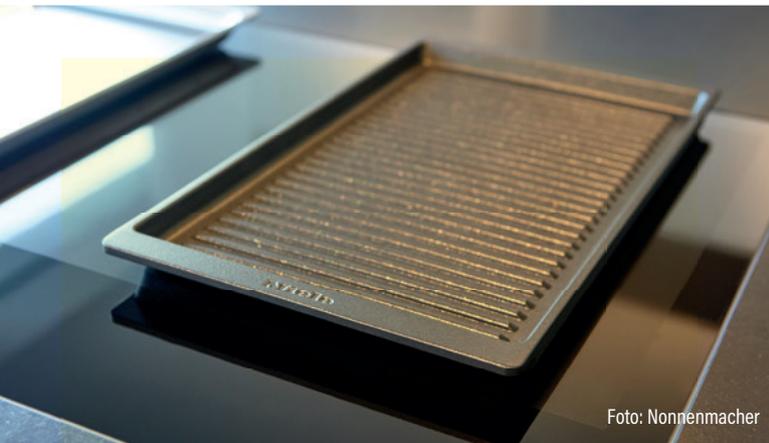


Foto: Nonnenmacher

GOURMET-GRILLPLATTE

Wer daheim Induktionskochfelder hat und sich oder seinen Liebsten ein einmaliges, geschmackvolles Grillenerlebnis schenken möchte, sollte sich bei brune küchen die GGRP Gourmet-Grillplatte von Miele anschauen. Mit ihrer wellenförmigen Oberfläche lässt sich auf Induktionskochfeldern ohne viel Aufwand, aber mit viel Geschmack ein Original-Grillaroma kreieren.

Die Gourmet-Grillplatte punktet außerdem mit einer hochwertigen Antihaftbeschichtung, und die vier Silikonfüßchen sorgen für einen festen Stand.

(brune küchen, Hürth)

GOURMET-TEPPAN YAKI

Wem der Sinn mehr nach leichten, gesunden Gerichten steht, der sollte sich die ebenfalls bei brune küchen erhältliche KMTY Gourmet-Teppan Yaki von Miele gönnen.

Mithilfe der Premium-Mehrschicht-Edelstahlplatte gelingt ein besonders gleichmäßiges Braten. Mit Fixposition sorgen auch hier vier Silikonfüßchen für einen festen Stand beim Kochen. Die einzige Voraussetzung für ein Gourmet-Kocherlebnis in der eigenen Küche ist ein Induktionskochfeld.

(brune küchen, Hürth)



Foto: Nonnenmacher

brune küchen

Luxemburger Straße 118
50354 Hürth (Efferen)
www.brune-kuechen.de

[living] wohndesign

Luxemburger Straße 245 + 251
50939 Köln
www.living-wohndesign.de



DIY-Tipp für den Winter

Mit Glanz und Schimmer in den letzten Monat des Jahres!

Leuchtende und schimmernde Glanzlichter verzaubern uns in der kalten Jahreszeit – sei es am Weihnachtsabend oder in der Silvesternacht. Für jene beiden Highlights, mit denen wir regelmäßig das Jahr beenden, haben wir zwei glänzende DIY-Ideen vorbereitet: schimmernde Weihnachtssterne und goldene Glücksnüsse!

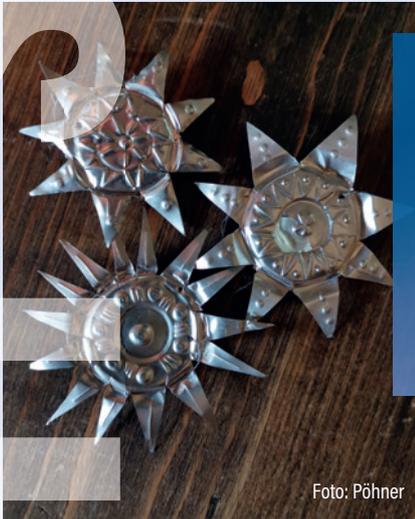


Foto: Pöhner

Tipp: Die Weihnachtssterne machen sich sehr gut am Weihnachtsbaum, eignen sich aber beispielsweise auch als Mitbringsel am Nikolaustag.

Material:

- alte Teelichthülsen
- Schere
- Unterlage
- Kugelschreiber/Häkelnadel in der Größe 1,00 mm oder 1,25 mm
- Nadel
- Nähgarn

01 Die Ränder der leeren Teelichthülsen werden acht oder zehn Mal in regelmäßigen Abständen bis zum Bode eingeschnitten.

02 Dann können die so entstandenen Vierecke vorsichtig nach außen gedrückt werden.

03 Im nächsten Schritt werden diese in Zacken spitz zugeschnitten, bis eine Sternform entstanden ist. Dies sollte auf einer Unterlage erfolgen, damit die manchmal scharfen Aluminiumschnipsel nicht auf den Boden fallen, sondern im Anschluss direkt entsorgt werden können.

04 Nun können mit einem Kugelschreiber oder einer Häkelnadel beliebige Muster in den Stern geritzt werden. Dieser Schritt sollte ebenfalls auf einer Unterlage durchgeführt werden, damit keine unschönen Spuren in den Tisch gelangen.

05 Wer jetzt seinen Stern umdreht, sieht auf der Rückseite, dass seine Bearbeitung eine schöne Prägung in dem Stern hinterlassen hat. Somit wird die ursprüngliche Rückseite zur Vorderseite unseres Weihnachtssterns.

06 Zu guter Letzt muss mit Nadel und Faden noch eine Aufhängung durch den Stern gestochen werden, und unser glänzender Baumschmuck ist fertig!



Foto: Pöhner

Tipp: Die Glücksnüsse kann man lieben Menschen um Mitternacht am Silvesterabend überreichen. ■ ap

Material:

- Walnüsse
- Nussknacker
- scharfes Messer
- goldene (umweltfreundliche) Bastelfarbe
- Schere
- Papier
- Fineliner
- Bastelkleber

01 Zunächst werden die Walnüsse mit dem Nussknacker ganz leicht angeknackt. Sobald die Schale sich an einer Stelle leicht geöffnet hat, trennen wir die beiden Hälften mit dem Messer vorsichtig voneinander und höhlen die Walnussschalen aus.

02 Dann bemalen wir beide Hälften von außen mit der Bastelfarbe.

03 Im Anschluss schneiden wir aus einem Blatt Papier ca. 3 x 3 cm große Quadrate.

04 In diese Minibriefe schreiben wir einen lieben Wunsch für das Jahr 2024.

05 Jetzt können die Briefe zusammengefaltet und in der Walnussschale platziert werden.

06 In einem letzten Schritt beide Walnusshälften am Rand zusammenkleben.

Bringen Sie **Abwechslung** ins Büro.



Chefsache

simply-communicate.de



Modernes Arbeiten
Elektromotorischer Schreibtisch



Akustikelemente

Wir haben was **gegen Rücken**.

Unsere „Sitzexperten“ raten:

- Ein Stuhl muss passen wie ein Schuh.
- Vor dem Kauf unbedingt probesitzen!

30 TOP
BÜROMÖBEL



**Sofort:
Kaufen.
Wir liefern.**

topbueromoebel.com

Oskar-Jäger-Straße 117 - 123 · 50825 Köln · Tel. 02 21 / 95 44 79 - 0

**Kölns größter Bürofachmarkt
mit 200 m² Drehstuhlladen**

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9 bis 18 Uhr
Sa. von 11 bis 16 Uhr
eigene Parkplätze



Diamonds are forever ...

Dies weiß **Goldschmiedin Tina Theves** und hat sich deshalb für ihre diesjährige Winterkollektion etwas ganz Besonderes überlegt: „Wenn es draußen kalt und in Köln auch oft etwas trostlos wird, schaffen naturfarbene Diamanten in Tönen von Champagner bis Sonnengelb, von Cognac bis Kupfer einen wärmenden Kontrast zu den kalten Wintertagen.“

Da Diamanten den höchsten Härtegrad aller Edelsteine aufweisen, sind sie ein Symbol für Unvergänglichkeit und deshalb die idealen Steine für nachhaltige Schmuckstücke. Durch ihre Härte muss man sie weder bei der Gartenarbeit noch beim Sport ausziehen – sie machen fast alles mit. „Dazu kommt, dass Diamanten ein faszinierendes Funkeln haben – da kommt kein anderer Stein heran“, so erklärt Tina Theves mit einem Strahlen und findet, dass die naturfarbenen Diamanten durch ihr tolles Leuchten ein „Wohlgefühl“ erzeugen.

Ein Collier aus facettierten Diamantronden, passende Ohrringe, Ringe, Anhänger und Manschettenknöpfe kombinieren die beiden Meisterinnen Tina Theves und Laura Mennigen geschickt mit Platin, Weiß- und Gelbgold und auch Silber, sodass das Farbpertoire der naturfarbenen Diamanten wundervoll zur Geltung kommt.



Foto: Nonnemacher

Die Steine sind die Stars der meist puristisch, gradlinig gestalteten Schmuckstücke. Lassen Sie sich überraschen und werfen Sie einen Blick ins Schaufenster der Goldschmiede Tina Theves auf der Zülpicher Straße 315: Dabei wird es einem Ihnen warm ums Herz. ■

www.goldschmiede-tina-theves.de



Champagner, Crémant, Prosecco und Co. – es prickelt bei Rewe Richrath

Die Schaumweinregale in der Weinabteilung von **Rewe Richrath** auf der **Rhöndorfer Straße** sind für die kommenden Festtage gut gefüllt. **Peter Richrath**, einer der Inhaber, ist zum Beispiel ganz begeistert von den in der Flasche gegärten hochwertigen Bruts von Schloss Vaux.



Foto: Walbrecht

Sowohl die Cuvées als auch die Lagen-sekte der Rheingauer Sektmanufaktur, wie etwa der Rieslingsekt oder der Blanc de Noir, sind echte Highlights. Wer gern dem Trend zum Winzersekt folgt, wird ebenfalls fündig. Der trockene feinperlige Sekt von Menger-Krug aus dem badischen Raum ist ein hervorragender Vertreter dieser Kategorie.

Peter Richrath erwärmt sich auch für die vielen guten Crémants und empfiehlt stellvertretend den Black Pearl von Ballarin, einen Crémant aus dem Bordeaux. Liebhaber*innen von Prosecco erhalten mit dem leichten und erfrischenden Conca D'Oro aus Italien in Weiß oder Rosé einen guten Tropfen für festliche Stunden.

Außerdem weist Peter Richrath auf das ausgefeilte Champagnerangebot hin. Das ist unter anderem durch eine exklusive Kooperation von Rewe Richrath mit dem familiengeführten Haus Laurent-Perrier möglich, das elegante und frische Champagner kreiert.

Interessant ist auch das immer größer werdende Interesse an alkoholfreien Weinen und Sektsorten, die bei Rewe Richrath in einem gesonderten Regal präsentiert werden. Ein Tipp ist zum Beispiel das „Träublein“ von Schloss Vaux, ein prickelndes Erlebnis mit 0,0 Prozent Alkohol. Weihnachten und Silvester können kommen! ■

www.rewe-richrath.de

**KATRIN
SCHÄFER**

Weihnachtswunderwelt bei Katrin Schäfer

Am ersten Adventswochenende, also am 2. und 3. Dezember 2023, lädt **Katrin Schäfer** zum zehnten Mal zur Adventsausstellung in ihre Goldschmiede ein. Als Auftakt in die Weihnachtszeit verwandelt sie ihr Ladenlokal in eine Weihnachtswunderwelt mit einem Gläschen Sekt und Plätzchen für Stammkund*innen, Nachbar*innen, Freund*innen und neue Interessierte.

„Es ist ein Event, um in Weihnachtsstimmung zu kommen, sich auszutauschen und Wünsche zu äußern“, beschreibt die Goldschmiedin das Wochenende, an dem sie an beiden Tagen von 11 bis 18 Uhr durchgehend geöffnet hat.

Hauptdarsteller*innen in der Ausstellung sind natürlich die Kreationen, die Katrin Schäfer angefertigt hat. Etwa die vielfach kombinierbaren Ringe mit bunten Edelsteinen: Sie bestehen jeweils aus einer individuell gestalteten Ringschiene aus 925er Sterlingsilber oder 750er Gelbgold und einem gefassten Farbedelstein. Je nach Wunsch

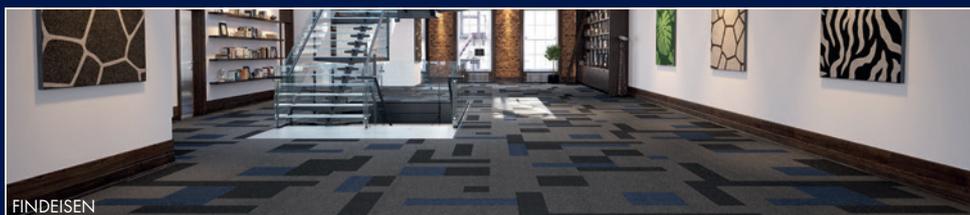
kann man zwei oder mehr Exemplare kombinieren – meist sehen drei sehr schön aus. Das erinnert dann an einen bunten Blumenstrauß oder an Weihnachtskugeln, die Ton in Ton daherkommen.

Selbstverständlich gibt es noch viele andere Schmuckideen zu sehen. Die Adventsausstellung ist eine gute Gelegenheit, sofort ein Geschenk zu kaufen oder eine Idee in Auftrag zu geben, die dann noch rechtzeitig bis Weihnachten fertig wird. Lassen Sie sich inspirieren von dem vielfältigen Angebot bei Goldschmiedemeisterin Katrin Schäfer im Weyertal. ■

www.ktrn.de



Fotos: Nonnemacher



FINDEISEN



TEB



FORBO



EGE



INDIVIDUELLE BERATUNG UND PLANUNG IM DIALOG

Wir haben unseren Service erweitert und bieten Ihnen jeweils **samstags** unseren speziellen Beratungs- und Planungsservice für Sie ganz persönlich an. Nutzen Sie unser Angebot und vereinbaren Sie Ihren Termin gerne vorab unter:

0221 - 23 45 66

Wir freuen uns auf Sie!

Parkett
Treppenläufer
Teppichboden
Vinyl

DER BODEN MACHT DEN RAUM

**TEN EIKELDER
BODENBELÄGE**



Frohe Weihnachten



**SCHREINEREI
Kurth & Söhne KG**

Industriestraße 19
50259 Pulheim
Fon: 02238 461448
kurth@schreinerei-pulheim.de
www.schreinerei-pulheim.de



*Frohe
Weihnachten*

... und ein gutes, gesundes neues Jahr.



Escher Straße 101 • 50259 Pulheim • Telefon (0175) 5 29 19 62
jp@janthip-thaimassage.de • www.janthip-thaimassage.de

Strahlende Haut auch im Winter: Pflege, Schutz – und eine Portion Selbstliebe

Mit dem Winter verbinden wir glitzernden Schnee und gemütliche Abende vor dem Kamin. Doch für Haut und Haar kann der Winter auch zu einer Herausforderung werden. Die kalte, trockene Luft und die Temperaturschwankungen zwischen draußen und drinnen können unsere Haut strapazieren und austrocknen. Wir haben Tipps, wie Sie mit der richtigen Pflege Ihre Haut strahlend und gesund durch den Winter bringen.

Unsere Haut ist das größte Organ unseres Körpers und erfüllt eine entscheidende Schutzfunktion. Im Winter muss sie besonders hart arbeiten, um uns vor den negativen Einflüssen der Kälte zu bewahren. Die trockene Luft entzieht unserer Haut Feuchtigkeit, was zu Trockenheit, Rötungen und Irritationen führen kann. Um dem entgegenzuwirken, ist eine sorgfältige Hautpflege im Winter unerlässlich.

Die wichtigste Regel für die Hautpflege im Winter lautet „Hydratation“: Trockene Haut braucht Feuchtigkeit, und das bedeutet vor allem die Verwendung von feuchtigkeitsspendenden Hautpflegeprodukten. Wählen Sie eine reichhaltige, aber dennoch leichte Feuchtigkeitscreme, die Ihre Haut intensiv mit Feuchtigkeit versorgt, ohne sie zu überladen. Einmal pro Woche eine feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske kann Wunder wirken und liefert der Haut eine Extraportion Pflege.

Sanfte Reinigung

Im Winter neigt unsere Haut dazu, empfindlicher zu sein, daher ist eine sanfte Reinigung empfehlenswert. Vermeiden Sie aggressive Reinigungsprodukte, die Ihre Haut zusätzlich austrocknen könnten. Stattdessen wählen Sie milde, feuchtigkeitsspendende ReinigungsLOTIONEN oder -ÖLE. Vergessen Sie nicht, Ihr Gesicht auch am Morgen zu reinigen, um Schmutz und abgestorbene Hautzellen zu entfernen, die sich über Nacht ansammeln können.

Sonnenschutz ist das ganze Jahr über wichtig

Ein häufiger Fehler im Winter ist der Verzicht auf Sonnenschutz. Auch wenn die Sonne weniger intensiv scheint, können UV-Strahlen Ihre Haut dennoch schädigen. Verwenden Sie daher täglich einen Breitband-Sonnenschutz mit mindestens SPF 30, um Ihre Haut vor vorzeitiger Alterung und anderen Schäden zu schützen.

Stärkung der Haut von innen heraus

Eine gesunde Ernährung, reich an Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen, kann die Haut von innen heraus stärken. Doch auch ausreichender Schlaf und weniger Stress haben erheblichen Einfluss auf das Erscheinungsbild der Haut.

Akzeptieren Sie Ihre Haut so, wie sie ist. Gönnen Sie sich gelegentlich eine entspannende Gesichtsmassage oder ein wohltuendes Bad, um sich selbst zu verwöhnen und Stress abzubauen. Mit der richtigen Pflege und einem Hauch von Selbstliebe strahlen Sie im Winter genauso wie an warmen Sommertagen. ■ **rm**



stock.adobe.com/fotoduets



ming brill

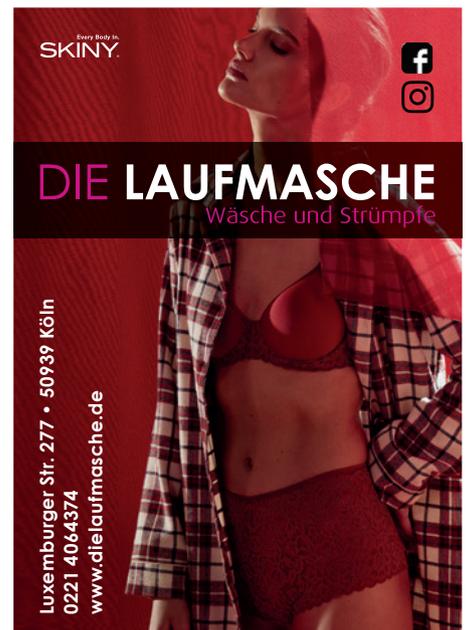
Mingbrill Augenoptik
Zülpicher Str. 196 · Fon 0221 / 84 67 05 27
www.mingbrill.de



Gottesweg 171 50939 Köln

**FAIR
GRÜN
NACHHALTIG**

Slow Fashion
von Größe 34 - 46



Every Body is SKINY.



DIE LAUFMASCHE
Wäsche und Strümpfe

Luxemburger Str. 277 • 50939 Köln
0221 4064374
www.dieaufmaschine.de

INsicht

Sülz & Klettenberg: Termine im Winter



KUNST
EVENT
GESELLSCHAFT
KULTUR
MUSIK
SENIOR*INNEN
SPORT
KIRCHE
THEATER
KINDER



DEZ

KULTUR

Kulttourbunt

14.30 - ca. 19.00 Uhr

Führungen mit „Kulttourbunt Kunst und Kultur em Veedel“: ein Mix aus historischen und aktuellen Entdeckungen, verbunden mit einem Blick hinter die Kulissen von Künstlern u. Galeristen

Brunosaal

2. Dezember, 17.00 Uhr

The Pillars, Gospel in Concert – Karten unter 0152/28832205

4. Dezember, 19.30 Uhr

Jlöcksilijje Chreesdääch – Kölsche Advent- u. Chreesdaachsje danke en Leeder un Jedechte von und mit Udo Müller und Gästen

15. Dezember, 19.30 Uhr

Santa Colonia

Die Kölsche Weihnachtsshow; Karten unter kaate.shop

KUNST

Atelier Beucher

10. Dezember, 12.00-16.00 Uhr

RAUSVERKAUF Aufgrund der Schließung des Ateliers Ende März kann hier Kunst zu Vorzugspreisen erworben werden.

Offenes Atelier Beucher

10. September, 14.00-18.00 Uhr

Susanne Beucher - Malerei/Grafik

68elf - studio

2. Dezember – 25. Januar 2024, samstags von 18.00-22.00 Uhr und donnerstags von 15.00-19.00 Uhr

Anbieterwechsel ... in aktuellen Kunstwerken der Künstler*innen von 68elf e.V./ nach einer Idee von Etienne Szabo. Ort: Ausstellungsraum Jürgen Bahr, Helmholzstr. 6-8, 50825 Köln

Kunsthalle Bezirksrathaus Lindenthal

30. November-16. Dezember, Di-Fr 16-20 Uhr, Sa-So 13-20 Uhr, am 8. Dezember geschlossen

„Quantensprung“ – Kunst ist LEBENDIGKEIT – LEIDENSCHAFT – DYNAMIK – DIVERSITÄT – VERÄNDERUNG

3 Kölner Künstlerinnen (Marion Becker | Anna Chulkova | Izabella Chulkova) zeigen ihre farbkraftigen malerischen Werke

MUSIK

Freiraum Salon

3. Dezember, 17.00 Uhr Adventssonntag



Leni und Jonah

Zum zweiten Mal gastieren die beiden jungen Künstler Leni und Jonah im Freiraum. Im Advent 2022 konnten Sie das Publikum vor ausverkauftem Haus begeistern. Zwischenzeitlich standen sie mit anderen Projekten und Bands auf den Bühnen Deutschlands. Leni schaffte es sogar bis ins Finale der Show DEIN SONG. In diesem Jahr präsentieren sie wieder altbekannte Klassiker aus den unterschiedlichen Musikgenres wie Liam Payne, Maria Mena, Elton John, Ed Sheeran, Chris Rea, Frank Sinatra und vielen mehr. Sie spielen neue eigene Titel und natürlich ein Potpourri aus zeitlosen Weihnachtssongs zur Einstimmung auf die schönste Zeit des Jahres.

Infos: www.freiraum-salon.de
Eintritt 10,-/5,- Euro
reservieren unter Freiraum
0221 / 823 12 40, per mail über:
freiraum@protect-data.de

Sülzer Abendmusiken Pfarrkirche St. Nikolaus

17. Dezember, 17.00 Uhr

Adventliches Chorkonzert mit dem Kammerchor CONSTANT

KINDER

Brunosaal

7.-10. Dezember

Der kleine Drachen Kokosnuss – Karten unter www.kammerpuppenspiele.de

CASAMAX Theater

1./11./12. Dezember, 10.00 Uhr

2. Dezember, 16.00 Uhr

10. Dezember 15.00 Uhr

I, Carus – Halt dich fest an deinen Flügeln ab 6 Jahren -Ein Mythos für Nicht-Schwimmer:innen und Flugexpert:innen

3. Dezember, 15.00 Uhr

4./5. Dezember, 10.00 Uhr

WUT IM BAUCH. Immer wenn Wutilde vor der Tür steht. ab 4 Jahren -Ein Stück über jede Menge Katastrophengefühle

6./7./8./13./14./15./20./21. Dezember, 10.00 Uhr

9. Dezember, 16.00 Uhr

16. Dezember, 16.00 Uhr

KAWUMM! ab 5 Jahren – Ein wundervoller Ausbruch in eine neue Welt für mutige und ängstliche Menschen

17. Dezember, 15.00 Uhr

18. Dezember 10.00 Uhr

9. Dezember 10.00 Uhr

Planet der König*innen ab 4 Jahren – Wie viele König*innen verträgt das Land?

GESUNDHEIT

KölnerSeniorenGemeinschaft

immer donnerstags 12.00-13.00 Uhr, Quereinstieg jederzeit möglich

TCM - Schongymnastik im Sitzen

(Traditionelle Chinesische Medizin)

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

2./3. Dezember, 9.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung

für Paare/Wochenende

5. Dezember, 18.00-19.30 Uhr

Kinderärztlicher Infoabend

für werdende Eltern

6. Dezember, 16.00-17.15 Uhr

Knie- und Hüftgelenk-OP

optimal vorbereiten

16./17. Dezember, 9.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung

für Paare/Wochenende

VERSCHIEDENES

KSG KölnerSeniorenGemeinschaft

jeden 1. Dienstag im Monat 18.00-20.00 Uhr

Stammtisch

– offener Treff für das Miteinander in der KSG und dem Veedel. Er setzt Impulse für Projekte und Vorhaben, fördert das gegenseitige Kennenlernen. Die Themen sind so vielfältig wie die Personen, die teilnehmen.

Montag-Freitag 9.30-12.30 Uhr

Scrabble

– sind Sie Scrabble-Liebhaber*in und möchten mit anderen Interessenten spielen, dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung, Sülzer Treff 50+ im Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ehrenamtliche Gärtner im Rosengarten Das Rosengartenteam macht bis Anfang März Winterpause.

Sülzer Körvje

jeden Freitag von 13.00 - 15.00 Uhr

Verteilung von Lebensmitteln

im Teerstegenhaus an Menschen ab 60 aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass

Seniorennetzwerk Klettenberg

Montags fortlaufend, 9.45 Uhr

Gedächtnistraining

im Tersteegenhaus, Emmastr. 6 Durch das Gedächtnistraining bilden sich im Gehirn neue neuronale Netzwerke aus. Mit gezielten Übungen können Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis verbessern. Anmeldung im Seniorennetzwerk

TanzZentrum

Freitags, 21.15 bis 24.00 Uhr

Sonntags, 16.00 bis 18.00 Uhr

Tanzparty à Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.

6. Dezember, 17.30-18.20 Uhr

Tanz- und Bewegungskonzept 55+

Das gesundheitsorientierte Tanz- und Bewegungs-Programm für Erwachsene ab 55 Jahre, die sich ohne Tanzpartner*in tänzerisch mit viel Spaß bewegen möchten, bietet eine Kombination aus tänzerischer Gymnastik und unterhaltsamen Gesellschafts- und Partytänzen

8. Dezember, 15.30-17.00 Uhr

Tanz-Café 60+

Das Tanz-Café 60+ bedeutet Tanzen, paarweise, als Gruppe oder einzeln, in gemütlicher und geselliger Runde.

9. Dezember, 19.00-21.00 Uhr

Treffpunkt Tanz-Singles

Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co., mit wechselnden Tanzpartner:innen

18. Dezember, 20:00-22.30 Uhr

West Coast Swing-Party

Seniorenkino im Weisshaus

jeden 1. Dienstag im Monat, um 14.30 Uhr Eintritt 6,50 € pro Person.

Perfect Days – ein Film von Wim Wenders in deutscher Fassung

Garten – Praxis für Gestalttherapie

4. Dezember, 19.30-21.00 Uhr

Erzähl- und Zuhör Café

20. Dezember, 14.00-19.00 Uhr

Ich höre Ihnen zu

Goldschmiede Katrin Schäfer

2./3. Dezember, 11.00-18.00 Uhr

Dieses Jahr wird's bunt zum Fest!

Adventsausstellung

in der Vorweihnachtszeit

Interessengemeinschaft

ISK Carrée Sülz.Klettenberg e.V.

1.-23. Dezember, Mo.-Fr. 16.00-22.00 Uhr, Sa. u. So. 12.00-22.00 Uhr

„Sülzer Weihnachtsdorf“ auf dem Elisabeth-von-Mumm-Platz in Köln-Sülz

Malspielkurs im Malort

4. Dezember, 17.00 -18.30 Uhr

Pure Malfreude in altersgemischten Gruppen, ohne Bewertung und Interpretation.

Kontakt: 0172/2012218

www.sabineschunk.de

DEZ

Mawiba

5. Dezember, 10.30-11.30 Uhr,
immer dienstags

Mama tanz dich fit

für Mamas mit Baby und Schwangere

SchmitzundKunzt

2. Dezember, 11.00-13.00

Kleidertausch

2. Dezember, 19.00-21.00 Uhr

Advent, Advent ...

Im Schatten der Besinnlichkeit –
Autorenlesung von Peter Faszbender

3. Dezember, 16.00-18.00 Uhr

Impro-Theater "CreArtivo"

6. Dezember, 17.30-18.00 Uhr

Meditation

6. Dezember, 18.00-19.00 Uhr

Lachyoga

6. Dezember, 20.00-22.00 Uhr

Schreibwerkstatt Köln

8. Dezember, 20.00-2.00 Uhr

„Mit anderen Worten“ - Lesung

10. Dezember, 12.00-15.00 Uhr

Pflanzenaustausch

10. Dezember, 12.30-15.00 Uhr

Repair-Café

10. Dezember, 16.00-18.00 Uhr

Impro-Theater "CreArtivo"

13. Dezember, 14.00-17.00 Uhr

Silberperlen Café -

Regale zeitgleich geöffnet!

13. Dezember, 17.30-18.00 Uhr

Meditation

13. Dezember, 18.00-19.00 Uhr

Lachyoga

13. Dezember, 19.30-22.30 Uhr

GUtes Kino

16. Dezember, 11.00/13.00 Uhr-

Kleidertausch

17. Dezember, 13:00-15:00 Uhr

Offene Gesprächsrunde

17. Dezember, 16.00-18.00 Uhr

Impro-Theater „CreArtivo“

20. Dezember, 17.30-18.00 Uhr

Meditation

20. Dezember, 18.00-19.00 Uhr

Lachyoga

20. Dezember, 20.00-22.00 Uhr

Schreibwerkstatt Köln

24. Dezember, 16.00-18.00 Uhr

Impro-Theater "CreArtivo"

27. Dezember, 14.00-17.00 Uhr

Silberperlen Café -

Regale zeitgleich geöffnet!

27. Dezember, 17.30-18.00 Uhr

Meditation

27. Dezember, 18.00-19.00 Uhr

Lachyoga

31. Dezember, 16.00-18.00 Uhr

Impro-Theater „CreArtivo“

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde – Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in 3 Altersgruppen

Internationale freievangelische Gemeinde Sülz UBF e. V.

(Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr: Gottesdienst

Johanneskirche

3. Dezember, 11.00 Uhr

Aussendungsgottesdienst - Gestaltet von den
Kita-Kindern Grafenwerthstraßen, ErzieherIn-
nen und Pfarrer Ivo Masanek

10./ 17. Dezember, 11.00 Uhr

Kindergottesdienst

9. Dezember, 19.00 Uhr

Konzert Chor Klangfang

10. Dezember, 11.00 Uhr

Gottesdienst mit Blockflöten-Duo

17. Dezember, 11.00 Uhr

Gottesdienstreihe FriedensMut

24. Dezember, 14.30 Uhr

Krippenspiel

24. Dezember, 15.30-17.00 Uhr

Offene Weihnachtsskirche

24. Dezember, 17.00 Uhr

Christvesper kompakt

24. Dezember, 18.00 Uhr

Christvesper

26. Dezember, 17.00 Uhr

Krippensingen mit den Johannesbläsern

Klinikkirche

24. Dezember, 16.00 Uhr

Ökumenischer Vespertagesgottesdienst

26. Dezember, 9.30 Uhr

Hl. Messe

St. Bruno

3. Dezember, 11.00-17.00 Uhr

Adventsbasar im CAZ, Tag der offenen Tür

17. Dezember, 11.00-13.00 Uhr

Brunch für Alleinerziehende

24. Dezember, 15.30 Uhr

Kinderkrippenspiel

24.12.23 17.30 Uhr

Christmette

24. Dezember, 22.00 Uhr

Christmette anschl. Agape

25. Dezember, 11.30 Uhr

Festmesse

26. Dezember, 10.00 Uhr

Kleinkindermesse

26. Dezember, 11.30 Uhr

Hl. Messe

St. Karl Borromäus

9. Dezember, 18.00 Uhr

Adventliches Chorkonzert

10. Dezember, 16.00 Uhr

Auftaktgottesdienst Firmung 2024

24. Dezember, 15.00 Uhr

Krippenspiel

24. Dezember, 17.00 Uhr

Christmette mit dem Kirchenchor

26. Dezember, 10.00 Uhr

Messe mit dem Schalom-Chor

St. Mathilde

24. Dezember, 15.00 Uhr

Hl. Messe

25. Dezember, 10.00 Uhr

Hl. Messe

25. Dezember, 10.00 Uhr

Festmesse

26. Dezember, 11.00 Uhr

Hl. Messe

St. Nikolaus

1. Dezember, 19.30 Uhr

Tage des Glaubens –

Das himmlische Jerusalem:

Dialogabend mit Vortrag

2. Dezember, 19.30 Uhr

Tage des Glaubens – Himmel auf Erden

Evensong zum Advent

9. Dezember, 17.00 Uhr

köb St. Nikolaus: Der Nikolaus kommt

10. Dezember, 10.00 Uhr

Festmesse zum Patrozinium

mit dem Schalom-Chor

17. Dezember, 17.00 Uhr

Sülzer Abendmusiken –

Adventliches Chorkonzert

Kammerchor CONSTANT, Leitung Judith Mohr

24. Dezember, 16.00 Uhr

Weihnachtssvigil

24. Dezember, 23.00 Uhr

Christmette

25. Dezember, 10.00 Uhr

Festmesse

25. Dezember, 18.00 Uhr

Weihnachtsvesper mit der Choralchola

26. Dezember, 19.30 Uhr

Abendmesse

31. Dezember, 17.00 Uhr

Jahresabschlussmesse für den Seelsorgebereich

31. Dezember, 23.30 Uhr

Jahreswechsel - besinnlich

Tersteegenhaus

3. Dezember, 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Pfarrerin Susanne Beuth

17. Dezember, 10.00 Uhr

Wir feiern mit den Kindern und Familien aus der Kita

Tersteegenhaus und Pfarrerin Mareike Maggi einen

bunten und fröhlichen Gottesdienst.

24. Dezember, 12.30 Uhr

Minigottesdienst Open Air mit Kinderwagen-Drive-in

24. Dezember, 16.00 Uhr

Christvesper mit Krippenspiel

24. Dezember, 18.00 Uhr

Christvesper mit Musik

24. Dezember, 10.00 Uhr

Weihnachtsfestgottesdienst

25. Dezember, 10.00 Uhr

Weihnachtsfestgottesdienst

mit Pfarrerin Susanne Beuth

31. Dezember, 18.00 Uhr

Jahresabschlussgottesdienst

mit Pfarrerin Mareike Maeggi

JAN

KULTUR

Kulturbunt

14.30 - ca. 19.00 Uhr

Führungen mit „Kulturbunt Kunst und Kultur em Veedel“: ein Mix aus historischen und aktuellen Entdeckungen, verbunden mit einem Blick hinter die Kulissen von Künstlern u. Galeriste

KINDER

Brunosaal

3. Januar, 16.00 Uhr

Die Abenteuer von Mama Muh - Wittener Kinder- und Jugendtheater; Karten unter Neissen Events

CASAMAX Theater

4./ 5./ 26. Januar, 10.30 Uhr

6. Januar, 16.00 Uhr

KAWUMM! ab 5 Jahren - Ein wunder-voller Ausbruch in eine neue Welt für mutige und ängstliche Menschen

21. Januar, 15.00 Uhr

22. Januar, 10.30 Uhr

(R)ausgerutscht ab 5 Jahren - Eine Freundschaft, eine Katastrophe und ein kleines Wunder

7. Januar, 15.00 Uhr

8. Januar, 10.30 Uhr

Wer? Wie? Was? Wo? Wa! Warum? ab 3 Jahren- Kleine Tat mit großen Folgen Eine Ozeanfabel aus unserer Zeit für Weltverbesserer

12. Januar, 10.30 Uhr

Heimat A.T. ab 10 Jahren - Ein Solo für heimatverbundene Menschen

13. Januar, 16.00 Uhr

HELDENHAFT! ab 8 Jahren - Ein superheldisches Stück über den Kampf gegen kosmische Bedrohungen für alle da draußen

14. Januar, 15.00 Uhr

15. Januar, 10.30 Uhr

Froschkönig? So ein Quaaaak! ab 3 Jahren - Eine Forschungsreise für alle Neugierigen und Sicherer

19. Januar, 10.30 Uhr

20. Januar, 17.00 Uhr

WE ARE...VR?! ab 11 Jahren - Wenn die Realität nicht mehr reicht und eine neue Realität dein Zuhause wird. Für reale und virtuelle Menschen

GESUNDHEIT

Praxis für Feldenkrais

Jeden 3. Samstag im Beethovenpark,

10.00-12.30 Uhr

Nordic Walking mit Feldenkrais

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

2. Januar, 18.00-19.30 Uhr

Kinderärztlicher Infoabend

für werdende Eltern

3. Januar, 16.00-17.15 Uhr

Knie- und Hüftgelenk-OP

optimal vorbereiten

3. Januar-6. März, 20.30-21.30 Uhr,

mittwochs

Rückbildung ohne Kind

6./7. Januar, 9.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung

für Paare/Wochenende

6. Januar, 9.30-16.30 Uhr

Geburtsvorbereitung kompakt

für Mütter

7. Januar, 10.00-13.30 Uhr

Fit fürs Enkelkind -

Seminar für werdende Großeltern

8. Januar-18. März, 11.45-12.45 Uhr, montags

Rückenfitness als Rückbildungs-

Anschlusskurs mit Baby

8. Januar-18. März, 12.45-13.45 Uhr, montags

Rückbildung mit Kind

8. Januar-4. März, 18.30-20.00 Uhr, montags

Hatha-Yoga in der Schwangerschaft

10. Januar-13. März, 11.15-12.15 Uhr, mittwochs

Rückbildung mit Kind

10./17. Januar, 19.15-21.15 Uhr

Das Kind im 1. Lebensjahr

13. Januar, 10.00-15.00 Uhr

Geburtsvorbereitung

für Frauen/Wochenende

15. Januar-22. Februar, 13.45-14.45 Uhr,

montags

Gesund und Mobil: Fit für 100

15. Januar-25. März, 14.00-15.30 Uhr, montags

Ganzheitliches Gedächtnistraining

15. Januar-26. Februar, 20.30-22.00 Uhr,

montags

Geburtsvorbereitung/Paare

19. Januar - 23. Februar, Uhrzeit erfragen

Neu: Babymassage - Entspannung

durch liebevolle und achtsame Berührung

20./21. Januar, 9.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung

für Paare/Wochenende

20. Januar, 10.00-13.00 Uhr

Nordic-Walking Kompakt

27./28. Januar, 9.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung

für Paare/Wochenende - Online

VERSCHIEDENES

Evangelische Kirchengemeinde

jeden Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr

Lebensmittelausgabe, Essensausgabe,

Kleiderausgabe mit Beratung

an St. Karl Borromäus

KSG, Kölner Seniorengemeinschaft

Neu ab Januar jeden 2. und 3. Dienstag

im Monat, 15.00-17.00 Uhr

Offener Gesprächskreis „Miteinander

und Füreinander“ in der KSG, zum Ken-

nenlernen, Diskutieren und Mitwirken in

unserem Verein.

jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00-20.00 Uhr,

Stammtisch - offener Treff für das Mitein-

ander in der KSG und dem Veedel. Er setzt

Impulse für Projekte und Vorhaben, fördert

das gegenseitige Kennenlernen. Die The-

men sind so vielfältig wie die Personen,

die teilnehmen.

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ehrenamtliche Gärtner im Rosengarten

Das Rosengartenteam macht bis Anfang

März Winterpause.

Seniorennetzwerk Klettenberg

Montags fortlaufend, 9.45 Uhr

im Tersteegenhaus, Emmastr. 6

Gedächtnistraining - Durch das Gedächtnistraining bilden sich im Gehirn neue neuronale Netzwerke aus. Mit gezielten Übungen können Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis verbessern. Anmeldung im Seniorennetzwerk

Sülzer Körvje

jeden Freitag von 13.00 - 15.00 Uhr

Verteilung von Lebensmitteln

im Teerstegenhaus an Menschen ab 60 aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass

TanzZentrum

Freitags, 21.15 bis 24.00 Uhr

Sonntags, 16.00 bis 18.00 Uhr

Tanzparty à Discofox, Walzer,

Cha Cha Cha & Co.

6. Januar, 21:00-24.00 Uhr

West Coast Swing-Party

(davor: 17:30 bis 21:00 Uhr West Coast

Swing-Bootcamp-Workshop für

Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse)

12. Januar, 15:30-17.00 Uhr

Tanz-Café 60+

Das Tanz-Café 60+ bedeutet Tanzen,

paarweise, als Gruppe oder einzeln,

in gemütlicher und geselliger Runde.

13. Januar, 19:00-21.00 Uhr

Treffpunkt Tanz-Singles à Discofox,

Walzer, Cha Cha Cha & Co.

mit wechselnden Tanzpartner:innen

15. Januar, 20.00-22.30 Uhr

West Coast Swing-Party

16. Januar, 16.00-16.50 Uhr

Windelflitzer*-Kurs ab ca. 1,5 Jahren

(Tanzen mit Bezugsperson) -

bitte vorher anmelden



Gemeinsam mehr erleben!

Wir bieten:

- ◆ **Bewegung**
- ◆ **Bildung**
- ◆ **Kultur**
- ◆ **Geselligkeit**

Engagieren Sie sich auch ehrenamtlich bei uns. Wir freuen uns auf Sie!

KSG, Kölner Seniorengemeinschaft e.V., Luxemburger Str. 136, 50939 Köln * Telefon 0221 - 42 10 23 30 * info@koelner-senioren.de * www.koelner-senioren.de * Öffnungszeiten Büro: Montag - Freitag 09:30 - 12:30 h



Kath. Kindertagesstätte St. Bruno (Schwerpunkteinrichtung)

0221 - 2 61 12 17
kita.bruno-sk@erzbistum-koeln.de

Kath. Kindertagesstätte St. Bruno am Beethovenpark

0221 - 46 36 36
kita.bab-sk@erzbistum-koeln.de

Kath. Kindertagesstätte St. Karl Borromäus

0221 - 42 64 73
kita.karl-sk@erzbistum-koeln.de

Kath. Kindertagesstätte St. Nikolaus

0221 - 41 13 56
kita.nikolaus-sk@erzbistum-koeln.de

Kindertagesstätte SKM-Zentrum Klettenberg

0221 - 43 85 35
familienzentrum.klettenberg@skm-koeln.de

Katholische Erziehungs- und Familienberatung

07.12.2023 · 9.00 – 11.00 Uhr
Kita St. Bruno

14.12.2023 · 8.30 – 10.30 Uhr
Kita St. Karl Borromäus

Bitte jeweils bei der Kitaleitung anmelden!

Informationsabend

Den Übergang gestalten.
Was braucht mein Kita-Kind für einen
erfolgreichen Grundschul-Start?

Montag, 22. Januar · 19.00 Uhr
Pfarrsaal St. Nikolaus
Berrenrather Str. 256, 50939 Köln

Referent:

Andreas Heimer
(Physiotherapeut & Dozent,
Trainer für Inklusion,
Behinderungsarten und
Wahrnehmungsbesonderheiten)

Anmeldung:

Frau Wester, Kita St. Nikolaus
Telefon: (0221) 41 13 56



lifestyle INsicht

17. Januar, 17.30-18.20 Uhr

Tanz- und Bewegungskonzept 55+

Das gesundheitsorientierte Tanz- und Bewegungs-Programm für Erwachsene ab 55 Jahre, die sich ohne Tanzpartner*in tänzerisch mit viel Spaß bewegen möchten, bietet eine Kombination aus tänzerischer Gymnastik (keine Bodenübungen) und unterhaltsamen Gesellschafts- und Partytänzen

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde - Köln Stadtmision

Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in 3 Altersgruppen

Internationale freievang. Gemeinde Sülz UBF e. V.
(Universität Bibelfreundschaft)
Jeden Sonntag 11.00 Uhr: Gottesdienst

Johanneskirche

1. Januar Neujahr, 17.00 Uhr
Konzertgottesdienst zum Neujahrstag -Orgel:
Gerda Schaarwächter, Liturgie: Pfarrerin Bettina
Kurbjeweit

13. Januar, 17.00 Uhr
ökumenischer Neujahrsempfang

St. Nikolaus

16. Januar, 22.00 Uhr
Sülzer Nachtmusik - nächtliches Orgelkonzert
an unserer Mühleisen-Organ
28. Januar, Uhrzeit bitte erfragen
Pfarrsitzung der Pfarrei St. Nikolaus
und Karl Borromäus, www.nikab.de;
Herr Brüne-Frehmann (0221) 41 44 81

Tersteegenhaus

5. Januar, 18.30 Uhr
Veedelsspaziergang für Neuzugezogene
27. Januar, 18.00 Uhr
MiniGottesdienst mit Abendbrot

FEB

KULTUR

Kulturbunt

14.30c - a. 19.00 Uhr
Führungen mit „Kulturbunt Kunst und Kultur em
Veedel“: ein Mix aus historischen und aktuellen
Entdeckungen, verbunden mit einem Blick hinter
die Kulissen von Künstlern u. Galeristen

KINDER

3. Januar, 16.00 Uhr
14.-18. Februar
Die Schule der magischen Tiere -
Karten unter www.kammerpuppenspiele.de

CASAMAX Theater

2. Februar, 10.30 Uhr
I, Carus - Halt dich fest an deinen Flügeln
ab 6 Jahren - Ein Mythos für Nicht-
Schwimmer:innen und Flugexpert:innen
4. Februar, 15.00 Uhr
5. Februar, 10.30 Uhr
WUT IM BAUCH. ab 4 Jahren
Immer wenn Wutilde vor der Tür steht. -
Ein Stück über jede Menge Katastrophengefühle
25. Februar, 15.00 Uhr
26. Februar, 10.30 Uhr
KAWUMM! ab 5 Jahren -
Ein wundervoller Ausbruch in eine neue Welt
für mutige und ängstliche Menschen
3. Februar, 15.00 Uhr und 17.00 Uhr
23. Februar, 10.30 Uhr
Heimat A.T. ab 10 Jahren -
Ein Solo für heimatverbundene Menschen
13. Januar, 16.00 h; 24. Februar 1 5.00 h und 17.00 h;
HELDENHAFT! ab 8 Jahren -
Ein superheldisches Stück über den Kampf gegen
kosmische Bedrohungen für alle da draußen
16. Februar, 10.30 Uhr
17. Februar, 16.00 Uhr
Froschkönig? So ein Quaaaak! ab 3 Jahren -
Eine Forschungsreise für alle Neugierigen und
Sicheren

GESUNDHEIT

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

1. Februar, 16.00-17.15 Uhr
Knie- und Hüftgelenk-OP optimal vorbereiten
2. Februar, 17.00-20.00 Uhr
Entspannte Schulter - gelöster Nacken
3. Februar, 9.00-15.00 Uhr
Notfall am Kind
3./4. Februar, 9.00-13.00 Uhr
Geburtsvorbereitung
für Paare/Wochenende
6. Februar, 18.00-19.30 Uhr
Kinderärztlicher Infoabend
für werdende Eltern
17./18. Februar, 9.00-13.00 Uhr
Geburtsvorbereitung
für Paare/Wochenende
20. Februar-23. April, 20.30-21.30 Uhr, dienstags
Rückbildung ohne Kind
21. Februar, 16.00-17.15 Uhr
Knie- und Hüftgelenk-OP optimal vorbereiten

VERSCHIEDENES

Evangelische Kirchengemeinde

Jeden Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr

Lebensmittelausgabe, Essensausgabe, Kleiderausgabe mit Beratung an St. Karl Borromäus

KSG, Kölner Seniorengemeinschaft

jeden 2. und 3. Dienstag im Monat, 15.00-17.00 Uhr

Offener Gesprächskreis „Miteinander und Füreinander“ in der KSG, zum Kennenlernen, Diskutieren und Mitwirken in unserem Verein.

jeden 1. Dienstag im Monat,

18.00-20.00 Uhr,

Stammtisch – offener Treff für das Miteinander in der KSG und dem Veedel. Er setzt Impulse für Projekte und Vorhaben, fördert das gegenseitige Kennenlernen. Die Themen sind so vielfältig wie die Personen, die teilnehmen.

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ehrenamtliche Gärtner im Rosengarten
Das Rosengartenteam macht bis Anfang März Winterpause.

Seniorennetzwerk Klettenberg

Montags fortlaufend, 9.45 Uhr

im Tersteegenhaus, Emmastr. 6

Gedächtnistraining –

Durch das Gedächtnistraining bilden sich im Gehirn neue neuronale Netzwerke aus. Mit gezielten Übungen können Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis verbessern.
Anmeldung im Seniorennetzwerk

Sülzer Körvje

jeden Freitag von 13.00 - 15.00 Uhr

Verteilung von Lebensmittel im Teerstegenhaus an Menschen ab 60 aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass

IG Dienstags-Veedelszog

Sülz-Klettenberg-Lindenthal 1953 e. V.

8. Februar, ab 10.30 Uhr

Weiberfastnacht

Fastelovend im Veedel – Eröffnung des Straßenkarnevals auf dem Nikolausplatz mit Bühnensprogramm, Speisen und Getränken

13. Februar, ab 13 Uhr

68. Veedelszog am Dienstag, Start am Auerbachplatz und dann quer durch Sülz

TanzZentrum

Freitags, 21.15 bis 24.00 Uhr

Sonntags, 16.00 bis 18.00 Uhr

Tanzparty à Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.

7. Februar, 16.00-16.50 Uhr

Windelflitzer*-Kurs ab ca. 1,5 Jahren (Tanzen mit Bezugsperson) – bitte vorher anmelden

9. Februar, ab 20.00 Uhr

Karnevals-Party an Karnevalsfreitag

13. Februar, Uhrzeit folgt

After Zog-Party nach 68. Veedelszog

19. Februar, 20.00-22.30 Uhr

West Coast Swing-Party

21. Februar, 17.30-18.30 Uhr

Tanz- und Bewegungskonzept 55+

Das gesundheitsorientierte Tanz- und Bewegungsprogramm für Erwachsene ab 55 Jahre, die sich ohne Tanzpartner*in tänzerisch mit viel Spaß bewegen möchten, bietet eine Kombination aus tänzerischer Gymnastik (keine Bodenübungen) und unterhaltsamen Gesellschafts- und Partytänze

27. Februar, 16.00-16.50 Uhr

Windelflitzer*-Kurs

ab ca. 1,5 Jahren (Tanzen mit Bezugsperson) – bitte vorher anmelden

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde –

Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Kinderbetreuung

in 3 Altersgruppen;

teils auch online als

„Wohnzimmertagesdienst“

Internationale freie evangelische

Gemeinde Sülz UBF e. V.

(Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr: Gottesdienst

Johanneskirche

4. Februar, 11.00 Uhr

Kölscher Gottesdienst

St. Nikolaus

27. Februar, 22.00 Uhr

Sülzer Nachtmusik

nächtliches Orgelkonzert an unserer Mühleisen-Orgel

Tersteegenhaus

24. Februar, 17.00 Uhr

Solidaritätskonzert für die Ukraine

MÄR

KULTUR

Kulturtourbunt

14.30 - ca. 19.00 Uhr

Führungen mit „Kulturtourbunt Kunst und Kultur em Veedel“: ein Mix aus historischen und aktuellen Entdeckungen, verbunden mit einem Blick hinter die Kulissen von Künstlern u. Galeristen

KINDER

CASAMAX Theater

3. Januar, 16.00 Uhr

Die Abenteuer von Mama Muh –

Wittener Kinder- und Jugendtheater;

Karten unter Neissen Events

CASAMAX Theater

1. März, 10.30 Uhr

Wer? Wie? Was? Wo? Wal! Warum?

ab 3 Jahren – Kleine Tat mit großen Folgen – eine Ozeanfabel aus unserer Zeit für Weltverbesserer

2. März, 16.00 Uhr

Planet der König*innen

Wie viele König*innen verträgt das Land?

3. März, 17.00 Uhr

4. März 10.30 Uhr

WE ARE...VR?! ab 11 Jahren –

Wenn die Realität nicht mehr reicht und eine neue Realität dein Zuhause wird.

Für reale und virtuelle Menschen

VERSCHIEDENES

Evangelische Kirchengemeinde

jeden Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr

Lebensmittelausgabe, Essensausgabe,

Kleiderausgabe mit Beratung

an St. Karl Borromäus

KSG, Kölner Seniorengemeinschaft

jeden 2. und 3. Dienstag im Monat,

15.00-17.00 Uhr

Offener Gesprächskreis

„Miteinander und Füreinander“ in der KSG, zum Kennenlernen, Diskutieren und Mitwirken in unserem Verein.

jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00-20.00 Uhr,

Stammtisch – offener Treff für das Miteinander in der KSG und dem Veedel. Er setzt

Impulse für Projekte und Vorhaben, fördert das gegenseitige Kennenlernen. Die Themen sind so vielfältig wie die Personen, die teilnehmen.

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ehrenamtliche Gärtner im Rosengarten

Das Rosengartenteam macht bis Anfang März Winterpause.

Seniorennetzwerk Klettenberg

Montags fortlaufend, 9.45 Uhr

im Tersteegenhaus, Emmastr. 6

Gedächtnistraining –

Durch das Gedächtnistraining bilden sich im Gehirn neue neuronale Netzwerke aus.

Mit gezielten Übungen können Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis verbessern.

Anmeldung im Seniorennetzwerk

Anmeldung im Seniorennetzwerk

Sülzer Körvje

jeden Freitag von 13.00 - 15.00 Uhr

Verteilung von Lebensmittel

im Teerstegenhaus an Menschen ab 60 aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pas

TanzZentrum

Freitags, 21.15 bis 24.00 Uhr

Sonntags, 16.00 bis 18.00 Uhr

Tanzparty à Discofox, Walzer,

Cha Cha Cha & Co.

Weißhauskino

Seniorenkino

jeden 1. Dienstag im Monat, um 14.30 Uhr

Eintritt 6,50 € pro Person.

Alle Filme in der deutschen Fassung.

Aktueller Film siehe Programm.

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde –

Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Kinderbetreuung

in 3 Altersgruppen

Internationale freie evangelische

Gemeinde Sülz UBF e. V.

(Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr: Gottesdienst



Garten Praxis für Gestalttherapie
und Psychotherapie (HPG)

Ursula Schilling

Gestalttherapeutin · Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Heisterbachstraße 47 (Eingang durch die Hoftür) · 50939 Köln

Telefon: (02 21) 42 10 10 13 · Mobil: (01 77) 3 01 37 96

kontakt@beraten-schulen-begleiten.de · www.beraten-schulen-begleiten.de

ADRESSEN

68elf-studio

Gottesweg 102
0172 109 25 26
www.68elf.de

Atelier Susanne Beucher

Palanterstraße 9 f
0221 7 76 23 83
www.susannebeucher.de

Begegnungsstätte St. Bruno

Ölbergstraße 70
0221 2 6112 17
www.kirche-sk.de

Brunosaal

Kath. Kirchengemeinde St. Bruno
Klettenberggürtel 65
0221 4617 83
www.brunosaal.de

Buchhandlung Olitzky

Luxemburger Straße 275
0221 9 4170 16
www.olitzky.de

Bürgerzentrum Nippes

Altenberger Hof
Auenheimer Str. 92

Café Lamerdin

Einhardstraße 5
www.kirche-klettenberg.de

Caritasverband für die Stadt Köln e. V.

Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfe
Geisselstr. 1, 50823 Köln
0162 6 95 09 79

CASAMAX Theater

Berrenrather Straße 177
0221 44 76 61
www.casamax-theater.de

Die Waldgänger

Rosi Wagner
Berrenrather Straße 471
0177 2 66 61 02
www.diewaldgänger.de

DJK Südwest Köln 1920/27 e. V.

Berrenrather Straße 173
0221 9 41 56 09

Evangelische Freie Gemeinde

Berrenrather Straße 354
0221 41 47 88
www.koelnerstadtmission.de

Evangelische Kirchengemeinde

Tersteegenhaus: Emmastraße 6
Johanneskirche: Nonnenwerthstraße 78
Gemeindebüro: Emmastraße 6
0221 944 01 30
www.kirche-klettenberg.de

Evangelisches Krankenhaus Weyertal

Weyertal 76
0221 47 90
www.evk-koeln.de

Freiraum e. V.

Gottesweg 116
0221 8 23 12 40
verein.freiraum-salon.de

Funtastico-Musical

0221 81 45 84
www.funtastico-musical.de

Galerie am Schloß

Schloßstr. 10, 50321 Brühl
02232 79 26 20

GG5 Manderscheider Platz

Berrenrather Straße 352
0221 9 92 25 93-0

Garten-Praxis für Gestalttherapie

Heisterbachstr. 47
0221 42 10 10 13 (Garten-Praxis)
02274 70 41 85 (Home-Office)
www.beraten-schulen-begleiten.de

hallo in sülz -

Willkommensinitiative Sülz & Klettenberg

c/o Evangelische Kirchengemeinde
Köln-Klettenberg, Emmastr. 6
www.halloinsuelz.de

Hildegard-von-Bingen-Gymnasium

Leybergstraße 1
0221 47 44 17 50
www.hvb-koeln.de

Heliosschule

Mommsenstraße 5
0221 33 77 08 40

Individuelle Stadtführung

Bruno Knopp
0221 9 38 50 05
www.stadtfuehrung-koeln-individuell.de

Interessengemeinschaft

ISK Carrée Sülz-Klettenberg e. V.

c/o Hans-Josef Schulte
Gustavstraße 25, 50937 Köln
0221 34 66 94 17
www.carree-suelz-klettenberg.de

ICZ - Internationales Caritaszentrum

Zülpicher Str. 273 b
0221 84 6413 26
www.caritas-koeln.de

Johanneskantorei Klettenberg

Nonnenwerthstr. 78

Jugend- und Kulturzentrum /JUZI e. V.

Sülzburgstraße 112-118
0221 44 10 60
www.juzisuelz.de

JWK gGmbH-Jugendwerk Köln

Rhöndorfer Straße 6
0221 16 91 07 01
www.jwk-koeln.de

Katholische Kirchengemeinden

St. Bruno, Klettenberggürtel 71
St. Karl Borromäus, Zülpicher Straße 275
St. Nikolaus, Nikolausplatz 2

Pfarrbüros:

St. Bruno, Klettenberggürtel 71
0221 26 112-10

St. Nikolaus & Karl Borromäus

Nikolausplatz 17
0221 41 41 45
www.kirche-sk.de

Katholische Hochschulgemeinde

Berrenrather Straße 127
0221 47 69 20
www.khgkoeln.de

Kölner Seniorengemeinschaft

Uni-Center 1. Stock
Luxemburger Straße 136
0221 42 10 23 30
info@koelner-senioren.de
www.koelner-senioren.de

Kolping Bezirksverband Köln

Kolpingsfamilie Sülz/Klettenberg
Josef Schneider
Ittenbacher Str. 15
0221 46 51 52
www.kolping-koeln.de

Kunsthalle Bezirksrathaus Lindenthal

Aachener Str. 220, 50931 Köln

KunstKAFFeE Köln

Nonnenwerthstr. 2-4, 50937 Köln
www.kunstkafee-koeln.de
0176-61 27 09 60

Kunstraum 383

Berrenrather Straße 383
02221 44 92 32
www.kunstraum383.de

Lebenswert e.V.

Psychoonkologie, Leben mit Krebs
an der Uniklinik Köln, CIO-Gebäude (70)
Kerpener Str. 62
0221 4 78-9 71 89
www.vereinlebenswert.de

Lindenthaler Willkommensinitiative

Lindenthalgürtel 30
c/o Evangelische Kirchengemeinde
Köln-Lindenthal
www.netzwerk-integration-lindenthal.de

Malerei

Susanne Beucher
Palanterstr. 9f, 50937 Köln
www.offene-ateliers-koeln.de
www.susannebeucher.de
0172 7 76 23 83

Malort

Sabine Schunk
Luxemburger Straße 284 a (Innenhof)
0172 2 0122 18
www.sabineschunk.de

Mawiba

Luxemburger Str. 238, 50937 Köln
Tel. 0162 6 29 63 98
www.mamatanzdichfit.de

Oper Köln im Staatenhaus

Rheinparkweg 1, 50679 Köln
0221 22 12 84 00

Querwaldein e. V.

Gleueler Straße 227
0221 2 61 99 86
www.querwaldein.de

Raum für Mehrsprachentheater Köln

Eva Hevick
Zülpicher Str. 218
0175 5 21 68 85
www.theatro-koeln.de

SBK Sozial-Betriebe-Köln

Städtisches Seniorenzentrum

Blankenheimer Straße 51
0221 9 92 12 10

Senftöpfchen Theater

Grosse Neugasse 2-4, 50667 Köln
www.senftoepfchen-theater.de
0221-2581058

Seniorennetzwerk Klettenberg

Evangelische Kirchengemeinde
Köln-Klettenberg
Einhardstraße 5
0221 94 40 13 88
www.kirche-klettenberg.de/senioren

Schmitzundkuntz

Richard-Wagner-Str. 8, 50674 Köln
0221 16 83 54 82
www.schmitzundkuntz.de

TanzZentrum

Weißhausstraße 21
0221 44 24 20
www.tanzschule-koeln.de

Uniklinik Köln - Blutspendezentrale

Kerpener Straße 62, Gebäude 39
0221 4 78-8 92 60

Verein der Freunde und Förderer

des Lindenthaler Tierparks e. V.
www.lindenthaler-tierpark.de

Volkssternwarte Köln

Nikolausstraße 55
0221 41 54 67
www.volkssternwartekoeln.de

Weisshaus Kino

Luxemburger Straße 253
0221 41 84 88
www.weisshaus-kino.de

Ihr starker Partner in den Bereichen
Wasser, Wärme und Umwelt.

Mehr Informationen über unser
Unternehmen und unsere
Dienstleistungen finden Sie unter
www.hinz-koeln.de

Hinz

WASSER-WÄRME-UMWELT

Helmut Hinz GmbH & Co.
Neuer Weyerstraßerweg 5
50969 Köln

Tel.: (0221) 888896-0
Fax: (0221) 888896-800

post@hinz-koeln.de
www.hinz-koeln.de

Exzellente Qualität in Ausführung und Service durch unsere Partner zertifiziert und bestätigt.



Frohe Weihnachten

wünscht Ihnen Ihre

Rheingold

IMMOBILIEN GMBH

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Empfehlungen in 2023!

Nutzen Sie unsere persönliche Beratung. Jetzt Termin vereinbaren:

0221 / 99 51 99 01 • info@rheingoldimmobilien.de

Rheingold Immobilien GmbH, Luxemburger Str. 202, 50937 Köln, www.rheingoldimmobilien.de




Carrée
SÜLZ-KLETTENBERG e.V.

Wir tun was fürs Veedel!

Freue Weihnachten und ein gutes neues Jahr

... wünschen Ihnen die Mitglieder der
Interessengemeinschaft Carrée Sülz-Klettenberg e.V.

Halten Sie in den Schaufenstern Ausschau nach
den beleuchteten Weihnachtssternen, die in
den Geschäften der Interessengemeinschaft
ausgestellt sind. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

„Sülzer Weihnachtsdorf“
erstmalig in diesem Jahr
auf dem Elisabeth-von-Mumm-Platz
vom 1. bis 23. Dezember 2023
Mo. bis Fr. von 16.00 bis 22.00 Uhr
Sa. und So. von 12.00 bis 22.00 Uhr



www.carree-suelz-klettenberg.de