



■ leben

Aktiv sein
fürs Veedel

■ leute

Wanderslust mit
Step by Step Köln e.V.

■ lifestyle

Resilienz
stärken

Informative
VIDEOS
mittels
erweiterter
Realität

Aktiv starten – aktiv bleiben in Sülz und Klettenberg

INsicht: mit vielen Tipps und Terminen

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.



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



Foto: Kayser

Liebe Leser*innen,

ist es Ihnen aufgefallen? Als aufmerksame Leser*in haben Sie es bestimmt direkt bemerkt: Wir haben das Gendersternchen in unserem Magazin eingeführt. Denn selbstverständlich ist auch in unseren vergangenen Redaktions-sitzungen diese Diskussion genauso kontrovers geführt worden wie wohl überall sonst in der Republik. Und welche Büchse der Pandora wir damit geöffnet haben, wurde mir, zugegeben, erst richtig bewusst, als wir damit anfangen, sämtliche Texte gendert zu formulieren. Grammatikalisch fällt beim Gendern nämlich einiges hintenüber, was uns in der Schule jahrelang eingepaukt wurde. Nichtsdestotrotz waren wir uns im INsülz-Team aber einig, dass Sprache durchaus die Macht hat, Bewusstsein zu schaffen für Dinge, die uns meist nicht offensichtlich erscheinen. Wir sind alle nur Menschen, und die schließen wir ab sofort auch alle gemeinsam in unsere Ansprache mit ein. Dabei sind wir sicher nicht perfekt, werden uns aber im Laufe der Zeit bestimmt immer weiter verbessern. Schreiben Sie uns doch gerne auch Ihre Meinung zu diesem Thema an leserbriefe@insuelz.com.

Wie immer gibt es in unserer Frühlingsausgabe viel zu entdecken: Unter dem Motto „Aktiv werden im Veedel“ haben wir einige anregende Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie sich ehrenamtlich, sportlich oder mental wunderbar auspowern können.

Konflikte in der Nachbarschaft? Da kann eine Schiedsfrau helfen. Wie genau, das erzählte uns Ute Ahnert, Schiedsperson der Stadt Köln für Klettenberg, Sülz und Lindenthal. Denn nicht jede Streitigkeit muss gleich vor Gericht landen.

Sehr schön finde ich persönlich, dass sich auch unser Veranstaltungskalender wieder zunehmends füllt. Ein Zeichen dafür, dass wir wieder mehr unternehmen, aktiv werden können. Der Frühling verspricht auf jeden Fall, ein schöner zu werden. Genießen Sie ihn!

Herzlichst Ihr

Ralf Martens
(Chefredakteur)

Auch als Download unter insuelz.com



Informative **VIDEOS** mittels erweiterter Realität

INsülz & klettenberg INTERaktiv

So erwacht das Stadtteilmagazin dank AR* zum Leben:

1. Kostenlose YONA-App auf Ihr Smartphone laden.
2. App öffnen und gekennzeichnete Inhalte scannen.
3. Erweiterte Realität erleben.



AR = Augmented Reality, deutsch: Erweiterte Realität. Darunter versteht man die computergestützte Erweiterung der Realitätswahrnehmung.

Die Wanderer Detlef Thamm (rechts) und Reiner Eberhard von Step by Step Köln e.V., fotografiert von Sonja Hoffmann

INhalt



■ leben

INitiativ

Kölner Herzkissen e.V. –
viele Herzen für Patientinnen 05

Hinsundkunft –
die Kolumne 07

Aktiv werden fürs Veedel 08

INKürze

Neuigkeiten aus dem Veedel 12

INformiert

Seniorenbeirat Lindenthal 19

Schiedsfrau Ute Ahnert 20

Beschlossene Sache 22

Das „Klettenplätzchen“ 24

■ leute

INKlein

Bunte Seiten für Pänz –
mal wieder richtig schmökern 26

INterview

Step by Step Köln e.V. –
Gemeinsam Wandern
als soziales Miteinander 32



■ lifestyle

INdividuell

Gerade jetzt:
Resilienz stärken 38

INteressant

BRÜNEO – der modernste
Coworking-Space im Rhein-Erft-Kreis 44

INspiziert

Tipps rund ums
Wohnen und Einrichten 46

DIY-Tipp für den Frühling:
gelochte Ostereier 50

INsicht

Oper Köln 52

Termine für den Frühling 54

Adressen 58



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

Chefredakteur: Ralf Martens (rm) · Red. Mitarbeit: Henry Buschle (hb) · www.liebedeinewelt.de · 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 · Layout: Sabine Brand · typeXpress

Fotos: Sonja Hoffmann · www.soho-fotografie.de · Monika Nonnenmacher · www.nonnenmacher-photographie.de · Marius Kayser · www.mariuskayser.com · Adobe Stock · eigenes Archiv

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

INsüzl-Abonnement: per Post am Erscheinungstag · Bezugspreis: 3,20 Euro je Heft inklusive Versand · INsüzl & klettenberg erscheint viermal im Jahr mit einer Auflage von je 8.000 Exemplaren und

digital für Smartphone und Tablet. 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 2022. Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos übernehmen wir keine Haftung. Gerichtsstandort: Köln.



Viele Herzen

für Patientinnen

Fotos: Monika Nonnenmacher

**KÖLNER
HERZKISSEN
E.V.**



Heike Baier-Lück initiierte vor sieben Jahren den Verein „Kölner Herzkissen e.V.“. Die Mitglieder des Vereins stellen spezielle Kissen für Brustkrebspatientinnen her. Allein bei der letzten Aktion brachte Nina, eine der Mitstreiterinnen, mit dem Herzkissen-Express 105 Kissen in das Brustzentrum der Uniklinik, die an der Kerpener Straße in unserem Viertel liegt. Ansprechpartnerin im Krankenhaus ist Anja Günther, Mitarbeiterin im Brustzentrum. Zudem unterstützt der Verein sieben weitere Behandlungszentren in Kliniken und Spezialpraxen in Köln und im Umland. „Unsere Unterstützung während des Heilungsprozesses beinhaltet neben der optimalen medizinischen Versorgung der Patientinnen auch ganz viel Menschlichkeit. Ein Herzkissen ist hierfür ein wunderbares Symbol“, sagt der Leiter des Brustzentrums, Dr. Wolfram Malter, über die Initiative.

Die Idee zu den Kissen stammt aus den USA. Die dänische Krankenschwester Nancy Friis-Jensen brachte diese von dort nach Europa. Durch die besondere Form passt ein Herzkissen besonders gut unter die Achseln, erleichtert das Liegen und gibt einen gewissen Schutz bei plötzlichen Bewegungen oder Stößen, wie sie beim Husten oder im Alltag auftreten können. Darüber hinaus sind Herzkissen ein Geschenk und sollen den betroffenen Frauen und Männern zeigen: „Du bist nicht allein!“ Doch wie kam Heike Baier-Lück auf die Idee?

Nachdem sie eine gute Freundin an Brustkrebs verloren hatte, wollte sie etwas tun, aktiv werden. Sie war und ist eine begeisterte Patchworkerin und entschloss sich, ihr Hobby mit dem karitativen Anliegen zu verbinden. Doch die Arbeit des Vereins besteht nicht allein im Nähen der Kissen: Mit ihren Mitstreiterinnen und Mitstreitern stellt sie Kontakte zu den Kli-





Dr. Wolfram Malter, Leiter des Brustzentrums im CIO Köln und des Brustkrebszentrums der Uniklinik Köln (links), seine Mitarbeiterin Anja Günther (rechts) und Linda Claas vom Kölner Herzkissen e. V. (Mitte)

niken her, sammelt Sach- und Geldspenden, wählt passende Stoffe aus, entwickelte einen eigenen Schnitt für die Kissen. Zusätzlich zu den Herzkissen stellen sie Drainagetaschen und Portkissen her. Die Taschen ermöglichen es Patientinnen, selbst wenn sie kurz nach der Operation noch auf Drainageschläuche angewiesen sind, im Klinikum mobil zu sein. Die Portkissen schützen den Zugang für Chemotherapien, der häufig so liegt, dass bei Fahrten mit dem Auto

der Gurt auf ihn drückt. Neuestes Projekt sind farbenfrohe Wollmüt-

zen, die die Mitglieder für Patientinnen und Patienten stricken.

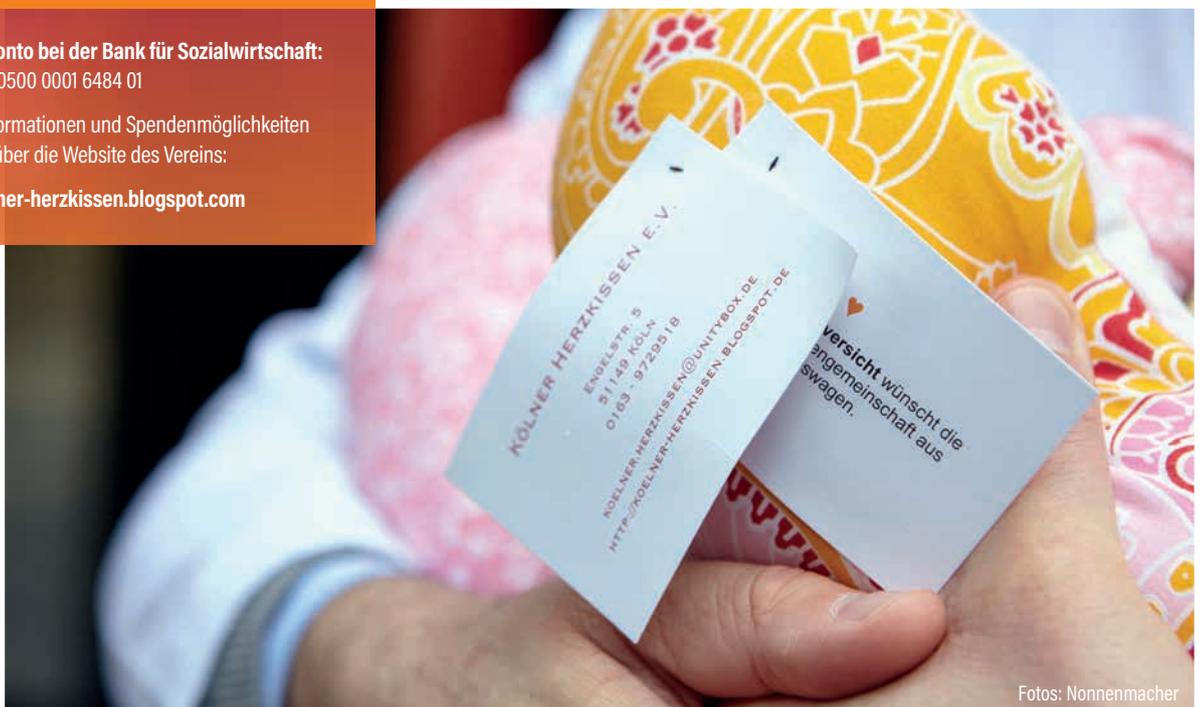
Sofern nicht Corona Treffen schwierig macht, tauschen sich die Mitglieder des Vereins regelmäßig aus. Bei diesen vielen Aktivitäten freuen sich Heike Baier-Lück und ihre Mitstreiterinnen und Mitstreiter besonders über Geld- und Sachspenden, unter anderem über Baumwollstoffe. ■

SPENDEN ERWÜNSCHT!

Spendenkonto bei der Bank für Sozialwirtschaft:
DE46 3702 0500 0001 6484 01

Weitere Informationen und Spendenmöglichkeiten finden Sie über die Website des Vereins:

www.koelner-herzkissen.blogspot.com



Fotos: Nonnenmacher

HINSUNDKUNZT



Foto: Kayser

Da staunte Pavao Kumir, Mitbegründer des kostenlosen Werkzeug- und Geräteverleihs im Hinsundkuntz, nicht schlecht, als er Ende Dezember des vergangenen Jahres die Verleihdatenbank aufrief. Der Zähler der Artikelnummern war erstmals vierstellig! Startete man im Jahr 2020 mit nur zehn Werkzeugen mit der Grundidee, innerhalb der Nachbarschaft gängige Werkzeuge zu verleihen, um diese nicht für jeden Haushalt anschaffen zu müssen, zählen innerhalb von nur zwei Jahren Bestehen des Verleihs über 1.000 Artikel zum festen Lagerbestand. „Wenn diese Erfolgsstory so weitergeht, müssen wir weitere Lagerfläche erschließen“, so Kumir auf die Frage, wie er die weitere Entwicklung sähe.

Unter [hinsundkuntz.de/verleih](https://www.hinsundkuntz.de/verleih) kann jedermann online alle verfügbaren Verleihartikel abfragen und ebenso sofort reservieren. Sucht man eine Schleifmaschine, einen Bohrhammer, einen Akkuschauber oder gar Gartengeräte wie Rasenmäher, Vertikutierer und Co., wird man hier genauso schnell fündig, als wenn man für einen Kindergeburtstag eine Popcornmaschine, einen Schokobrunnen oder ein Glücksrad ausleihen möchte. Sogar ein Chip-Lesegerät für entlaufene und aufgefundene Tiere ist hier schnell und unkompliziert zur kostenlosen Leihe verfügbar.

Natürlich zählen auch Raritäten und wirkliche Schätzchen zum Fundus des Verleihs im Hinsundkuntz. Neben einigen rustikalen Nähmaschinen, mit welchen man sogar festeres Leder vernähen kann, gibt es Schleifmaschinen für Tiffany-Glasverarbeitungen, Brandmalkolben und viele andere Gerätschaften, die man heutzutage teils nicht einmal (mehr) kennt.

„Wir achten auch auf saisonale Verleihartikel wie zum Beispiel Bierzeltgarnituren oder Schlitten und räumen diese immer on demand aus dem Fundus hervor“, so Kumir, der schon zu den festen Ehrenamtlern im Hinsundkuntz zählt, seit die Nachbarschaftsinitiative 2019 das Licht der Welt erblickte.

Der Werkzeugverleih freut sich über jeden Besuch und jeden Zuspruch. Die nachhaltige Devise heutiger Zeit lautet „Leihen – nicht kaufen“. Wer hier mitmacht, schützt Natur, bündelt Ressourcen und vermeidet übermäßigen und unnötigen Konsum. ■

www.hinsundkuntz.de

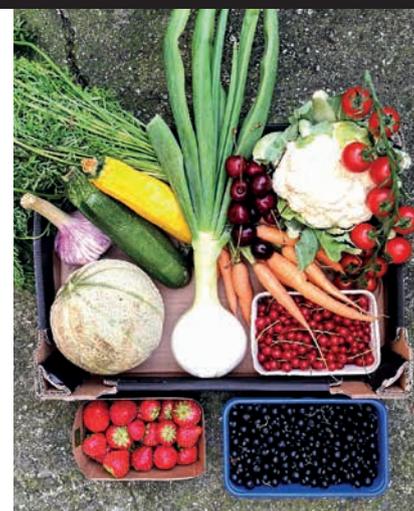


Regionales, saisonales Bio-Obst & Gemüse, Brot, Eier, Wurst, Wein, Käse und viele weitere Produkte so direkt wie möglich vom Erzeuger. Das gibt's bei uns!

Unser Angebot soll weiter wachsen und mit ihm die nachhaltige Landwirtschaft in unserer 'Nachbarschaft'.

Wir freuen uns, wenn sie uns dabei unterstützen!

Regional. Saisonal. Bio.



Besuche uns

**Weyertal 42 * 50937 Köln
Eingang über Zülpicher
Straße Haltestelle:
Weyertal, Linie 9**



Öffnungszeiten

**Mo., Di., Do., Fr. : 10 - 19 Uhr
Mittwoch: 15 - 19 Uhr
Samstag: 10 - 14 Uhr**



Illu: Tabea Sophie Wernecke

Aktiv werden fürs Veedel

Sich für das eigene Veedel zu engagieren, bedeutet, aktiv am Leben teilzunehmen und positive Veränderungen für einzelne Personen oder sogar für das gesamte Viertel zu erwirken. Ob Umwelt, Nachhaltigkeit oder soziale Themen, auch in diesem Jahr gibt es in Sülz und Klettenberg wieder viele Möglichkeiten, aktiv zu werden. Einige möchten wir Ihnen vorstellen!



Die Sülzer Nachbarschaftsinitiative „naba sülz“

Mitte des Jahres 2020 gründete **Florian Steyer** gemeinsam mit einigen Nachbar*innen die Nachbarschaftsinitiative naba sülz. naba steht für die Kurzform nachhaltig und nachbarschaftlich. Die Initiative verfolgt das Ziel, Nachbar*innen zusammenzubringen, um gemeinsam nachhaltige Ideen und Projekte im Veedel zu realisieren. Den Fokus legt die engagierte Nachbarschaftsinitiative auf Projekte für Umweltschutz und Nachhaltigkeit. „Weitere Themen sind das soziale Miteinander und die Gestaltung der Nachbarschaft. Regelmäßige Veranstaltungen wie Müllsammelaktionen oder der monatliche Treffpunkt für Nachhaltigkeit sollen dazu beitragen, sich in der Nachbarschaft regelmäßig zu treffen und sich besser kennenzulernen“, erklärt Florian Steyer. Inzwischen gibt es außerdem insgesamt sechs verschiedene Arbeitsgemeinschaften. Jede Gruppe besteht aus einem Kernteam, das sich regelmäßig trifft und sich über neue Mitwirkende freut. Darüber hinaus sind Nachbar*innen herzlich eingeladen, sich je nach Lust, Laune und Zeit in Gruppen einzubringen und an Aktionen zu beteiligen.

„Gemeinsam können wir unser Veedel sozialer, schöner und nachhaltiger gestalten!“



Foto: Kayser

Vier engagierte Mitglieder von naba sülz (von links): Kathrin Ulbricht-Bucher, Florian Steyer, Ingrid Bluoss und Ulla Theisling



Fotos: Florian Styer

Foto: Xxxx

Arbeitsgemeinschaft Kippen

Ingrid Bluoss ist eine von insgesamt sieben Teilnehmer*innen der Kippen-AG, die online mitten im harten Lockdown im Frühjahr 2021 gegründet wurde.

„Wir möchten die Anzahl der Zigarettenkippen in unserem Veedel reduzieren, wir klären darüber auf, wie schädlich weggeworfene Kippen sind, wollen ein Bewusstsein dafür schaffen, wie einfach es ist, sie ordentlich zu entsorgen, um somit Sülz zu einem noch lebenswerteren Ort für alle zu machen“, erklärt Ingrid Bluoss.

An einem Aktionstag Anfang Oktober des letzten Jahres wurde mit verschiedenen Aktionen, wie das gemeinsame Sammeln von Kippen und Verteilen von Taschenaschenbechern, ein erster Versuch gestartet, das Thema der weggeworfenen Kippen stärker in den Fokus der Sülzer Mitbürger*innen zu rücken. Sehr interessant und wichtig war es dabei für alle Teilnehmer*innen der AG, mit Veedelsbewohner*innen ins Gespräch zu kommen. „Die Spanne des Bewusstseins der Problematik reicht von ‚Ach wirklich? Aber ich schmeiße die immer in den Gully!‘ bis hin zu ‚Ja, ich nehme fast immer

meine Kippen wieder mit!‘. Letztere Antwort war die häufigste. Das ist natürlich erfreulich, aber vielleicht nicht repräsentativ. Wenn man zum Beispiel unter Parkbänke schaut, sieht man, dass da noch mehr Raucher*innen sensibilisiert werden könnten“, resümiert Ingrid Bluoss. In diesem Jahr möchte die Arbeitsgemeinschaft von naba sülz mit anderen Umweltinitiativen den Tag der gesammelten Kippe in ganz Köln veranstalten. Der Termin wird im Vorfeld auf Social-Media-Kanälen, der Homepage von naba sülz und über Plakate bekannt gegeben.

BESTENS VERSTEHEN.

Wer gut hören will, vertraut auf uns.
Lebensqualität beginnt mit einem Hörtest!



koettgen-hoerakustik.de
info@koettgen-hoerakustik.de



Köttgen Hörakustik 
...wieder gut hören.

50969 Köln-Zollstock
Höninger Weg 180
Telefon 0221 - 3 60 6111
zollstock@koettgen-hoerakustik.de

50937 Köln-Klettenberg
Luxemburger Straße 240
Telefon 0221 - 416219
klettenberg@koettgen-hoerakustik.de

50937 Köln-Sülz
Zülpicher Straße 353
Telefon 0221 - 48 48 32 68
suelz@koettgen-hoerakustik.de

Arbeitsgemeinschaft Kippen

Ingrid Bluoss ist eine von insgesamt sieben Teilnehmer*innen der Kippen-AG, die online mitten im harten Lockdown im Frühjahr 2021 gegründet wurde.

„Wir möchten die Anzahl der Zigarettenkippen in unserem Veedel reduzieren, wir klären darüber auf, wie schädlich weggeworfene Kippen sind, wollen ein Bewusstsein dafür schaffen, wie einfach es ist, sie ordentlich zu entsorgen, um somit Süzl zu einem noch lebenswerteren Ort für alle zu machen“, erklärt Ingrid Bluoss.

An einem Aktionstag Anfang Oktober des letzten Jahres wurde mit verschiedenen Aktionen, wie das gemeinsame Sammeln von Kippen und Verteilen von Taschenaschenbechern, ein erster Versuch gestartet, das Thema der weggeworfenen Kippen stärker in den Fokus der Süzler Mitbürger*innen zu rücken. Sehr interessant und wichtig war es dabei für alle Teilnehmer*innen der AG, mit Veedelsbewohner*innen ins Gespräch zu kommen. „Die Spanne des Bewusstseins der Problematik reicht von ‚Ach wirklich? Aber ich schmeiße die immer in den Gully!‘ bis hin zu ‚Ja, ich nehme fast immer meine Kippen wieder mit!‘. Letztere Antwort war die häufigste. Das ist natürlich erfreulich, aber vielleicht nicht repräsentativ. Wenn man zum Beispiel unter Parkbänke schaut, sieht man, dass da noch mehr Raucher*innen sensibilisiert werden könnten“, resümiert Ingrid Bluoss. In diesem Jahr möchte die Arbeitsgemeinschaft von



naba süzl mit anderen Umweltinitiativen den Tag der gesammelten Kippe in ganz Köln veranstalten. Der Termin wird im Vorfeld auf Social-Media-Kanälen, der Homepage von naba süzl und über Plakate bekannt gegeben.

Arbeitsgemeinschaft Fassadenbegrünung

Eine der insgesamt sechs AGs von naba süzl beschäftigt sich mit dem Thema Fassadenbegrünung. „Begrünte Dächer und Fassaden helfen, das Arbeits- und Wohnumfeld naturfreundlicher und menschlicher zu gestalten“, berichtet die Ansprechpartnerin der Fassadenbegrünung-AG **Ulla Theisling**.

Sie und drei weitere Teilnehmer*innen haben sich das Ziel gesetzt, mit öffentlichen Fassadenspaziergängen im Viertel auf begrünte Fassaden und Dächer aufmerksam zu machen: „Wir möchten Menschen inspirieren, selbst aktiv zu werden, und den Austausch zwischen Interessierten, Macher*innen und Expert*innen fördern.“ Im Juni des letzten Jahres fanden eine Infoveranstaltung im Jugend- und Kulturzentrum JUZI und ein Fassadenspaziergang durchs Veedel statt. Viele interessierte Nachbar*innen schlossen sich diesem Rundgang an. Schöne Beispiele für eine gelungene Begrünung entdeckten sie in der Palanterstraße, Marsiliusstraße und in der Gustavstraße. Nachbar*innen schlugen unter anderem vor, Trafohäuschen von der RheinEnergie oder einen Hochbunker zu begrünen. Ulla Theisling sagt: „Ob Stein, Ziegel oder Holz: Grundsätzlich eignen sich fast alle Materialien für eine Begrünung. Wenn die Fassade intakt ist und die richtigen Kletterpflanzen ausgewählt werden, verursacht eine Fassadenbegrünung keine Schäden am Haus, und man hat mit etwas Pflege lange Freude daran.“ Die AG möchte exemplarisch eine Fassadenbegrünung im Veedel realisieren und ist zurzeit auf der Suche nach einem geeigneten Objekt.

Sowohl innerhalb der AG als auch bei Veedelsspaziergängen sind interessierte Nachbar*innen jederzeit willkommen. Und noch ein Tipp von Ulla Theisling: Wer an seinem Haus eine Fassaden- oder Dachbegrünung plant, kann Fördergelder bei dem städtischen Förderprogramm „GRÜN hoch 3“ beantragen.

Infos: www.stadt-koeln.de/artikel/67044



Arbeitsgemeinschaft Stadtteilerkundung

Im Rahmen eines offenen naba sülz Workshops im Frühjahr 2021 gründeten fünf Nachbar*innen die Arbeitsgemeinschaft Stadtteilerkundung. „Durch geführte Erkundungsaktionen im Veedel soll das nachbarschaftliche Zusammenleben gefördert und gleichzeitig Nützliches getan werden. Erste Ideen waren und sind, Orte für potenzielle neue Fahrradparkplätze zu finden, spielerische Stadtteiltouren durchzuführen und Orte für Verschönerungsmöglichkeiten im Viertel zu identifizieren“, erläutert die Ansprechpartnerin der AG, **Gabi Linde**.

Bei ersten Stadtteilerkundungstouren durchs Veedel wurden bereits einige (Neben-)Straßen und Bahnhaltstellen gesichtet, bei denen Fahrradnadeln durchaus sinnvoll wären. Gabi Linde informiert: „Ein Fahrradparkplatz kann beim Team des Fahrradbeauftragten der Stadt Köln beantragt werden.“ (www.stadt-koeln.de/service/onlinedienste/radfahren-koeln). Die Arbeitsgemeinschaft möchte interessierte Nachbar*innen konkret dabei unterstützen, Fahrradparkplätze zu beantragen.

Weitere Themen, denen sich die AG noch widmen möchte, sind „Bänke fürs Veedel“ und „Wanderbäume“, eine Idee, bei der Bäume

mithilfe von Handkarren temporär an einem Ort im Viertel platziert werden, um die Menschen, Insekten und Vögel zu erfreuen und bestenfalls anzuregen, dass dort Bäume dauerhaft gepflanzt werden (www.wanderbaumallee-koeln.de).

Die fünf Mitglieder der AG Stadtteilerkundung freuen sich über Nachbar*innen, die Lust haben, an alten und neuen Projekten mitzuwirken. ■ **ap**

INFO

An jedem **2. Mittwoch im Monat** trifft sich die naba sülz zum „**Treffpunkt für Nachhaltigkeit**“, bei dem interessierte Nachbar*innen herzlich willkommen sind.

Angepasst an die zu diesem Zeitpunkt geltenden Corona-Bestimmungen trifft man sich entweder online oder vor Ort in wechselnden Locations in Sülz.

Einmal im Monat findet im Veedel eine gemeinsame **Müllsammelaktion** statt.

Die genauen Termine und weitere Infos zu den sechs Arbeitsgemeinschaften von naba sülz gibt es auf:

www.naba-suelz.koeln

AWB EINFACH. SAUBER. BESSER.

UNSER RUND-UM-SERVICE FÜR EIN SAUBERES KÖLN

> MÜLLABFUHR > WERTSTOFFSAMMLUNG > STADTREINIGUNG > WINTERDIENST

Kölle putzmunter
...und alle machen mit!

Sauberkeitsaktionen ganzjährig in allen Veedeln!
Jetzt informieren und anmelden:
putzmunter@awbkoeln.de

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH
Maarweg 271 • 50825 Köln
Kundenberatung: 0221/9 22 22 24
E-Mail: kundenberatung@awbkoeln.de
Kennen Sie die AWB App?

www.awbkoeln.de

Zum 01.06.2022 sucht die Kindertagesstätte „Die Ameisen e.V.“ in Köln-Sülz eine/n

Hauswirtschafter/in.

Wir bieten:

eine unbefristete Teilzeitstelle (12 Std./4 Tage-Woche), tarifliche Bezahlung, arbeiten in einem Team mit vier Erzieherinnen und 16 Kindern.

Sie sollten mitbringen:

Erfahrung in der Zubereitung von Mittags-Mahlzeiten und Nachmittags-Snacks, Speiseplangestaltung, Lebensmitteleinkauf, Vorratshaltung, sowie die Reinigung der Küche und Vorratsräume. Sie haben Spaß an Teamarbeit und einen liebevollem Umgang mit den Kindern. Der offene Dialog mit den Eltern und Kolleginnen ist Grundvoraussetzung.

Wir Suchen:

Ausschließlich erfahrene und motivierte Personen, die Freude an der Arbeit in einem kleinen, harmonischen Team in einer privat geführten Kindertageseinrichtung haben.

Bitte senden Sie Ihre Bewerbung per E-Mail als pdf (max. 2 MB) an:

dieameisen@t-online.de



Weitere Infos zur Kita



Agentur Leven | www.alh.de

Blut spenden! Jetzt!

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

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

DR. DR.
ANDREAS BELL
PSYCHOTHERAPEUT

Ein Weg aus der Sucht

Jede*r Deutsche trinkt statistisch während ihres oder seines Lebens im Jahr 100 Liter Bier, 20 Liter Wein, 3,5 Liter Sekt und über fünf Liter Spirituosen. Angesichts der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen, die keinen oder nur wenig Alkohol trinken, kommen also bei manch Einzelnen enorme Mengen zusammen, die nicht nur aus Geselligkeit oder Kulinarik konsumiert werden.

Drei Millionen Deutsche trinken Alkohol entweder süchtig oder chronisch missbräuchlich. „Noch viel mehr trinken aus Stress oder Einsamkeit“, weiß **Dr. Dr. Andreas Bell, Heilpraktiker für Psychotherapie**, mit seiner Praxis auf der **Emmastraße 1**. Sie nehmen dabei riskante Mengen zu sich, die zumindest der körperlichen Gesundheit schaden. Gute Vorsätze, den Konsum zu reduzieren, halten nicht lange, wenn die Betroffenen spüren, dass sie ihr Trinkverhalten nicht mehr unter Kontrolle haben. Belastende Lebensumstände oder psychische Erkrankungen führen dazu, dass die Gefühlslage dauerhaft mit Alkohol stabilisiert wird. Es kommt zur Sucht. Einer Ärztin oder einem Arzt wollen sich die meisten nicht anvertrauen, weil sie wissen, dass ihnen dort der gänzliche Verzicht auf Alkohol und lebenslange Abstinenz auferlegt wird. Die Aussicht auf eine Entzugsbehandlung und stationäre Klinikaufenthalte ist alles andere als verführerisch.

Seit 2020 sehen die ärztlichen Leitlinien auch die Konsumreduktion als Behandlungsmöglichkeit vor. Sie trägt den Namen kT – kontrolliertes Trinken. In zwölf Sitzungen analysieren die Teilnehmenden ihre Konsumgewohnheiten sowie die äußeren Umstände, organisieren sich Hilfe und Unterstützung, legen Konsumziele fest und reflektieren ihren Erfolg. Zahlreiche Studien über

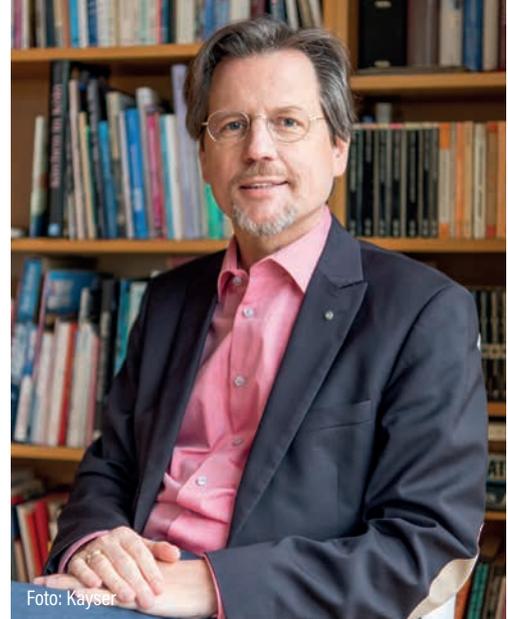


Foto: Kayser

Jahrzehnte hinweg haben gezeigt, dass die Konsumreduktion der Abstinenzbehandlung mindestens ebenbürtig ist. „Möglicherweise kann eine begleitende Psychotherapie sinnvoll sein, um tiefer liegende Ursachen für die Störung zu beseitigen“, erklärt der promovierte Biochemiker, Theologe und studierte Philosoph.

Das Programm kT – kontrolliertes Trinken ist durch die Krankenkassen zertifiziert und kann daher auch bei gesetzlich Versicherten bezuschusst werden. Auf der Praxis-Website von Dr. Dr. Bell finden sich nähere Informationen über die Finanzierung. ■

www.praxis-bell.koeln



IMPACT
CAFÉ

Mehr als „nur“ Kaffee

Zunächst war es das Mietrestaurant Malve, heute ist es bekannt unter dem Namen **Impact Café by Plastic2Beans**. Lisa, Albert, Kalie, Geschäftsführer*innen von Plastic2Beans, und ihre Mitstreiter*innen haben die Räume der Malve 2021 neu gestaltet und laden seitdem zu leckerem äthiopischem Kaffee und noch viel mehr ein.

Auf der **Luxemburger Straße 190** ist ein Ort entstanden, an dem nicht nur über Nachhaltigkeit geredet wird. „Wir kaufen

Fairtrade-Produkte ein, versuchen so weit wie möglich, Müll zu vermeiden, und arbeiten immer mit dem Blick auf Umweltfreundlichkeit“, erklärt Lisa. Dazu gehören selbstverständlich Mehrwegverpackungen, in denen man sich das Getränk und das Essen mit nach Hause nehmen kann.

Das Impact Café lädt Initiativen aus dem Viertel ein, hier ihre Ideen zu entfalten. Es organisiert zudem kulturelle Veranstaltungen für Jung und Alt. Jeden zweiten Donnerstag treten Kölner Jazzmusiker*innen auf, zuletzt das Mathieu Clement Quartett, Ausstellungen von

Künstler*innen sind ebenfalls keine Seltenheit. Das Café hat einen offenen Eltern-Kind-Treff initiiert und bietet für Kaffee-Leckermäuler Barista-Kurse an, außerdem Veranstaltungen, wie frau oder man Pflegeprodukte ohne Müll herstellen kann, und zur Kaffeekunst. Der faire Bio-Kaffee von Plastic2Beans lässt sich natürlich hier im Café genießen. Zu ihm gibt es den gesamten Tag ein leckeres Frühstücksangebot. Der besondere Renner sind die äthiopischen Sauer- teigfladen Injera, die Sophia Tekia-Mebratu mit wechselnden Toppings kreiert. ■

plastic2beans.com/pages/impact-cafe



Fotos: Hoffmann

Baurecht vor Baumrecht

Initiative „Grüne Gleueler“ setzt sich für den Erhalt des „Pocketparks“ ein

Die Universitätsklinik plant im Rahmen von Modernisierungsmaßnahmen bis 2024 die Errichtung eines neuen, 5.800 Quadratmeter umfassenden Hörsaal- und Lehrgebäudes an der Ecke Gleueler Straße/Joseph-Stelzmann-Straße. Anwohner*innen befürchten die Rodung von Bäumen im sogenannten „Pocketpark“. INsüz & klettenberg sprach mit den Gründer*innen der Initiative „Grüne Gleueler“ und den Bauherren.

„Wir müssen handeln, damit die letzten Bäume an dieser Ecke nicht der Bauwut der Uniklinik zum Opfer fallen und unser Pocketpark erhalten bleibt“, sagt Carla Cugini. Die Mitbegründerin der Nachbarschaftsvereinigung „Grüne Gleueler“ befürchtet die Schaffung vollendeter Tatsachen, wie vor einigen Jahren, als unweit vom jetzigen Areal rund 20 Bäume ohne Ankündigung gefällt wurden.

„Wir sind nicht gegen die Modernisierung der Uniklinik. Dies darf jedoch nicht auf Kosten des Baumbestands gehen, denn die grünen Flächen gehören zum Grundcharakteristikum Lindenthals“, erklärt Unterstützer Holger Schwarz. Zum Bestand des Terrains gehören rund 30 Eiben, Kastanien, Eichen, Rotbuchen und weitere Gewächse. Einer Rodung steht auch Lokalpolitiker Roland Schüler von Bündnis 90/Die Grünen ablehnend gegenüber, weiß jedoch trotz eines Parlamentsbeschlusses der Bezirksvertretung zum vermehrten Schutz von Bäumen um die juristischen Tücken: „Baurecht kann Baumrecht aushebeln. In



Foto: Dahl

Lokalpolitiker Roland Schüler informierte mit den Anwohnerinnen Carla Cugini und Kerstin Jägersberg bereits im Herbst über die Gefährdung des „Pocketparks“.

diesem Sinne ist unser Beschluss eher ein Appell als eine rechtliche Verpflichtung. Wir fordern daher mehr Sensibilität beim Bauaufsichtsamtsamt.“ Mit mehr als 100 Unterschriften in der Sache wollen sich die Ehrenamtler*innen weiterhin für den Bestand der Pflanzen einsetzen. „Wir hoffen, dass die Uniklinik sich dazu bekennt, bei ihren Bauunternehmungen auch nach ökologischen und anwohnerfreundlichen Gesichtspunkten zu handeln“, sagt Anwohnerin Carla Cugini und bezieht sich auf Auskünfte der Bauherren, wonach man plane, das sanierungsbedürftige und funktional nicht mehr zeitgemäße Gebäude der Pharmakologie durch einen Neubau zu ersetzen, jedoch den Erhalt und die Integration der Bestandsbäume in die Gestaltung bei den Planungen zu berücksichtigen. In den Ausarbeitungen des Gewinnerentwurfs der wulf architekten gmbh aus Stuttgart findet sich jedoch kein Hinweis auf eine Schonung der Parkanlage. Die Unternehmenskommunikation der Uniklinik verweist diesbezüglich auf eine Bebauung unter dem Aspekt der möglichen Integration von Baumbeständen.

„So ganz wollen wir die schönen alten Bäume noch nicht aufgeben. Die Resonanz, die wir auf unseren Aufruf hatten, gibt uns hier recht. Der Uniklinik scheint an grünen Lungen wenig zu liegen, den Bürger*innen aber viel“, erklärt Cugini und verweist auf die gestartete Onlinepetition. Unter dem Link <https://chng.it/KsxFsyypZD> sammeln die Aktivist*innen derzeit Stimmen gegen eine Abholzung. ■ td



Grafik: wulf architekten gmbh, Stuttgart



Bronze, Silber und Gold ...

Direkt an der KVB-Haltestelle Lindenburg auf der **Zülpicher Straße 284** findet man **Atilla Kavak** in seinem Ladenlokal von **goldankauf4u.de**. Seit mehr als 25 Jahren und hier in Sülz seit Februar 2008 ist er der Ansprechpartner mit Leib und Seele rund um das Thema Edelmetalle.

Egal, ob Gold, Silber, Platin oder auch Zinn – jedes der feinen Metalle beurteilt der Händler sicher, fair und transparent. „Ich liebe meine Arbeit und bin erst dann zufrieden, wenn meine Kundinnen und Kunden zufrieden sind.“ Diese Maxime ist für Atilla Kavak selbstverständlich, denn Seriosität ist gerade in seiner Branche ein besonders hohes Gut. So zeigt der durchweg positive Zuspruch der letzten beiden Jahrzehnte, dass er der richtige Ansprechpartner in Sachen Altgold- und -verkauf ist.



Foto: Kayser

„Wir werden Sie sicher nicht enttäuschen, wenn Sie uns Ihr Altgold, Bruchsilber, Ihre Zinnwaren oder Ihren Platinschmuck vertrauensvoll in unsere Hände geben“, versichert Atilla Kavak. Hier im Veedel ist er auf jeden Fall ein Nachbar zum Weiterempfehlen.

Übrigens: Sind Sie auf der Suche nach Verlobungs-, Partner- oder Eheringen? Gemeinsam mit dem Schmuckexperten finden Sie hier auch Ihre Traumringe, die Sie dann nicht nur in Ihren Händen halten, sondern vor allem an Ihren Händen tragen werden. ■

www.goldankauf4u.de



vonBogen®

ming brill

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



GOLDANKAUF & ZAHNGOLDANKAUF

Sofort Bargeldauszahlung!

**Wir kaufen seit über 14 Jahren in Köln
Münzen, Altgold, Zahngold, Goldschmuck, Goldmünzen,
Silbermünzen, Silber, Bestecke, Zinn und Platin usw.**



Zülpicher Straße 284 | 50937 Köln-Sülz
Telefon 02 21 - 27 78 37 72 | Jetzt Hausbesuche möglich!

Kork ist das neue Leder

Endlich mal ein Trend, den man guten Gewissens und aus vollem Herzen mitgehen kann! Leder lässt sich ganz wunderbar durch Kork ersetzen, denn die Materialeigenschaften sind absolut vergleichbar: Super widerstandsfähig, angenehm flexibel, beruhigend waserabweisend und in allen Tönen einfärbbar.

Bernadette Schwering bezieht ihre wunderschönen Korktaschen und -täschchen aus Portugal. Der Kork wird vor Ort in zertifizierten, nachhaltigen Plantagen mit großen alten Baumbeständen geerntet. Das geschieht je Baum nur alle neun Jahre, damit der Rohstoff in Ruhe nachwachsen kann. So können wir uns bei **Perlhund** im hübschen und bestens sortierten Ladengeschäft auf dem **Gottesweg 171** in die liebevoll gearbeiteten Rucksäcke, Handtaschen, Kosmetiktäschchen, Geldbörsen und Schlüsseletuis in den aktuellen Pastelltönen verlieben.



Fotos: Hoffmann

Taschen, Geldbörsen, Schlüsseletuis aus Kork sind nachhaltig, fühlen sich gut an und sind optisch ein modischer Hingucker.

Hier findet man hochwertige Slow Fashion mit einer charmanten Portion Entschleunigung. Die neuen Frühjahrskollektionen sind pünktlich zum Erscheinen dieses Hefts eingetroffen und unbedingt einen Besuch vor Ort oder im Onlineshop wert! Bestellungen innerhalb Kölns können im Laden anprobiert und abgeholt werden. Um die Umwelt zu schonen, erfolgt innerhalb der Stadt kein Versand. Vielleicht springt einem beim Besuch im Laden einer der tollen Regenschirme aus Recyclingmaterial mit handproduzierten Holzgriffen aus nachwachsendem Anbau ins Auge. Denn in Köln ist der nächste Regenschauer meistens ja nicht so weit. ■

www.perlhund.de



Hier geht's direkt zum Perlhund-Online-Shop:



**FAIR
ORGANIC
NACHHALTIG**
Slow Fashion von
Größe 34 - 46



www.perlhund.de
Gottesweg 171



Profitieren Sie von
schönen Ostergeschenken
und der kulinarischen Vielfalt
aus dem Veedel

Carrée
SÜLZ-KLETTENBERG e.V.

Wir tun was fürs Veedel!

*Wir wünschen
ein frohes Osterfest!*

Ihre ISK Carrée
Sülz-Klettenberg e.V.

www.carree-suelz-klettenberg.de

Foto: adobe.com/textur-design

BRUCHHAUS
OPTIK & AKUSTIK

Fühlt sich gut an, klingt noch besser

Phonak Audéo™ Paradise-Hörgeräte - jetzt bei Bruchhaus Akustik

Ein gutes Gehör ist ein entscheidender Faktor für ein gesundes und zufriedenes Leben. Immer mehr Studien belegen, dass die richtige Hörversorgung mit einer klaren Verbesserung unseres Wohlbefindens verknüpft ist.

Wohlbefinden durch gutes Hören

Gesund zu sein bedeutet nicht nur, keine Krankheiten zu haben. Wie wir heute wissen, geht es vielmehr um umfassende körperliche, seelische und soziale Voraussetzungen, die unser Wohlbefinden ausmachen. Einen wesentlichen Bestandteil dieses Wohlbefindens bildet unser Gehör, das nahezu alle Aspekte unseres Lebens beeinflusst: Wer gut hört, bleibt körperlich und geistig fit, kann leichter kommunizieren und sich mit der Umwelt und Mitmenschen verbinden.

Gutes Hören stärkt soziale Bindungen

Gut zu hören stärkt Beziehungen, trägt zu einem aktiven Sozialverhalten bei und unterstützt insgesamt eine positivere Lebenseinstellung. Wer unter unversorgtem Hörverlust leidet, hat in der Regel ein deutlich kleineres soziales Umfeld, ist weniger aktiv und hat ein höheres Risiko zu vereinsamen.

Gutes Hören fördert die geistige Fitness

Gut zu hören steigert die Unternehmungslust und beugt Erschöpfungsgefühlen im Alltag vor. Mit der richtigen Hörversorgung verringern Sie die Höranstrengung, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und legen so die Grundlage für die geistige Fitness.

Gutes Hören ermöglicht einen aktiveren Lebensstil

Gut zu hören hat direkte Auswirkungen auf unsere physische Gesundheit. Die Wahrscheinlichkeit, an kardiovaskulären Leiden oder Diabetes zu erkranken, steigt durch unbehandelten Hörverlust deutlich. Zunehmender Hörverlust von je 10 dB steigert weiterhin das Risiko von Stürzen um das jeweils 1,5-Fache.

Phonak Audéo™ Paradise: So klingt das Paradies

Die Paradise-Hörgeräte von Phonak wurden speziell für Menschen mit Hörverlust und ihre spezifischen Anforderungen konzipiert. Die kleinen und eleganten Geräte, die unauffällig hinter dem Ohr getragen werden, verfügen über einen neu entwickelten Sound-Chip, der brillantes Sprachverstehen sowie einen frischen und natürlichen Klang ermöglicht. Die von der/dem Hörgeräteträger*in einstellbare Störgeräuschunterdrückung sowie



der neue Bewegungssensor verstärken die Sprache des Gegenübers bei Unterhaltungen optimal.

Komfort dank Anbindung an Smartphones

Die Audéo™ Paradise-Hörgeräte lassen sich mit iOS®, Android™ – oder anderen bluetoothfähigen Geräten verbinden, wodurch Audiosignale direkt an Hörgeräte gestreamt werden können. Beim Telefonieren können Smartphones dadurch ab sofort in der Tasche verbleiben, da Anrufe ganz einfach per Doppeltipp am Ohr angenommen werden. Die eigene Sprache wird beim Telefonieren von den Hörgeräten aufgenommen und weitergeleitet, und das Telefonat kann klar und deutlich auf beiden Ohren gehört werden.

Phonak Audéo™ Paradise-Hörgeräte können schnell wieder aufgeladen werden und bieten eine lange Akkulaufzeit. Sie sind verfügbar in verschiedenen Modellen und Farben sowie wasser- und staubresistent. ■

www.bruchhaus-optik.de



Giulio Kellner, Vanessa Fröhlingsdorf, Sabine Buchholz, Rebekka Große, Michaela Ott, Petra Kühn, Michael Bruchhaus und Marc Vogel (von links)

Foto: Chataigne

**DIE LAUF-
MASCHE**

Ultrabequem, trendig & schick

Dieses Frühjahr wird ultrabequem und richtig schick! Trendige Wellness für zu Hause ist der große Trend, schließlich haben wir uns daran gewöhnt, es richtig kuschelig und gemütlich zu haben. Die neuen Farben sind Khaki, Brauntöne, Orange und Türkis, die für herrlich frische Looks sorgen.



Fotos: Die Laufmasche



mer wieder verwendet werden können. Dazu kommen natürlich superangenehmer Tragekomfort, ein tolles Feuchtigkeitsmanagement und temperaturregulierende Eigenschaften.

#takemeback lautet das Motto der neuen Wellness-Fashion-Serie „100% NATURE“ von CALIDA, das zugleich Verheißung ist auf fröhliches, uneingeschränktes großstädtisches Lebensgefühl. **Die Laufmasche** auf der **Luxemburger Straße 277** führt diese tollen Shirts, Slips, Bustiers, Hosen Pullis und Shorts für die ganze Familie. Vorbeikommen, ausprobieren und beraten lassen lohnt sich!

Das Besondere an „100% NATURE“: Der Fokus in der Herstellung liegt auf Nachhaltigkeit und biologischer Abbaubarkeit bei allen Schritten und Materialien. Das unabhängige Cradle to Cradle Certified™-Label gewährleistet, dass die Textilien so konzipiert wurden, dass sie im biologischen Kreislauf im-

er wieder verwendet werden können. Dazu kommen natürlich superangenehmer Tragekomfort, ein tolles Feuchtigkeitsmanagement und temperaturregulierende Eigenschaften.

Mit der Vorfreude, endlich wieder auszugehen und sich zu zeigen, lohnt es sich, die fantastische Strumpfauswahl der Laufmasche zu würdigen. Ob romantisches Dinner zu zweit, Hochzeit oder Girls Night, hier findet sich auf jeden Fall das Passende von schlicht bis extravagant.

HAPPY heißen die farbenfrohen Strumpfdoppelpacks von FALKE in vielen leuchtenden, fröhlichen Farben für happy People. Die werden immer gern mitgenommen. Schauen Sie mal wieder live vorbei in der Laufmasche! ■

www.dielaufmasche.de



Every Body In.
SKINY.

DIE NEUE KOLLEKTION IST DA!



Luxemburger Str. 277
50939 Köln
0221 4064374
www.dielaufmasche.de

DIE LAUFMASCHE
Wäsche und Strümpfe



KÖLN-LINDENTHAL

*Essige, Öle,
Whisky & Wein*



*Natürliche
BALSAM ESSIGE
aus eigener Manufaktur*

***FEINSTE ÖLE**
direkt vom Erzeuger*

***WEINE**
direkt vom Winzer*

*Ausgesuchte
**WHISKY, RUM
UND COGNAC**
Raritäten*

***EDLE SPIRITUOSEN**
von kleinen
Familienbetrieben*

*Fachkundige
BERATUNG
und ausgefallene
Rezeptideen*

vomFASS Köln-Lindenthal
Dürener Straße 212
50931 Köln-Lindenthal
Tel. 0221 . 421 00 00
info@vomfass-koeln.de
www.vomfass-koeln.de

Unsere Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 10-19 Uhr

Sa: 10-16 Uhr



Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt qualifizierte und engagierte

VERKÄUFER (m/w/d) FACHVERKÄUFER (m/w/d) METZGER (m/w/d)

in Voll- und Teilzeit sowie als Aushilfe

Wir bieten Ihnen einen sicheren Arbeitsplatz in einem jungen und engagierten Team, flexible Arbeitszeiten sowie eine übertarifliche und gerechte Bezahlung!

Ihre Aufgaben:

- Kundenbedienung und -beratung, aktiver Verkauf sowie Warenpräsentation im Bereich Fleisch, Wurst, Käse und Feinkost
- Verkauf und Beratung von unseren hochwertigen regionalen und internationalen Spezialitäten
- Verkaufsfördernde Gestaltung der Abteilung im Hinblick auf Warenpräsenz, Frische und Sauberkeit
- Bearbeitung von Fleisch-, Wurst- und Käsewaren
- Preisauszeichnung und Verräumung der Ware
- Wareneingangs- und Qualitätskontrolle

Wir freuen uns auf Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen: Rewe Richrath, Im Rauland 132-134, 50127 Bergheim oder per Email an info@rewe-richrath.de oder persönlich im Markt abgeben

In nur 2 Minuten online bewerben!



Rewe Richrath Rhöndorfer Straße 19, 50939 Köln-Klettenberg

Öffnungszeiten: Mo – Sa von 7⁰⁰ – 22⁰⁰ Uhr



Zuversicht



Chancen



Fortschritt



Freiraum



Miteinander



Stabilität

Weil's um mehr als Geld geht.

Seit unserer Gründung vor fast 200 Jahren prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Region Köln Bonn, in der wir zu Hause sind.
Mehr auf gut.sparkasse-koelnbonn.de



Sparkasse
KölnBonn

Tatkräftig und entschlossen

Der neue Seniorenbeirat für den Stadtbezirk Lindenthal hat viel vor



Günter Michael Schmitt, Hedwig Driessen, Irene Wülfrath-Wiedemann, Joachim Möller, Barbara Bermüller (von links)

Ende 2021 wurde der Seniorenbeirat für die Stadt Köln gewählt. Auch aus dem Stadtbezirk 3, der Sülz, Klettenberg, Lindenthal, Braunsfeld, Junkersdorf, Lövenich, Müngersdorf, Weiden und Widdersdorf umfasst, sind fünf Vertreter*innen dabei. **Barbara Bermüller, Hedwig Driessen, Irene Wülfrath-Wiedemann, Joachim Möller und Günter Michael Schmitt** freuen sich, den mit mehr als 150.000 Einwohnern bevölkerungsreichsten der neun Stadtbezirke Kölns vertreten zu dürfen.

Gemeinsames oberstes Ziel der fünf gewählten Vertreter*innen ist es, die Belange von Senior*innen gezielt, gewissenhaft und zuverlässig zu vertreten. Dabei agieren sie nicht nur auf städtischer Ebene, sondern die Mitglieder des Teams leisten zusätzliche Seniorenarbeit in Vereinen und Initiativen des Bezirks, um ein weites Spektrum der altersgerechten Themen abdecken zu können, und bringen teils langjährige Erfahrungen mit.

Barbara Bermüller, die für eine zweite Amtszeit wiedergewählt wurde, hat in ihrer vorangegangenen Amtsperiode mit dem Aufbau eines Seniorenetzwerkes für Sülz begonnen, das gerade in der Coronapandemie eine wichtige Plattform für die Generation der über Sechzigjährigen ist. Außerdem kämpft sie schon seit Jahren für einen besseren Fahrkomfort und günstigere Preise bei den Kölner Verkehrsbetrieben.

Hedwig Driessen, ebenfalls wiedergewählt, setzt sich dafür ein, dass ältere und alte Menschen in den politischen Gremien ernster genommen werden und ihnen dort mehr Gehör und Mitspracherechte eingeräumt werden. Es sei für ältere Menschen ein wichtiges Grundrecht, so Driessen, dass „Unabhängigkeit und Eigenständigkeit sowie die Möglichkeit zur Teilnahme am öffentlichen und kulturellen Leben einer jeden Person“ gewährleistet werden.

Neu gewählt wurde **Irene Wülfrath-Wiedemann**. Sie wird einen Schwerpunkt auf die Förderung von Projekten legen, die die Generationen miteinander verbinden. So könnten Schüler*innen und Student*innen zum Beispiel Senior*innen medial beraten oder anderweitig unterstützen. Senior*innen können als Lese- oder Lernpat*innen Kindern in Schulen oder Familien weiterhelfen. „Des Weiteren liegt mir sehr daran, in Projekten zur Verbesserung von Lebenslagen älterer und alter Menschen in Caring Communities (sich umeinander sorgenden Gemeinschaften) aktiv mitzuwirken“, beschreibt sie weitere Ziele.

Der ebenfalls zum ersten Mal gewählte **Joachim Möller** will sich für den Erhalt der

Kölner Grünanlagen als Naherholungsbereiche sowie für den Schutz der Natur einsetzen. Außerdem sind Barrierefreiheit im öffentlichen Nahverkehr, ein Tempolimit von 30 Stundenkilometern im innerstädtischen Bereich und der Ausbau fahrradgerechter Stadtviertel weitere wichtige Themen für ihn. Besonders am Herzen liegt ihm außerdem, dass „Wohnen auch im Alter bezahlbar bleiben muss“.

Komplettiert wird das Fünferteam durch **Günter Michael Schmitt**, der ebenfalls neu im Seniorenbeirat ist. An Themen wie „Altersarmut, Vereinsamung und Mobilitätsverlust im Alter sowie innovativen Wohnformen muss unbedingt konkret gearbeitet werden, und eine Umsetzung solcher Konzeptionen sollte unbürokratischer und schneller erfolgen“, erläutert er seine Vorstellungen. Wie das geht, zeigt er schon seit einigen Jahren eindrucksvoll mit der von ihm und 55 Ehrenamtler*innen gemeinsam betriebenen Nachbarschaftsinitiative Hinsundkuntz. Schmitt freut sich „auf den offenen Dialog mit den älteren Bürger*innen und auf die gemeinsame Umsetzung vieler das Zusammenleben bereichernder Konzepte“. ■ dm



**BAUER
VORBERG
KAYSER**

PATENTANWÄLTE
PARTNERSCHAFT MBB

Sie möchten Ihren Firmennamen schützen?
Sie haben ein neues Logo oder Design entworfen? Sie
haben etwas erfunden?

Wir schützen Ihre Ideen!

Rufen Sie an – die Erstberatung ist kostenlos.

Telefon (02 21) 33 77 56-0 · office@bvk-patent.de
Goltsteinstraße 87 · 50968 Köln · www.bvk-patent.de



Was macht eigentlich eine Schiedsfrau?

Ute Ahnert ist 60 Jahre alt und seit November 2019 als Schiedsperson der Stadt Köln für Klettenberg, Sülz und Lindenthal zuständig. Die gebürtige Hamburgerin war viele Jahre als Syndikus in einem Unternehmen tätig. Mittlerweile arbeitet sie auch als Mediatorin, eine Tätigkeit, die sie sehr wichtig findet und als Schiedsfrau gut einsetzen kann. INSülz traf Ute Ahnert im Café Osterspey.

Das Interview führte für
INSülz & klettenberg Dorothee Mennicken

Wie würden Sie kurz und knapp die Aufgaben einer Schiedsperson beschreiben?

Wir vermitteln bei Streitigkeiten, insbesondere bei Nachbarschaftskonflikten und einigen ausgewählten Straftaten. Wir versuchen, Verständnis für die jeweils andere Seite zu wecken und so tragfähige Lösungen für die Parteien zu finden, ohne dass die Streitigkeit vor Gericht gebracht werden muss. So zum Beispiel bei Auseinandersetzungen wegen Lärm- und Geruchsbelästigung, Grenzabständen oder Überhängen von Ästen, aber auch bei Strafsachen wie Hausfriedensbruch, Beleidigung oder Sachbeschädigung.

Wer schickt denn Menschen mit ihren Anliegen zu Ihnen?

Das kann beispielsweise die Polizei sein, an die sich jemand wegen einer Straftat wendet, oder auch das Grünflächenamt, je nachdem, worum es geht. Bei einigen Streitigkeiten ist ein außergerichtlicher Schlichtungsversuch gesetzlich vorgeschrieben und damit Voraussetzung für ein Gerichtsverfahren. Ein Schiedsverfahren ist wesentlich schneller, kostengünstiger, vertraulicher und häufig auch befriedender als ein Gerichtsverfahren.

Wie geht man vor, wenn man sich an Sie wenden möchte?

Jede Person kann sich an mich wenden, wenn der oder die Antragsgegner*in in meinem Bezirk wohnt. Man kann mich anrufen oder mir eine E-Mail schreiben. Die Kontaktdaten findet man auf der Website der Stadt Köln unter „Schiedspersonen“. Ich höre mir an, worum es geht, und erläutere, was für einen Antrag notwendig ist. Nachdem der Kostenvorschuss gezahlt ist, stelle ich dem oder der Antragsgegner*in den Antrag gemeinsam mit einer offiziellen Ladung zu. Häufig te-



Foto: Kayser

lefoniere ich dann mit der Gegenseite und gebe auch ihr die Möglichkeit, mir ihre Sicht der Dinge vertraulich darzulegen. So versuche ich, herauszufinden, welche Punkte auf beiden Seiten relevant sind für die Lösung des Konflikts.

Wie geht es dann weiter?

Die Parteien kommen zu mir in die Wohnung, und wir besprechen die Angelegenheit. In der direkten Begegnung der beiden Parteien in Gegenwart einer neutralen Person ergeben sich manchmal erstaunliche Lösungen. Häufig wissen die Leute voneinander gar nicht, dass oder womit sie jemanden stören. Manche kennen sich

nicht einmal und sind im Gespräch durchaus bereit, aufeinander zuzugehen. Als Schiedspersonen haben wir den Vorteil, dass wir sehr frei sind in der Gestaltung des Schlichtungsergebnisses. Denn hier geht es gerade um Befriedung und nicht nur um Gesetze.

Wodurch bekommt ein Schlichtungsergebnis Gültigkeit?

Ich formuliere den Vergleich gemeinsam mit den Parteien. Es werden zum Beispiel auch Fristen festgehalten, in denen etwas zu erledigen ist. Die Parteien unterzeichnen schlussendlich das Protokoll. Bei Bedarf erhalten die Beteiligten eine vollstreckbare Ausfertigung. Damit kann deren Inhalt notfalls mithilfe einer Gerichtsvollzieher*in durchgesetzt werden.

Haben Sie meistens Erfolg?

Natürlich nicht immer, aber überwiegend ja. Darüber freue ich mich dann.

Sie sprachen vorhin davon, dass Sie die Parteien zu sich einladen. Wie können wir uns das vorstellen, und wie werden Sie honoriert?

Das Schiedsamt ist ein reines Ehrenamt. Tatsächlich müssen wir einen geeigneten Raum in der eigenen Wohnung haben, da die Stadt Köln uns keine Räume zur Verfügung stellen kann. Dafür erhalten wir eine geringe Aufwandsentschädigung und einen Teil der von den Parteien zu zahlenden Gebühren, die bei etwa 60 Euro liegen. Darin enthalten sind auch unsere Auslagen für Porto, Kopien etc. Für Geld macht man das also nicht.

Wie wird man denn Schiedsfrau?

Als die Stadt Köln neue Schiedsleute für einige Bezirke suchte, habe ich mich gemeldet und dann bei einer Kommission vorgestellt. Ist man als geeignet ausgewählt, wird man durch das Amtsgericht Köln ernannt. Dann bekommt man sogar ein offizielles Schild für die Haustür.

Warum haben Sie sich als Schiedsfrau beworben?

Ich finde den Ansatz gut, nicht direkt zu Gericht gehen zu müssen. So sah ich eine Möglichkeit, Mitbürger*innen mit meinen Mediationskenntnissen zu unterstützen, eine Lösung für ihren Konflikt zu finden und zukünftig friedlicher miteinander zu leben. Denn häufig sind es diese für Außenstehende scheinbaren Kleinigkeiten, die aber eine erhebliche Beeinträchtigung der Lebensqualität darstellen, wie eben zum Beispiel Lärm, Bäume, die Licht nehmen, oder Ähnliches. Ich sehe das Amt als meinen Beitrag, die Welt ein bisschen besser zu machen.

Auch wenn Sie nicht in Sülz oder Klettenberg wohnen, was verbinden Sie mit den Vierteln?

Ich mag beide Veedel und gehe hier gern mal einkaufen oder auch aus. Besonders schätze ich die Veranstaltungen, wie zum Beispiel „kunst im carrée“, aber ich mag auch die vielen individuellen Geschäfte rund um Gottesweg und Sülzburgstraße. Besonders gern bin ich im Café „Wo ist Tom?“ auf der Zülpicher Straße, weil ich das Konzept großartig finde.

PHOTOGRAPHIE
NONNENMACHER

Menschen
Industrie
Stills
Landschaften

Telefon +49 221 5506409
nonnenmacher-photographie.de



viva

VIVA Mode & Accessoires
Berrenrather Straße 256
Telefon: 0221 / 44 26 87
www.viva-moda.de

Mo-Fr: 10.30-14.00 & 14.30-19.00 Uhr
Sa: 10.30-16.00 Uhr

natur schön
Ihr Naturkosmetik-Laden

Kontrollierte Naturkosmetik
und kompetente Beratung

Alga Maris, Börlind, Bioturm, DadoSens,
Dr. Hauschka, i+m, Khadi, Madara, Melvita,
Radico Organic, We love the Planet ... u.v.m.



Marion Wermeskirch · staatl. anerkannte Kosmetikerin · Luxemburger Straße 273 · Telefon 0221/4 30 72 64
direkt gegenüber der Haltestelle Sülzburgstraße (Linie 18) · www.naturschoen.com



Beschlossene Sache

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

MEHR SITZGELEGENHEITEN

Mit der Aufstellung einer Bank vor der Luxemburger Straße 283 soll die Aufenthaltsqualität im Quartier gesteigert werden. Zugleich soll die Verwaltung weitere Standorte entlang der Luxemburger Straße prüfen. Der Antrag stammte von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, Die Linke und der FDP.

NEUER FUSSGÄNGERÜBERWEG

Nach einem Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, Die Linke und FDP beschloss das Bezirksparlament die Errichtung eines Fußgängerüberwegs auf der Arnulfstraße in Höhe der Hausnummer 14, nahe der Remigiusstraße. Damit soll die Querung für Fußgänger*innen sicherer werden. Die Antragsteller*innen verwiesen dabei auf die hohe Geschwindigkeit vieler Autofahrer*innen aufgrund der breiten Fahrbahn.

ABSTELLEN VON E-SCOOTERN

Durch alle Parteien einigte sich das Parlament auf einen Prüfauftrag an die Stadtverwaltung, der Maßnahmen zur Verhinderung des unbedachten Abstellens von E-Scootern auf Gehwegen vorsieht. So könnte das Parken der Fahrzeuge nur an festgelegten Sammelpunkten erlaubt werden.

BAUMSPENDE

Die Bezirksvertreter*innen sprachen sich einstimmig für eine Sachspende des Generalunternehmens MBN GmbH im Wert von 10.581,42 Euro in Form einer Baumpflanzung auf dem Spielplatz Linzer Straße aus.

SENIOR*INNEN ALS SACHVERSTÄNDIGE

Die Bezirksvertreter*innen sprachen sich auf Anregung der Stadtarbeitsgemeinschaft Seniorenpolitik für eine Beschlussvorlage aus, die in Bezug auf seniorenpolitische Themen eine Befragung von Mitgliedern der Seniorenvertretung Köln als sachkundige Einwohner*innen vorsieht.

NEUGESTALTUNG PARKFLÄCHE

Im Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD und Die Linke wird die Verwaltung mit der Durchführung einer systematischen Öffentlichkeitsbeteiligung zur möglichen Neugestaltung der Parkfläche in Höhe Zülpicher Straße 305-309 beauftragt.

GRÜNES FÖRDERPROGRAMM

Die Fraktionen und Einzelmandatsvertreter*innen begrüßten einstimmig das Konzept REACT-EU „Grüne Infrastruktur – Artenreiche Wiesen“ zur Umwandlung von 40 Hektar Scherrasenflächen in artenreiche Wiesen auf Stadtgrund. Das Vorhaben wird komplett mit Fördermitteln in Höhe von 352.000 Euro finanziert. Um in den Genuss der Gelder zu kommen, müssen die Maßnahmen bis Ende des Jahres durchgeführt werden. Von der Gesamtfläche fallen 26 Hektar auf Areale im Bezirk Lindenthal. Die Flächen befinden sich im Beethovenpark sowie an der Kreuzung Militärring/Luxemburger Straße. Weitere 14 Hektar beziehen sich auf den Bezirk Porz.

KLETTENPLÄTZCHEN

Basierend auf einem Bürgerantrag der Initiative „Klettenplätzchen“ behandelte das Parlament die Umgestaltung eines Areals auf der Petersbergstraße und die Neugestaltung der Kreuzung Hardt-/Breiberg-/Petersbergstraße zwecks Erhöhung der Aufenthaltsqualität. Demnach sollen Bäume die Durchfahrt sperren bei gleichzeitiger Gewährleistung der Passierbarkeit für Feuerwehr, Notarzt und Polizei. Dabei sollen fünf Parkplätze entfallen. Die Bezirksvertretung lehnte eine Beschlussvorlage der Stadtverwaltung ab, die eine Streichung des Anliegens vorsah. Stattdessen erging an die Stadt der Auftrag zur Prüfung, welche Verkehrsbeziehungen realisierbar sind, um die Wiederherstellung des Platzes nach historischem Vorbild unter Berücksichtigung der Anfahrbarkeit von Bewohner*innen zu ermöglichen. Zudem soll verstärkt gegen das illegale Parken vorgegangen werden. Die Kritik eventueller Vermüllungen und eines steigenden Lautstärkepegels vor Ort nahmen die Bezirksvertreter*innen zur Kenntnis.

ERINNERUNG AN BARRIEREFREIE BAHNHALTESTELLEN

Die Fraktionen und Einzelmandatsvertreter*innen kritisierten die Stadtverwaltung für den Ausbau der Bahnsteige für die Linien 4, 13 und 18 hinsichtlich ihrer Nutzlänge ohne gleichzeitige Behebung der Barrieren für einsteigende Fahrgäste. In einem Ergänzungsantrag von Grünen, Christdemokraten und Sozialdemokraten forderten die Parlamentarier*innen Verwaltung und KVB auf, eine dementsprechende UN-Konvention bis 2022 umzusetzen. Vor allem die mitunter zu hohen Einstiege sollen angepasst werden.



Foto: Nonnenmacher

ERGÄNZUNGEN FÜR PARKSTADT SÜD

Das Bezirksparlament ergänzte eine Vorlage der Stadtverwaltung bezüglich des Weiterplanungsbeschlusses zum Themenfeld Parkstadt Süd/Eifelwall um mehrere Punkte. Demnach sind bedeutende Bodendenkmäler im Zuge des Baus zu schützen und in der Entwurfsplanung sichtbar zu machen. Zudem soll ein fußgänger- und fahrradfreundlicher Umbau der Kreuzung Luxemburger Straße/Eifelwall/Luxemburger Wall gewährleistet sein. Ferner müsse der geplante Überweg in Höhe der Hans-Carl-Nipperdey-Straße den Anforderungen des Radverkehrs, dem Fußverkehr und in Bezug auf die Nutzung von Rollstühlen in der Breite angepasst werden. Darüber hinaus soll die Zahl der Baumfällungen deutlich vermindert werden. Auch für das Autonome Zentrum soll eine Lösung gefunden werden. Der Ergänzungsantrag stammte von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, Die Linke und FDP

STRASSEN- UND WEGEKONZEPT DER STADT KÖLN

Unterstützung durch die Bezirksvertretung erfuhr die Weiterführung des vom Rat der Stadt Köln im Februar 2021 beschlossenen Straßen- und Wegekonzpts für die Zeitspanne 2022 bis 2026. Die Stadt muss im Rahmen des Konzepts darstellen, wann unter technischen, rechtlichen und wirtschaftlichen Gesichtspunkten Straßenunterhaltungsmaßnahmen sinnvoll sind und wann beitragspflichtige Straßenausbauarbeiten erforderlich werden.

STADTMÖBLIERUNG

Ohne Gegenstimme beschlossen die Bezirksvertreter*innen einen Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen, SPD, FDP und Die Linke, der eine dem Klimawandel angepasste Stadtmöblierung vorsieht. Die Module sollen vor allem einen Hitzeschutz bieten, beispielsweise durch rankende Pflanzen oder schattenspendende Sonnensegel.

BEZIRKSORIENTIERTE MITTEL

Mit ihrem Votum zur Ausschüttung von 30.300 Euro für gemeinnützige Zwecke unterstützen die Lokalpolitiker*innen 21 gemeinnützige Projekte im Bezirk. Unter anderem profitieren folgende Einrichtungen von den Geldern: JUZI Köln e.V. Sülz (Projekt „Du packst das!\", 1.000 Euro), KRF - KinderRechteForum (Kinderrechtefest 2021 in Sülz, 1.000 Euro), Kunstverein 68elf e.V. (Ausstellungen, 500 Euro), Seniorennetzwerk Klettenberg (Infotest „Gut älter werden in Sülz-Klettenberg“, 200 Euro), Sternplatzinitiative (Fortsetzung Umgestaltung des Sternplatzes, 2.000 Euro), Förderverein GGS Manderscheider Platz (Musikschwerpunkt „Lauschexpedition“, 1.000 Euro), Nachbarschaftsatelier Hinsundkuntz (Kauf eines Senioren-Beförderungs-Fahrrads, 2.000 Euro), Verein der Freunde, Förderer und Ehemaligen KGS Lohrbergstraße (Gewaltprävention „Mut tut gut“, 1.000 Euro), co/Atelier Köln-Süd (Kunstaustellungen, 1.000 Euro), Eichenkreuz-Sportanlage-Fort Deckstein (Schränke für Trainingsutensilien, 1.000 Euro), Radeln ohne Alter Köln e.V. (Fahrrad-Rikscha für Ausfahrten mit Senioren, 2.000 Euro).

NÄCHTLICHE RUHESTÖRUNG

Laut Anwohner*innen kam es in der Vergangenheit regelmäßig zu nächtlichen Lärmbelästigungen und Vermüllungen durch feiernde Gruppierungen im Bereich der KVB-Haltestelle „Lindenburg“ auf der Zülpicher Straße. Ein gemeinsamer Antrag von CDUP, SPD und FDP forderte die Stadtverwaltung nun auf, den Beschwerden nachzugehen und im Falle einer Bestätigung des Delikts Lösungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

PENDELKLAPPENPAPIERKÖRBE

Einstimmige Unterstützung erfuhr eine Beschlussvorlage der Stadtverwaltung im Lindenthaler Bezirksparlament. Demnach sollen in Grünanlagen und auf Spielplätzen vermehrt Papierkörbe mit zusätzlicher Pendelklappe zum Einsatz kommen, die den Inhalt vor Vögeln oder anderen Tieren schützen und somit eine ungewünschte Entleerung verhindern. Jeweils sechs Abfalleimer sollen im Beethoven- und Klettenbergpark aufgerüstet werden.

KITA „RASCHELBANDE“

Um dem gestiegenen Bedarf an Kita-Plätzen gerecht zu werden, soll nach den diesjährigen Sommerferien auf einer Fläche des Parkplatzes Gleueler Straße/Militärring die Waldkita „Raschelbande“ in Form eines Wagens gegründet werden. Der Gemeinschaftsantrag stammt von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD, Die Linke und FDP.



SPRICKS STEUERTIPP

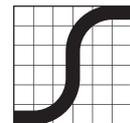
Die Kunst und immer noch Corona

Auch im Jahr 2022 wird es ein weiteres „Auf geht's“ - Stipendium für professionelle freischaffende Künstler und Künstlerinnen in Nordrhein-Westfalen geben. Ausgeschrieben werden 15.000 Stipendien, die mit jeweils 6.000 Euro dotiert sind.

Voraussetzung ist u.a., dass man seinen Hauptwohnsitz in Nordrhein-Westfalen hat und die künstlerische Tätigkeit im Hauptberuf betreibt. Eine weitere Voraussetzung ist die Mitgliedschaft in der Künstlersozialkasse; ersatzweise in einem einschlägigen Künstlerverband, wenn diese bereits vor dem 01.01.2022 bestanden hat oder eine aussagekräftige künstlerische Biographie.

Gefördert werden künstlerische Projekte aller Sparten, die in einem Antrag kurz skizziert werden müssen. Das Stipendium wird für den Zeitraum 01.01.2022 bis 30.06.2022 gewährt. Zeiträume aus anderen Stipendienprogrammen (z. B. aus Bundesmitteln) dürfen sich mit diesem Zeitraum nicht überschneiden.

Der Antrag kann ab Mitte März online über das Portal des Ministeriums für Kunst und Wissenschaft des Landes Nordrhein-Westfalen gestellt werden.



DIPL.-FINANZWIRT
URSULA SPRICK
STEUERBERATER

Berrenrather Straße 482 b
Telefon 468 68 60
info@sprick-stb.de

NEUERSCHEINUNG



Im Februar schien der neue Lyrikband unseres INsülz-Redakteurs Thomas Dahl und ist über den TwentySix-Verlag erhältlich.

KLEEBAUMNACHT -
62 Gedichte über ein Märchen namens Liebe

ISBN 978-3-7407-8719-6,
96 Seiten, 9,90 Euro

Ebook: ISBN 978-3-7407-9825-3
4,99 Euro

Leseproben finden Sie online unter
www.twentysix.de/shop/



Das „Klettenplätzchen“ Attraktiver Nachbarschaftstreffpunkt oder doch eher Anliegerärgernis?

Seit mittlerweile mehr als vier Jahren setzen sich anliegende Bürger*innen ein, einen Ort für Begegnung der Nachbarschaft an der Kreuzung von Breiberg-, Hardt- und Petersbergstraße zu schaffen, um unter anderem Beiträge im Sinne des Klimaschutzes und der Biodiversität sowie zur Verschönerung des Viertels zu leisten.

Ziel sei es, gemeinsam mit der Stadt diesen Platz, der in den vergangenen Jahrzehnten unter Verlust gewachsener historischer Strukturen ausschließlich dem motorisierten Individualverkehr zugeteilt war, in einen Ort mit hoher Aufenthaltsqualität zu verwandeln, auf dem die Nachbar*innen sich wohlfühlen, und so das Bewusstsein für das Veedel als wertvollen Ort im Alltagsleben zu entwickeln. „Die Stadt trägt eine besondere Verantwortung für den öffentlichen Raum“, betont Jutta Welker-Mindl, eine der Mitinitiator*innen des Projektes „Klettenplätzchen“, und ist zumindest erleichtert, dass die Bezirksvertretung in ihrer vergangenen Sitzung eine Beschlussvorlage der Stadtverwaltung ablehnte, die eine Streichung dieses Anliegens vorsah. Nun soll also zumindest seitens der Stadt geprüft werden, welche Verkehrsbeziehungen realisierbar sind, um die Wiederherstellung des Platzes nach historischem Vorbild unter Berücksichtigung der Anfahrbarkeit von Bewohner*innen zu ermöglichen.

Doch wie immer gibt es durchaus auch Stimmen im Veedel, die dieser Verwandlung der Kreuzung eher kritisch gegenüberstehen. So gab es in der Vergangenheit immer wieder Beschwerden über Lärm und Verschmutzungen auf und rund um den Platz, denen mit Hinweisschildern auf nachbarschaftliche Rücksichtnahme Einhalt geboten werden soll. „Abgesehen davon, dass die meisten Nutzer*innen den Ort pfleglich behandeln, soll die Sauberkeit des ‚Klettenplätzchens‘ durch Mitglieder der Initiative gewährleistet sein“, versichert Welker-Mindl. Ihr und ihren Mitstreiter*innen ist durchaus bewusst, dass Veränderungen oft auf Widerstand stoßen, sie ist aber auch weiterhin offen für persönliche Gespräche zum konstruktiven Meinungsaustausch. ■ rm



Besonders schön ist die Kreuzung Breiberg-, Hardt- und Petersbergstraße wahrlich nicht ...

QR-Code scannen,
sich online über das
Projekt informieren
und austauschen.



Wild u. Geflügel



G. Baumann

*Lassen Sie sich von unserem
vielfältigen, frischen
Warenangebot, wie z.B.
Lammfleisch, Kaninchen,
Wild- und Geflügelspezialitäten
verführen.*

Sie finden uns Di. & Fr. auf dem
Wochenmarkt in Sülz (Auerbachplatz)
www.wild-und-gefluegel-baumann.de

K T R N .

KATRIN SCHÄFER
GOLDSCHMIEDEMEISTERIN

GÖNN ES DIR!

Individuelle
Schmuckstücke,
die einfach
glücklich
machen.



Di.-Fr. 11:00-13:45 Weyertal 40
15:15-19:00 50937 Köln-Sülz
Samstag 11:30-16:00 T 0221-460 090 13
Termine nach Vereinbarung info@ktrn.de
www.ktrn.de kathe13580



Wir
sind
umgezogen
!



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



Gemeinsam mehr erleben 50+

Wir bieten ein umfangreiches
Bewegungs-, Bildungs-, Kultur- und
Freizeitangebot

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

KSG Sülzer Treff 50+, Uni- Center, Luxemburger Str. 136 · 50939 Köln-Sülz,
Telefon: 0221 42 10 23 30, info@koelner-senioren.de, www.koelner-senioren.de
Bürozeiten: Montag - Freitag 09:30 - 12:30 h

OPTIK
DORN

Brillen | Kontaktlinsen



WOOW

Optik Dorn
Inh.: Bettina Grueter-Wirth
Sülzburgstr. 76 | 50937 Köln
Telefon 0221 - 41 49 51
Mo.-Fr. 9-18.30 | Sa. 9-14 Uhr



Strukturieren und Kommunizieren

Pascale Rudolph

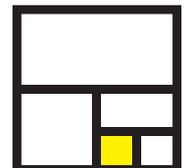
Individueller Computer-Unterricht
bei Ihnen zu Hause

Unterstützung bei der Organisation
und Erledigung Ihrer Büroaufgaben

Fon: 0157 - 39 43 97 06

www.strukturieren-und-kommunizieren.de

Goldschmiede TINA THEVES



Zülpicher Str. 315 · 50937 Köln · Tel. 0221 282 96 -315 · Fax 0221 282 96 -316 · www.goldschmiede-tina-theves.de



Fotos: Meves-Fricke/Illus: Saskia Gaymann

Manche sind schon in der Grundschule echte Leseratten, anderen fällt es schwer, lesen zu lernen. Wir haben mit den Kindern unserer INsülz & klettenberg-Mitarbeiterinnen gesprochen und stellen euch vor, wie es ihnen mit dem Lesen geht. Außerdem findet ihr viele Tipps für diejenigen, die noch nicht so gern lesen, und diejenigen, die dringend Lesefutter brauchen.



Lina, 4 Jahre alt, hört gern Geschichten und Musik:

„Ich höre gern Geschichten, besonders mit Musik. Am liebsten mag ich den Grüffelo. Die Sendung mit dem Elefanten und der Maus mag ich auch. Ich nehme einen Tonie, stelle ihn auf die Box, und schon tanze ich mit. Mama und Papa spielen mir auch Musik auf einen Tonie auf. Das mag ich besonders.“ Es gibt neben den bespielten Tonie-Versionen auch Kreativ-Tonies, auf die jede und jeder selbst sprechen oder Musik laden kann, egal, ob von zu Hause oder weit weg.

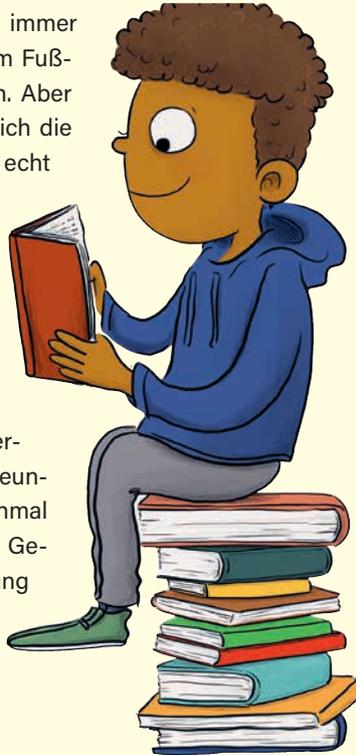
Die Geschichten vom Grüffelo handeln von einem Wesen, das riesengroß ist und furchterregend aussieht. Alle Tiere im Wald haben Angst vor ihm, nur die kleine Maus nicht. Und darum isst der Grüffelo so gern Butterbrot mit der Maus. Die Geschichte haben Julia Donaldson und Axel Scheffler erschaffen. Vom Bilderbuch bis zum Leseanfängerbuch gibt es megavielen Grüffelo-Geschichten.



Otis, 13 Jahre alt, ist eine Leserratte:

„Wenn ich abends in mein Bett falle, lese ich immer noch ein paar Seiten. Da kann ich nach meinem Fußballtraining und der Schule noch so müde sein. Aber spannend muss es zugehen. Am liebsten mag ich die Bücher von Max Held. Die Wild-Claws-Serie ist echt cool. Da es eine Serie ist, bekomme ich immer wieder neues Lesefutter. Das Internat der bösen Tiere von Gina Mayer konnte ich auch nicht zur Seite legen. So spannend! Und Skulduggery Pleasant von Derek Landy kann ich auch nur empfehlen. Stellt euch vor: Da trifft die Hauptheldin auf ein Skelett, das lebendig ist. Was würdet ihr tun? Sie bleibt erst einmal versteinert stehen. Doch dann werden sie beste Freunde und lösen zusammen Kriminalfälle. Manchmal höre ich vor dem Einschlafen noch eine andere Geschichte, weil ich nach dem Lesen vor Spannung nicht einschlafen kann.“

Seine Mama hat uns übrigens verraten, dass Otis oft noch lange liest. Aber wenn ein Buch sooo spannend ist.



Ella, 9 Jahre alt, liest gern und hat sogar schon selbst ein Buch geschrieben

„Vor einem Jahr habe ich die Kindernachrichten „Logo“ im Fernsehen geschaut, das tue ich fast jeden Tag. Da habe ich gehört, dass wieder neue Flüchtlingskinder kommen. Ich wollte ihnen ein Geschenk machen, damit sie sich willkommen fühlen.

Ein Buch, dachte ich, mit Willkommens-Geschichten. Ich fände es echt schön, wenn mir jemand das Gefühl geben würde, du bist hier willkommen. Ich würde mich über das Buch freuen, habe ich mir gedacht. Ich habe eine Spendenaktion gemacht und darüber den Druck bezahlt. So ein Druck ist ja teuer. Jetzt haben wir 2.000 Bücher bei uns zu Hause und im Büro meiner Mama. Wir haben das Buch in sieben Sprachen übersetzen lassen: in Albanisch, Serbisch, Arabisch, Türkisch, Mazedonisch, Französisch und Englisch.“



SALOMON BOB JANSEN

Parodontologie | Implantologie |
Ästhetische Zahnheilkunde |
Behandlung in Narkose | Zahntechnisches
Labor | Digitale Zahntechnik



Leev ding Laache!

Das ist Kölsch für „Liebe dein Lachen!“ und unser Motto beim Veedelzahnarzt. Für dein schönstes Lächeln geben wir alles – bei Privat- und Kassenpatienten. Das herzliche 16-köpfige Team sorgt für entspannte Atmosphäre auch bei ängstlicheren Patienten.

Zülpicher Str. 283,
50937 Köln (Sülz)

Montag - Donnerstag, 8.00 - 18.00 Uhr,
Freitag, 8.00 - 14.00 Uhr
und Termine nach Vereinbarung.
Telefon 0221/411 848

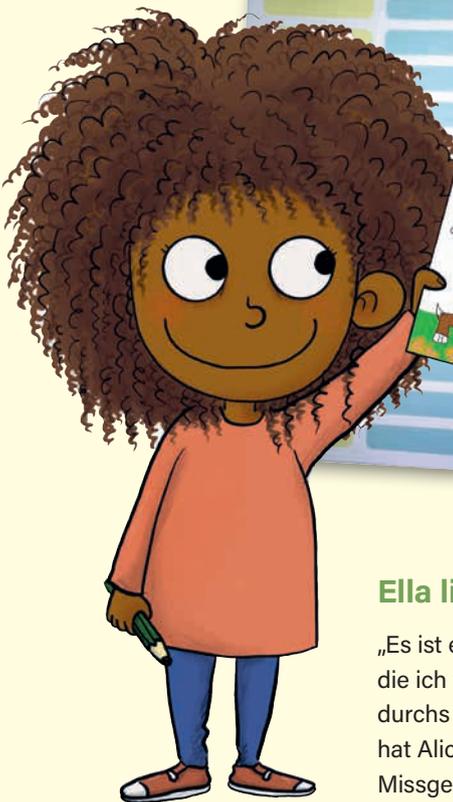
www.veedelzahnarzt.de
@/veedelzahnarzt



Willkommens-Geschichten

„Für das Buch habe ich einen Spielplatz gezeichnet und alle dazu passenden Begriffe geschrieben wie Schaukel. Dann habe ich Kinder im Rollstuhl beim Spielen gezeichnet. Das war mir sehr wichtig. Es gibt nicht so viele Kinder im Rollstuhl in Büchern. Dazu habe ich geschrieben: ‚Wenn die Leute uns anglotzen, sprechen wir sie an, ob sie noch nie einen Menschen im Rollstuhl gesehen haben. Dann gehen wir zum See und lassen die glotzenden Leute hinter uns.‘“

Ella verteilt die Bücher vor allem an Heime für Geflüchtete. Ihre Familie freut sich jedoch auch, wenn Schulen, Bücherschränke oder Bibliotheken das Buch aufnehmen. Sie kommt auch gern in Schulklassen und stellt ihr Buch vor.



Ella liest auch gern

„Es ist echt cool, ein Buch gemacht zu haben. Das macht mich genauso stolz wie die Eins plus, die ich vor ein paar Tagen in Deutsch bekommen habe. Auf die Idee zu einem Buch bin ich auch durchs Lesen gekommen, am besten finde ich die Bücher ‚Mein Lotta-Leben‘. Diese Bücher hat Alice Pantermüller geschrieben, und sie handeln von einem Mädchen, dem immer wieder Missgeschicke passieren.“

Und Freudentuch

„Auf die letzten Seiten habe ich noch was eingebaut. Dort kann man seinen Namen und die Telefonnummer oder die Adresse eintragen. So entsteht eine Liste aller Freunde, ein Freudentuch mit allen Angaben.“

Tipps für alle die, die noch nicht so viel Lust am Lesen gefunden haben

Schaut zu speziellen Veranstaltungen auf die Internetseiten der Veranstalter. Dort findet ihr die aktuellen Regelungen!

Schulbüchereien wie bei den Mandis

Ja, hier können Kinder richtig lümmeln und lesen. Die Bücherei in der Gemeinschaftsgrundschule Manderscheider Platz ist mithilfe der Eltern und Lehrer*innen sowie durch Spenden aufgebaut worden. Die Regale sind voller aktueller Bücher, und es gibt Sitzsäcke, auf denen man richtig in Geschichten versinken kann. Regelmäßig finden Lesungen mit Kinderbuchautor*innen statt, und Eltern übernehmen die Ausleihe. Viele Schulen in unserem Viertel haben eine Bücherei, und im Elisabeth-von-Thüringen- und Schiller-Gymnasium wird gerade die Eröffnung der größten Schulbücherei des Veedels vorbereitet.

www.ggs-manderscheiderplatz.de/schulbibliothek

Stadtteilbücherei, Wichterichstraße 1 in Sülz

In der Stadtteilbücherei habt ihr eine Riesenauswahl an Büchern, Hörspielen und Spielen. In Kisten findet ihr Bilderbücher, in den Regalen Angebote für Erstleser*innen und Fortgeschrittene, Comics, Sachbücher und richtig dicke Geschichten. Hier findet ihr auch Bücher, die Lesen mit Hören über spezielle Stifte oder Figuren verbinden. Und ihr könnt die Bibliothek ganz umsonst benutzen, weil ihr Kinder seid. Mit der Schulklasse oder Kindergartengruppe könnt ihr die Stadtteilbibliothek entdecken.

www.stadt-koeln.de/service/adressen/stadtteilbibliothek-suelz





Bilderbuchkino in der KÖB am Nikolausplatz 17

Ihr hört lieber Geschichten? Kein Problem! In der KÖB St. Nikolaus und Karl Borromäus findet einmal im Monat sonntags um 11.30 Uhr ein Bilderbuchkino statt. Die drei Akteure, **Marion Schneiders** und **Monika** und **Udo Walz**, bringen mithilfe des Kamishibai, eines Papiertheaters, oder mit den Bildern Bücher zum Leben. „Lieselotte Weihnachtskuh“ und Märchen wie „Babuschka“ und „Wie der Schnee zu seiner Farbe kam“ gehören zu den beliebten Geschichten. „Hier haben Kinder und Erwachsene Spaß, und uns hält das Bilderbuchkino jung“, sind sich die Macher*innen des Bilderbuchkinos einig. Nicht zu vergessen: Die Bücherei ist für Klein und Groß fast täglich geöffnet.

Kurz-URL:

<https://bit.ly/3JFtlBL>

Katholische Kinderbücherei, Ölbergstraße 74 in Klettenberg

Wem der Weg nach Sülz zu weit ist, der kann sich in der Ölbergstraße 74 mittwochs von 14.30 bis 16.30 Uhr und sonntags von 10.30 bis 12.30 Uhr neues Lesefutter aussuchen. Die Bücherei richtet sich insbesondere an Familien mit Klein- und Grundschulkindern.

Sobald wie möglich lesen Ehrenamtliche sonntags wieder aus Kinderbüchern vor. Besonders Bilderbücher sind beliebt.

Kurz-URL:

<https://bit.ly/3H4bk6T>

Kurz-URL:

<https://bit.ly/3JEjxQR>



Bücherschränke laden zum Tausch ein

In unserem Viertel gibt es gleich zwei Bücherschränke: auf dem Auerbachplatz und auf dem Sternenplatz an der Remigiusstraße. Eigentlich müssten diese jedoch Büchertauschschränke heißen. Denn hier darf jede und jeder ein Buch zum Lesen herausnehmen und sollte dafür wieder ein neues hineinstellen. Die unterste Reihe ist übrigens Kinder- und Jugendbüchern vorbehalten. Bei Papyrus auf der Berrenrather Straße gibt es zudem noch ein Bücherregal.

Studienkreis
Die Nachhilfe



Nachhilfe mitten in Sülz

Testen Sie die TÜV-geprüfte Nachhilfe im Studienkreis und vereinbaren Sie jetzt zwei kostenlose Probestunden.

Studienkreis Sülz, Emmastrasse 25, 50937 Köln

(an der Ecke Sülzburgstr./Mayersche Buchhandlung)

Tel: 0221-4210227, Beratung: Mo.-Fr. 14-18 Uhr

LESUNGEN UND LESEAKTIONEN

Lesen macht am meisten gemeinsam Spaß. Und gemeinsam Geschichten hören auch. Folgendes findet im Veedel statt:

Köln liest: Fest an den Bücherschränken

Die Stiftung Neuer Raum organisiert seit 2021 Feste zu Geschichten und Büchern an Bücherschränken in Köln. Geplant ist die Veranstaltung in diesem Jahr am Auerbachplatz mit Theaterbühne, Geschichten und Musik, unter anderem vom CASAMAX Theater, Mitte August 2022.

www.stiftung-neuer-raum.de



Lesewochen 2021 mit Christoph Wortberg.

Foto: Julia Conrad

Buchhandel in Sülz und Klettenberg

Nicht zu vergessen: Bei uns gibt es gleich folgende vier Buchhandlungen, die euch gern zu spannenden, lustigen oder phantastischen Geschichten beraten: **Buchhandlung Olitzky** in der Luxemburger Straße 275, der **Buchladen Sülzburgstraße**, genau dort Nummer 27, **Der andere Buchladen** im Weyertal 32 sowie die **Mayersche** in der Sülzburgstraße 13.

Sülzer Kinder- und Jugendbuchlesewochen

Seit bereits elf Jahren organisiert die Stiftung für Bildung und Kultur die Sülzer Lesewochen. Kinder- und Jugendbuchautor*innen und -autoren aus Köln kommen in die Schulen und haben inzwischen vor 189 Klassen in Grund- und weiterführenden Schulen gelesen. Mit dabei waren bereits **Ute Wegmann, Annette Neubauer, Christoph Wortberg, Gerlis Zillgens** und **Hanka Meves**. Die nächste Lesewoche ist für September 2022 geplant.

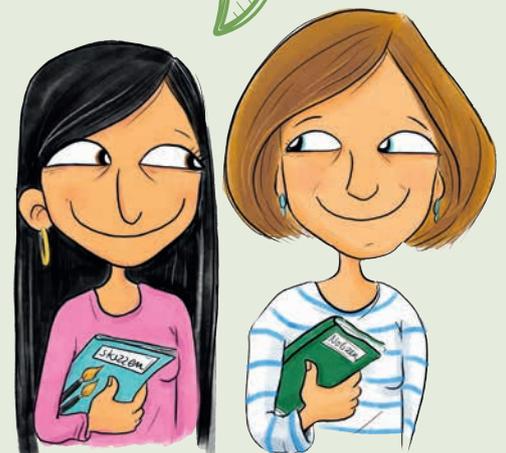
www.stiftungbiku.org

Bis zum
nächsten Mal!
Eure Saskia und
eure Hanka

SAXA macht Schule

SAXA schreibt Bilder und Porträts unter Verwendung seiner eigenen Handschrift – er nennt es Wortmalerei. Mit dem Projekt „SAXA macht Schule“ zeigt der Künstler, dass es „kinderleicht“ ist, ein großes Gemeinschaftswerk zu schaffen. Schüler*innen und Schüler erstellen ein Kunstwerk mit dieser Technik. Seit 2017 hat der Künstler das Projekt in über 20 Schulen umgesetzt. Unterstützt wird das Projektes von der Stiftung „Du bist wertvoll“ – einen Eigenanteil tragen die Schulen.

<https://saxa.eu/saxa-macht-schule/>





■ INFO/KONTAKT



STEP BY STEP KÖLN E. V.

jeden 1. Sonntag im Monat:
Monatswanderung (18 bis 25 km)

jeden 3. Mittwoch im Monat:
Herbst-Zeitlose-Wanderung
(bis 15 km)

Treffpunkt: Deutzer Bahnhof

Mehr Informationen unter:
www.step-by-step-koeln.de

STEP
BY STEP
KÖLN E.V.

Gemeinsam wandern als soziales Miteinander

Der Wanderverein Step by Step Köln e.V. ist ein Zusammenschluss von Wanderinteressierten, der aus einer privaten Initiative schwuler Männer hervorgegangen ist. 1990 war diese Gründung noch keine Selbstverständlichkeit, denn bis 1994 gab es in Deutschland den Paragrafen 175, der sexuelle Handlungen zwischen Männern unter Strafe stellte. Aus versicherungsrechtlichen Gründen hat man 2005 den Wanderclub in den Wanderverein Step by Step Köln e.V. umgewandelt. Mehr als 30 Jahre später ist das Wanderprogramm für alle Interessierten offen, egal, welcher sexuellen Orientierung sie sind. Welche Aktivitäten den Verein prägen und was ihn darüber hinaus ausmacht: Darüber hat die INsülz mit dem Vorsitzenden Reiner Eberhard, der als selbstständiger Verleger in Sülz wohnt, und seinem Stellvertreter Detlef Thamm, mittlerweile Rentner, gesprochen.

Das Interview führte für INsülz & klettenberg Dorothee Mennicken

Was war der Auslöser für die Gründung des Wanderclubs 1990?

Detlef Thamm: Unser Gründer Joachim Hoffmann wollte gemeinsam mit anderen Männern wandern. Er hat sich von keinen Paragrafen abschrecken lassen und im ehemaligen SCHuLZ (Schwulen- und Lesbenzentrum Köln) Aushänge gemacht und Anzeigen geschaltet, und es haben sich gleich einige Männer gemeldet. So kam es zur ersten Wanderung an die Wesertalsperre.

Wie sieht das Angebot des Vereins heute aus?

Detlef Thamm: Wir bieten im Monat immer zwei Wanderungen an. Zum einen die sogenannte Monatswanderung. Zum anderen, immer am dritten Mittwoch im Monat, die „Herbst-Zeitlose“ genannte Wanderung, die für die Älteren unter uns gedacht ist. Mitten in der Woche ist es dann auch sehr entspannt auf den Wanderwegen, und man kommt raus in die Natur.

Reiner Eberhard: Die Monatswanderung ist immer am ersten Sonntag im Monat, damit auch die Berufstätigen mitgehen können. Hier sind die Strecken zwischen 18 und 25 Kilometer lang. Die Herbst-Zeitlosen gehen maximal 15 Kilometer.

Das sind ja ganz schön lange Strecken ...?

Detlef Thamm: Ja, die meisten von uns sind ja auch fit ...

Reiner Eberhard: Es gibt auch immer die Möglichkeit abzukürzen. Wir haben sehr erfahrene Wanderleiter, die aus unserem Verein kommen. Wir achten darauf, dass die Wanderleiter schon lange bei uns sind und sich auskennen.

Detlef Thamm: Die Wanderungen werden auch immer vorgewandert. Dazu gibt es auch tolle Hilfsmittel, etwa Wander-Apps. Ich zum Beispiel habe ein Orientierungsproblem, aber mit diesen Möglichkeiten kann ich Wanderungen für die Herbst-Zeitlosen leiten, und das macht mir viel Spaß.

Reiner Eberhard: Und wenn wir uns mal verlaufen, dann finden wir schon gemeinsam den Weg. Wir sind da recht professionell aufgestellt.



Foto: Behr



Sie treffen sich immer am Deutzer Bahnhof und fahren mit dem öffentlichen Nahverkehr?

Detlef Thamm: Ja, das liegt daran, dass viele Ältere gar kein Auto mehr fahren wollen und auch keines mehr haben. Dadurch sind wir fixiert auf den ÖPNV. Das verhindert natürlich, dass wir in entlegeneren Gebieten wandern können. Doch es ist natürlich sehr entspannt, mit dem Zug in die Eifel, an die Sieg oder ins Bergische Land zu fahren.

Reiner Eberhard: Der konstante Treffpunkt spielt eine große Rolle. Es ist uns wichtig, ein Angebot zu machen, das unverbindlich ist. Jede und jeder kann kommen, ohne sich anzumelden. Natürlich geht das nur außerhalb von Corona. Im Moment können wir nur mit angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmern wandern.

Sie machen auch jedes Jahr ein Wanderwochenende. Hat das auch im letzten Jahr geklappt?

Reiner Eberhard: Ja, aber im Oktober. Normalerweise machen wir es immer an Pfingsten, damit wir den Montag als freien Tag noch mitnehmen können, doch das ging ja wegen Corona nicht. Wir sind in den Ar-

dennen gewesen – es war sehr schön. Wir waren 15 oder 16 Leute, sonst sind wir meistens mehr. Normalerweise sind wir eher 30, die mitfahren. In diesem Jahr geht es in das Dahner Felsenland in der Südwestpfalz.

Detlef Thamm: Ja, es war sehr wichtig, dass das Wochenende stattfand und wir auch wieder wandern konnten. Als die Wanderungen ausfallen mussten, habe ich mir Sorgen gemacht um den Fortbestand des Vereins. Ich finde es sehr gut, dass die Wanderungen jetzt wieder regelmäßig laufen.

Warum mussten Wanderungen ausfallen?

Reiner Eberhard: Na ja, wir durften im letzten Jahr gar nicht in Gruppen wandern. Als noch kaum jemand geimpft war, war das verboten.

Detlef Thamm: Das war schon schlimm für viele von uns, gerade für Menschen, die allein leben. Viele, die keinen Partner haben, brauchen diese Gelegenheiten, um mal rauszukommen, sich mit anderen auszutauschen. Das macht für mich ja auch diesen Verein aus.



Privatpraxis Orthopädie
Dr. med. Claudia Ludwig



Nikolausstraße 132
50937 Köln

Telefon 0221 . 96 43 78 00
Telefax 0221 . 96 43 78 01
docludwig@t-online.de
www.dr-c-ludwig.de

KLARTEXT
treffend · klar · überzeugend · treffend · klar · überzeugend



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

... Broschüren, Faltblätter, Website, Mailings,
Newsletter, Zeitschriften, Reportagen, Inter-
views, Jahresberichte, Medieninformationen,
Seminar, Pressegespräche ...

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

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



Fotos: Hoffmann



Detlef Thamm und Reiner Eberhard vom Wanderverein Step by Step Köln e. V. lieben die Wanderungen in der Natur, organisieren aber auch viele andere gemeinsame Freizeitaktivitäten.

Gibt es denn auch andere Aktivitäten jenseits des Wanderns?

Reiner Eberhard: Es gibt eine ganz wichtige soziale Komponente bei uns. Das Wandern von Alt und Jung aus unterschiedlichen Berufsgruppen – das macht einfach sehr viel Spaß. Wir wandern ja nicht schweigend, wir tauschen uns aus, wir verabreden uns vielleicht mal zu einer anderen gemeinsamen Unternehmung.

Detlef Thamm: Früher sind wir nach den Wanderungen noch oft zusammen essen gegangen, aber das hat sich irgendwann verloren ... eigentlich schade.

Reiner Eberhard: Doch, das Interesse, etwas gemeinsam zu machen, ist relativ groß. Wir haben zum Beispiel mal eine Führung über Melaten angeboten oder sind zusammen über den Weihnachtsmarkt gegangen. Es muss nur immer einer in die Hand nehmen. Es gibt aber jetzt auch eine WhatsApp-Gruppe „Hasse schon gehört“, in der es darum geht, Aktivitäten außerhalb der Wanderungen zu organisieren, zum Beispiel Karten für die Röschen-Sitzung zu kaufen oder zusammen ins Kino zu gehen.

Wie hat sich der Verein in den letzten Jahren entwickelt?

Detlef Thamm: Ich bin seit 1994 dabei. Damals war ich 35. Damit bin ich ein gutes Beispiel für das Älterwerden der Mitglieder, und damit sind wir schon bei einer zentralen Entwicklung. Einige meiner Mitwanderer aus der Zeit sind schon gestorben, wir sind mit dem Verein älter geworden. Unser ältestes mitwanderndes Mitglied wird dieses Jahr 78, die jüngsten sind um die 30. Wir haben auch ein 82-jähriges Mitglied, das aber nicht mehr aktiv ist.

Reiner Eberhard: Wir haben zurzeit 64 Mitglieder, davon sind etwa 35 aktiv. Von den Älteren sind auch einige krank und können nicht mehr so mitmachen wie früher. Deshalb wünschen wir uns natürlich jüngere Mitglieder, die bei uns einsteigen. Unser ehemaliger Vorsitzender Gerd Marzinkowski hat 2018 eine Verjüngungskur eingeleitet. Er hat dafür gesorgt, dass im neuen Vorstand jüngere Mitglieder aktiv werden, indem er zum Beispiel mich gefragt hat – ich bin 55 –, ob ich mir das Amt als Vorsitzender vorstellen kann. Nach einigen Gesprächen über die Aufgaben habe ich mir dann ein Team gesucht, und wir sind gewählt worden.



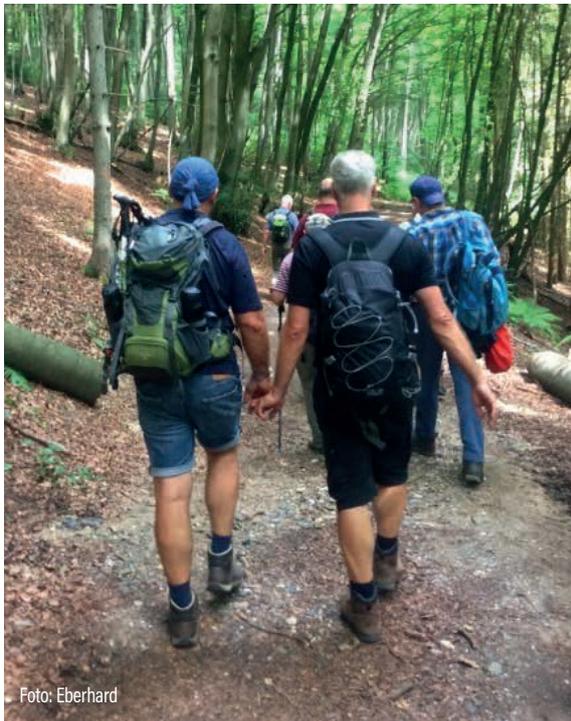


Foto: Eberhard



Was haben Sie denn unternommen, um neue, jüngere Mitglieder zu finden?

Reiner Eberhard: Wir sind durch Corona natürlich etwas ausgebremst worden. Doch wir haben eine neue Homepage entwickelt, die modern und frisch daherkommt, und wir sind auch seit dem letzten Jahr auf Instagram und Facebook aktiv. Dadurch sind schon einige Jüngere zu uns gestoßen. Wir freuen uns auf jeden Fall über weitere Leute, die mit uns wandern wollen.

Detlef Thamm: Hubert Behmer und ich kümmern uns um die Pflege der Website, Reiner Eberhard ist für das Große und Ganze zuständig. Außerdem macht er Facebook, und ich kümmere mich um Instagram, wo wir vor allem Fotos von den Wanderungen einstellen. Ich fotografiere sehr gern, und wir hoffen, damit Leute auf uns aufmerksam zu machen.

Der Verein ist mittlerweile offen für alle. Haben Sie denn auch Frauen oder heterosexuelle Personen in Ihrer Mitgliedschaft?

Reiner Eberhard: Eigentlich interessiert uns die sexuelle Ausrichtung der Mitglieder und Gäste nicht. Wir sind offen für alle, wir haben auch Frauen in unseren Reihen. Es sind bisher nur wenige. Sie kommen häufig auch erst einmal als Gast mit. Heterosexuelle Menschen scheuen sich offensichtlich noch, bei uns Mitglied zu werden. Wir hoffen, dass sich das noch ändert.

Sie beide machen das alles ehrenamtlich. Was motiviert Sie dazu?

Reiner Eberhard: Mein Mann und ich, wir wollten neue Leute kennenlernen. Auch mit der Perspektive, im Alter auf einen größeren Kreis von Freunden und Bekannten zurückgreifen zu können, als wenn man nur glücklich zu zweit durchs Leben geht. Da wir privat sowieso schon gewandert sind, meistens im Ausland, haben wir gedacht, das können wir auch hier in der Region mit anderen machen. Weil das Angebot von Step by Step so offen und unkompliziert anzunehmen war, sind wir sonntags einfach mitgegangen. Ich finde es toll, dass es dieses Angebot für jede und jeden gibt, und deshalb arbeite ich mit daran, dass es bestehen bleibt. Ich will etwas zurückgeben – außerdem macht es mir Spaß, auch wenn es Arbeit bedeutet. Und im Übrigen werde ich ja auch von einem Team und meinem Mann unterstützt.

Detlef Thamm: Ich sehe das gar nicht als Ehrenamt. Ich bin dazu gekommen, weil ich 2018 eine schlimme Erkrankung hatte und deshalb meinen Beruf aufgeben musste. Doch ich wusste direkt, zu Hause sitzen will ich nicht. Also habe ich mir bei der Freiwilligenbörse in Bergisch Gladbach eine ehrenamtliche Stelle gesucht. Als Herr Eberhard mich dann gefragt hat, ob ich in seinem Team mitarbeiten würde, habe ich gern Ja gesagt. Es ist für mich wichtig, dass ich etwas zu tun habe und dass es etwas Sinnvolles ist. Wenn jemand davon partizipiert, umso besser für mich und die anderen. ■

Vielen Dank für das Gespräch, und wir wünschen Ihnen viele neue Mitglieder!



Foto: Eberhard

Mit System sicher und zum richtigen Preis verkaufen!



Bekannt aus den 3 Top-Maklerlisten von Bellevue, Capital und Focus.

Profitieren Sie, wie viele Kunden vor Ihnen, vom lokalen Experten in Köln!

Neben dem klassischen Verkauf haben wir passgenaue Lösungen konzipiert, um Sie bestmöglich zu unterstützen.

Bewertung, Potenzialanalyse, Verkehrswertgutachten, Kaufbegleitung, Rundum-Sorglos-Verkaufspaket, Bieterverfahren, Vermietung, Verkaufsbegleitung, Verrentung, Teilkauf, Immobilienaustausch.

Rheingold
IMMOBILIEN GMBH

Profitieren Sie von unserer persönlichen Beratung. Jetzt Termin vereinbaren:

0221 - 99 51 99 01

info@rheingoldimmobilien.de

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



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



JETZT LYRIC KOSTENFREI PROBE TRAGEN! WIR BERATEN SIE GERNE.

Ihr Spezialist für Im-Ohr-Hörgeräte!

Luxemburger Str. 248, Köln Sülz

Tel.: 0221 - 986 507 05


Hörzentrum Lux

Gerade jetzt: Resilienz stärken

Resilienz bedeutet Widerstandskraft. Sie wird auch als das Immunsystem unserer Seele bezeichnet. In einem Beitrag der Zeitschrift Psychologie heute wird der Begriff durch den Neurowissenschaftler Raffael Kalisch als Form der Aktivität bezeichnet, mit der es gelingt, auch in Krisen und Belastungen noch etwas Positives zu finden. Selbstwirksamkeit wird in der Psychologie diese Fähigkeit auch genannt. Damit ist die Art und Weise gemeint, wie man mit stressigen Zeiten, berührenden Erlebnissen oder bedrückenden Problemen umgeht. Vieles hängt dabei von den Lebensumständen und den Erlebnissen ab – deshalb ist auch Resilienz individuell. Es geht darum, die eigenen Möglichkeiten, Auswege zu finden, Krisen zu begegnen und sich das Leben etwas leichter zu machen, aktiv auszuweiten.

Resiliente Menschen akzeptieren die Dinge, die sie nicht ändern können, aber setzen da an, wo sie selber Einfluss haben. Das beginnt häufig bei sich selbst. Sie schaffen es, aus dem Strudel negativer Gedanken und Gefühle herauszukommen, indem sie aktiv werden – etwa wenn sie für sich realisieren, wo die eigenen Grenzen sind, oder lernen, auch einmal Nein zu neuen Anforderungen zu sagen. Oder sich in schweren Situationen Hilfe zu holen, für die Seele und den Körper. Die eigene Resilienz kann man durch Bewegung, zum Beispiel durch Wandern in der Natur, gezieltes Gesundheitstraining, durch Achtsamkeitstraining, systemische Beratung, Physiotherapie und ausgewogene Ernährung stärken. In Sülz und Klettenberg gibt es vielfältige Angebote, die dabei unterstützen.

**FITNESS-
TREFF FÜR
FRAUEN**

„Das soziale Miteinander hier ist unschlagbar!“

...davon ist Julia Gräser vom **Fitness-treff für Frauen** überzeugt. Auf das Thema Resilienz angesprochen, ist das einer der wesentlichen Aspekte, die sie für das Studio hervorhebt. „Man bekommt hier Tipps, wenn man einen Kitaplatz sucht, eine Arztempfehlung möchte oder einfach nur ein Rezept für das Abendessen, wenn man gerade mal wieder nicht weiß, was man kochen soll“, beschreibt die langjährige Trainerin das besondere Netzwerk, das im Fitnesstreff für Frauen besteht.

Sie ist sich sicher, dass die Begegnung und ein gutes Netzwerk zentrale Elemente für eine gute Resilienz neben dem Sport sind, was dessen Bedeutung keineswegs schmälert. Sport mache optimistisch und bringe gute Laune, weil es den meisten Menschen besser geht, sobald sie ihre eigene Passivität aufgeben, beschreibt sie die Wirkung des Aktivwerdens. „Wenn man wieder mehr seine Muskeln spürt, weil man im Fitnesstreff trainiert, tritt man auch wieder stärker in Kontakt zu sich selbst“, erläutert Julia Gräser den Effekt. Das kann sowohl durch Gerätetraining passieren, aber auch durch Yoga, das ganz besonders den Blick nach innen richtet und die Wahrnehmung in den Mittelpunkt stellt. Oder in der kleinen Sauna im Fitnesstreff, in der man sich Zeit nimmt für sich selbst, um sich bewusst zu entspannen.



Foto: Nonnenmacher

Jeder Mensch kann so seinen Weg finden, um seine eigene Widerstandskraft durch sportliche oder soziale Aktivitäten im Sinne von Resilienz in schwerer Zeit zu stärken. „Man kann den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“, zitiert Julia Gräser einen Satz, der Aristoteles zugeschrieben wird, und fasst so eindrücklich ihre Auffassung einer resilienten Haltung zusammen. ■

www.fitnesstreff-fuer-frauen.de

GESUNDE ETAGEN

Das eigene Stresssystem ausgleichen

Zeitweise Stress ausgesetzt zu sein ist aus evolutionärer Sicht wichtig für das Überleben des Menschen. Doch andauernder Stress, wie er heute häufig auftritt, dafür ist der Mensch von Natur aus nicht angelegt. Deshalb hat ständige Belastung durch Stress auch gesundheitliche Auswirkungen auf Körper und Seele der Menschen.



Foto: Nomenmacher

Stress im körperlichen System. Ein gezieltes Training kann deshalb eine gute Unterstützung sein, um auf „Privates und Freizeit“ umzuschalten oder in einer anderen Situation aus dem gedanklichen Kreislauf belastender Situationen herauszukommen.

Mit einem gezielten Gesundheitstraining, das bei **gesunde etagen** kompetent angeleitet wird, „kann man das eigene Stresssystem ausgleichen und regulieren“, so Inhaberin **Eva Spieler**, die nicht nur Physiotherapeutin ist, sondern auch Coach. Ein ausgeglichenes Stresslevel fördert die Gesundheit und trägt zu einer höheren Lebensqualität bei.

Eva Spieler betont, dass es aus ihrer Sicht wichtig ist, dass das Gesundheitstraining zur richtigen Zeit absolviert wird. Gut ist es beispielsweise, Alltagsrhythmen mit einzubeziehen. So haben viele Menschen nach der Arbeit mehr

Außerdem muss die Art des Trainings bedacht werden, so Eva Spieler: „Stress wird mit Ausdauertraining eher abgebaut als mit sehr anstrengendem Krafttraining, weil es ja in erster Linie nicht darum geht, Energie aufzubauen, sondern mehr darum, Druck und Anspannung abzubauen. Bei gesunde etagen wird im Einführungsgespräch gemeinsam mit den Trainierenden besprochen, welches Ziel sie mit einem Training verfolgen und wie ein individualisierter Trainingsplan aussehen kann. So kann die Selbstwirksamkeit gestärkt werden, damit Seele und Körper mit der alltäglichen Belastung besser umgehen können. ■

www.gesundeetagen.de

Grenzen ausloten und weiten

„Viele Patientinnen und Patienten, die zu uns kommen, haben keine richtige Körperwahrnehmung. Sie merken zwar, dass ihnen etwas wehtut, haben aber ganz lange diese Signale nicht beachtet“, berichtet Ranan Durdu, eine der Inhaberrinnen der Praxis³.

„Das dauert dann so lange, bis das System kollabiert“, ergänzt die zweite Inhaberin, Sarah Schick, „der Körper kann lange Fehlhaltungen und Verspannungen kompensieren, aber irgendwann geht es nicht mehr.“ Die Symptome sind dann häufig schmerzhaft eingeschränkte Bewegungen, die aber kein Schicksal sind. So ist zum Beispiel ein wesentliches Ziel von Osteopathiebehandlungen die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Haltungen werden verändert und der Körper stabilisiert. „Man wird achtsamer mit seinem Körper und kann leichter durch das Leben gehen“, erläutert **Sarah Schick**. Im Sinne einer Resilienzstärkung loten Physiotherapie und Osteopathie Grenzen aus und erweitern sie. „Weil wir

gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten schauen, wo die Grenzen wirklich liegen und wie wir den Radius durch gezielte Behandlung und Trainings wieder ausweiten können“, schildert Ranan Durdu die positiven Effekte ihrer Arbeit.

In einem ganz anderen Sinne benötigt Ranan Durdu zurzeit selbst Resilienz. Schon geraume Zeit sucht sie in Süß und Umgebung eine Wohnung. Aufgrund ihres nicht deutsch klingenden Namens erhält sie aber keinerlei Antworten auf ihre Bewerbungen. Doch die junge Frau gibt nicht auf und hofft auf weltoffene Menschen. ■

www.praxishochdrei.de

PRAXIS³



Foto: Hoffmann

matten freunde

www.mattenfreunde.de
info@mattenfreunde.de

 Men Yoga Real Men do Yoga	 Präventionskurs Deine Kasse zahlt	 Flow Yoga Flow into Your Being
 Take a Break - Meditate	 Kids Yoga Kinderleicht entspannen	 Easy Yoga Sanft geschmeidig bleiben

GARTEN-PRAXIS

Gestalttherapie – Wiederentdeckung von Resilienz und Selbstwirksamkeit

Gefühle wie Unzufriedenheit, Hilflosigkeit und Überforderung sind für uns eine große Herausforderung. Nicht selten suchen wir dafür die Gründe im außen. Wir meinen, die Lebensumstände und Menschen um uns herum müssen sich ändern, damit es uns wieder gut geht. Dabei gerät in Vergessenheit, dass wir selbst Einfluss auf unser Leben haben.

Diese manchmal verschüttgegangene Fähigkeit nennt sich Resilienz. „Mit Resilienz können wir Krisen meistern, uns von Rückschlägen erholen, Herausforderungen annehmen und mit Selbstvertrauen in die Zukunft gehen. Mit dieser Fähigkeit können wir auch in schwierigen Situationen aktiv bleiben und immer wieder realisieren: ‚Ich habe eine Selbstwirksamkeit!‘“, erklärt die Gestalttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie **Ursula Schilling**.

In ihrer Klettenberger **Garten-Praxis für Gestalttherapie** hilft sie Klient*innen dabei, ihre Resilienzfähigkeit neu zu erspüren. Ein gestalttherapeutisches Mittel ist dabei die Sprache: „Während einer Sitzung achte ich darauf, wie mein Gegenüber seine Lebenssituation beschreibt. Bei Sätzen wie ‚Das geht sowieso

schief‘ nehme ich seine negativen Gedankenschlaufen wahr. Dann überlegen wir, wie Sätze verändert werden könnten. Beispielsweise von einem ‚Das geht sowieso schief‘ zu einem ‚Ich bin vorbereitet‘. So entsteht die Möglichkeit, das Gehirn durch neue Formulierungen allmählich umzuprogrammieren.“

Ursula Schilling lädt dazu ein, sich auf das Tun auszurichten, um so zu realisieren, dass wir Einfluss auf unser eigenes Verhalten und Leben haben. ■

www.beraten-schulen-begleiten.de



Foto: Kayser

Klangnatur – wohltuende Klangereignisse

Sanft angetönte Klangschalen berühren den Körper und die Seele eines Menschen. „Während einer Klangmassage oder einer Klangmeditation besinnen wir uns auf uns selbst, fahren innerlich runter. Seelische wie körperliche Anspannungen lassen nach, und wir tanken Kraft“, beschreibt die erfahrene Klangmassagepraktikerin **Bianka Petzelberger** die Wirkung des Klangs. In ihrer Lindenthaler Praxis **Klangnatur** bietet sie ihren Teilnehmer*innen ein vielfältiges Angebot an Klangereignissen.

KLANG-NATUR

Bei einer Klangmassage werden Klangschalen auf und um den bekleideten Körper gestellt und sanft angetönt. Die so erzeugten Schwingungen wirken wohltuend, stressreduzierend, lösen Blockaden und stärken das Selbstvertrauen: „Resilienz schwingt beim Anspielen der Schalen immer mit. Klang fördert das Urvertrauen und damit das Selbstvertrauen, was für Resilienz unerlässlich ist“, erklärt die am Peter-Hess-Institut ausgebildete Klangmassagepraktikerin. Eine Klangmassage dauert 60 Minuten und wird bei Klangnatur als Einzelsitzung oder Gruppenereignis für bis zu vier Personen angeboten. Außerdem entspannt Bianka Petzelberger ihre

Teilnehmer*innen jeweils mit wohltuenden Klang- oder Gongabenden, bei denen sie verschieden große Klangschalen oder den Gong anspielt. Auf einen besonderen Ausflug mit Fantasiereisen, Achtsamkeit und Klang kann man sich bei dem Gruppenangebot „Zeit nur für mich – der Ausflug zu sich selbst“ freuen. Bei allen Angeboten berücksichtigt Bianka Petzelberger immer die aktuellen Hygieneregeln. ■

www.klangnatur.de



Foto: Kayser

Zeit nehmen für Abschied und Trauer



Beim Tod eines geliebten Menschen tritt ein Ausnahmezustand ein, der eine vielschichtige Gemütslage hervorruft. Alles ist durcheinander, nichts wird wieder, wie es war. In Trauerzeiten leistet die Psyche sehr viel, denn man versucht, den Verlust eines nahestehenden Menschen in die neue Lebenswirklichkeit zu integrieren. Das geschieht langsam und bei vielen auch wellenförmig. Jede Form von Trauer hat ihre Berechtigung. Jeder Mensch muss für sich sehen, wie er sich Momente schafft, in denen er das Leben wieder spürt und die ihn stark machen, im besten Sinne von resilient.



Foto: Nonnenmacher

Irmgard Ahlbach von **Deutsch Bestattungen** erfährt häufig, wie tröstlich es sein kann, wenn Angehörige vorher miteinander geklärt haben, wie eine Beisetzung aussehen und ablaufen soll. „Die Angehörigen haben dann das Gefühl, das getan zu haben, was zu den Verstorbenen und auch zu ihnen selbst passt. Das gibt ein gutes Gefühl und stärkt die Menschen in der Zeit ihrer Trauer“, beschreibt sie die Vorteile einer im Vorhinein besprochenen Zeremonie. Besondere Unterstützung für die Trauernden sieht Irmgard Ahlbach auch in den Treffen unmittelbar danach. „Häufig begegnet man dort Leuten wieder, die man schon lange nicht mehr gesehen hat, nimmt erneut

Kontakt auf und kann so Energie tanken für die Zukunft.“ Für viele Menschen ist es auch hilfreich, einen Ort zu haben, an dem sie die Trauer zulassen können. Das kann ein Grab auf einem Friedhof, ein Baum im Wald oder ein Platz in einem Columbarium sein, wo sie hingehen können und sich Zeit nehmen für das Nebeneinander von schönen und weniger schönen Erinnerungen an die Gestorbenen. So können trauernde Menschen auf ihre eigene Seele achten, indem sie sich Auszeiten nehmen und lernen, den Verlust als Teil ihres Lebens anzunehmen. ■

www.deutsch.koelner-bestatter.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.

Gesunde Etagen machen glücklich...
 2x die Woche schaffen wir immer... tolle Betreuung
 Nach Luft-OP beweglich...
 Schwangeren hat's folgen 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.

EVA LANDEFELD
 HEILPRAKTIKERIN

- klassische Homöopathie
- Darmsanierung
- Fußreflexzonentherapie
- Vitamin C-Infusionen

Bernhardstraße 105 · 50968 Köln-Bayenthal
 Telefon: (0221) 58 47 91 98 · www.naturheilpraxis-landefeld.de



FRIEDRICHS
— DIE METZGEREI —

Regional.

Fair.

Nachhaltig.

Transparent.

SÜLZBURGSTRASSE 126
50937 KÖLN

FRIEDRICHS-DIEMETZGEREI.DE

■ lifestyle INdividuell

Für Körper und Seele

Gutes Essen hält Leib und Seele zusammen – so kann man die Angebote des Mittagstischs bei **Friedrichs – Die Metzgerei** in der Sülzburgstraße zusammenfassen. Täglich werden mehrere Gerichte frisch zubereitet. Dabei wird auf regionale Produkte gesetzt.

**FRIEDRICHS
DIE METZGEREI**

„Das Gemüse kommt teilweise aus dem Bauerngarten meiner Mutter im Bergischen Land“, erzählt **David Friedrichs** und betont, dass immer saisonal gekocht wird: „Zur Bärlauchzeit gibt es Bärlauch, sonst nicht.“ Die Mahlzeiten sind ausgewogen zusammengestellt, damit die Menschen mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt werden – ein Prinzip, das zur Resilienz, also zur Widerstandsfähigkeit, beiträgt. „Es muss nicht jeden Tag Fleisch sein, ist Sebastian Friedrichs überzeugt,



„doch gutes Fleisch enthält viele wichtige Vitamine, wie etwa die Vitamine D und B12, aber auch Eisen, Zink, Selen und Proteine, die der menschliche Körper gut gebrauchen kann.“

Auf ihre Fleischqualität, egal, ob Rind, Schwein, Geflügel oder Wild, sind die beiden Friedrichs-Brüder stolz, kommt doch viel vom Hof ihres Vaters,

anderes wieder von handverlesenen Partner*innen. „Wir wollen nur Fleisch anbieten von Tieren, deren Lebenssituation stressfrei war. Von der Geburt bis zur Schlachtung – da sind wir konsequent“, beschreibt **Sebastian Friedrichs** die klare Haltung. „Wir können von allen Tieren sagen, wie sie gelebt haben – artgerecht mit frischer Luft, genug Raum auf Strohhund/oder Weidehaltung und hochwertigen eigens hergestellten Futtermitteln“, ergänzt David Friedrichs.

Dieses schmackhafte Fleisch wird dann zu Gerichten verarbeitet, die von guter Hausmannskost nach Großmutter Rezept, wie etwa eine grasgrüne Erbsensuppe mit Bockwurst, bis hin zu Soulfood reichen. Auch Thai-Currys mit Geflügel stehen häufiger auf der Speisekarte oder eine vietnamesische Pho-Bo-Suppe mit Gemüse, Reisnudeln und Hüftsteakstreifen sowie verschiedene Salate mit einem eigens entwickelten Caesar-Dressing und Streifen von der Hähnchenbrust oder der Rinderhüfte.



Wem da nicht das Wasser im Munde zusammenläuft ... Wenn man dann leckere Mahlzeiten mit dem Wissen um die gute Qualität der Zutaten kombinieren kann, hat man schon viel für die Stärkung der eigenen Resilienz getan. ■

www.friedrichs-diemetzgerei.de



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

**Kostenloses Probetraining
 jederzeit möglich!**

jetzt auch mit Thai-Massage
 täglich geöffnet

PRAXIS³
 — SCHICK & DURDU —
 PRIVATPRAXISGEMEINSCHAFT



Osteopathie · Physiotherapie · Training

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



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

Klangnatur
 einfach gut fühlen

Entspannung, Massage,
 Meditation, Coaching,
 energetische Räucherungen



Zertifizierte
 Peter Hess®-Klangmassage Praxis

aktuelle Termine und
 weitere Infos unter
www.klangnatur.de
 Mobil 0151 - 5600 1606



Garten Praxis für Gestalttherapie
 und Psychotherapie (HPG)

Ursula Schilling

Gestalttherapeutin · Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Heisterbachstraße 47 (Eingang durch die Hoftür) · 50939 Köln
 Telefon: (0221) 42 10 10 13 · Mobil: (01 77) 3 01 37 96
kontakt@beraten-schulen-begleiten.de · www.beraten-schulen-begleiten.de

Ihre Druckerei

Digitaldruck Buchbinderei

Copyshop

genieß hier



Poster und
 Plakate

Satz und
 Layout

**im Herzen
 von Sülz**

www.hundt-druck.de

**Schüttel Dein Horn!
 Dann glitzert der Korn.**

**Servier-Tipp:
 Als Glitzer Sprizz**

mit viel Eis,
 4 cl Unikorn,
 0,3 l Tonic oder Sekt

Passionsfrucht-Ingwer-Likör mit Traditionskorn.
 📱📧 www.flyingunikorn.com

Flying
Unikorn



**In Sülz
 erfunden.**
 Gebraut am
 Niederrhein



**Kölner
 Hausmeisterdienst**

... die Marke mit demkehrmännchen.

Hausmeisterdienste · Treppenhausreinigung · Winterdienst
 Gartenpflege · 24-Stunden-Notdienst · Entrümpelung

Frank Reuter GmbH & Co KG · Langericher Str. 241 · 50739 Köln · Tel. (02 21) 7 02 48 06
www.koelner-hausmeisterdienst.com



Ausgezeichnet:
nachhaltig und
CO₂-neutral.
Die energetisch
herausragenden
Eigenschaften
des BRÜNEO
Coworking Spaces
wurden sogar
mit einer Urkunde
der NRW-Landes-
regierung geadelt.



BRÜNEO – der modernste Coworking-Space im Rhein-Erft-Kreis

Flexibles Arbeiten, Kunst und Events vor den Toren Kölns

Die BRÜNEO Coworking Spaces in Brühl-Ost, Wesseling und Hürth (im Aufbau) genießen nicht nur den Ruf, die modernsten im Rhein-Erft-Kreis zu sein, sie stehen auch für spannende Events und seit 2021 für abwechslungsreiche Kunstausstellungen.

Was ist „Coworking“ und „Space“ überhaupt?

Coworking bedeutet, in einem bereitgestellten, buchbaren Raum oder an einem Schreibtischplatz gemeinsam arbeiten zu können. Hier ist also der Austausch mit anderen Unternehmer*innen – sowohl Gleichgesinnten als auch Branchenfremden – gerne gesehen und erwünscht, aber selbstverständlich kein Muss. Gerade heute verlangt es viele Unternehmer*innen nach Netzwerken und deren stetigem Ausbau.

Im Coworking-Space kann man in diesen Netzwerken quasi arbeiten und sich nach Bedarf mit nützlichen Informationen austauschen. Im offenen Bistrobereich trifft man sich zu Mahlzeiten und plant dabei sogar gemeinsame Freizeitaktivitäten. Gerade der Isolation durch die Homeoffice-Aufenthalte wird hier entgegengewirkt. Eine

Anlage, die den stetigen Luftaustausch im Gebäude gewährleistet, ist dabei gerade in der aktuellen Zeit selbstverständlich.

Der Coworking-Space hilft dem Wachstum des Unternehmens

BRÜNEO unterstützt seine Coworker*innen mit hochmoderner Büroinfrastruktur und stärkt durch flexible Buchungsmöglichkeiten das Skalieren der Unternehmer*innen, Soloselbstständigen und extern arbeitenden Angestellten im Haus. Die Coworker*innen können hierbei planbarer agieren und damit ihr Unternehmenswachstum flexibler steuern.

Was den Unterschied ausmacht

Konventionelle Büromieten sind auf einen bestimmten Raum ausgerichtet, der auch in der Regel keine Infrastruktur bereitstellt. Dadurch müssen Unternehmer*innen im

Vorfeld investieren und zudem sehr konkret wissen, wie viele Mitarbeitende sie unterhalten, welche Technik und Möbel benötigt werden und wie Stromverbrauch und Heizung einzuplanen sind.

Nicht so im Coworking-Space. Hier werden die Büroinfrastruktur sowie Heizung, Strom und WLAN bereitgestellt. Auch abschließbare Schränke können nach Bedarf genutzt werden. So könnte beispielsweise eine Soloselbstständige oder ein Freiberufler ihr oder sein Business an einem flexiblen Arbeitsplatz (inkl. Monitor) starten und je nach Wachstum zu einem festen Arbeitsplatz oder sogar einem kompletten Büroraum wechseln und mehrere Mitarbeiter*innen beschäftigen. Gerade für Start-ups ist das Coworking-Konzept ideal, da nur das genutzt wird, was man wirklich braucht.

Konferenzräume von sechs bis 16 Personen

Meetings, Seminare und Workshops können ebenso flexibel genutzt werden, wie die Coworking-Arbeitsplätze. Hierbei sind die Räume für Präsentationen mit entsprechenden Screens und Flipcharts ausgestattet. Die Übertragungstechnik vom eigenen Laptop auf den Präsentations-Monitor (z. B. 85 Zoll) steht sowohl für Windows- als auch für Apple-Geräte zur Verfügung. Ebenso wichtig für BRÜNEO ist die Bereitstellung einer großen Anzahl kostenfreier Parkplätze für die Coworker*innen und deren Kundenbesuch.

Vier Ladestationen für Elektroautos

Da der Trend bei den Unternehmer*innen immer mehr zum Hybrid- oder Vollelektrofahrzeug geht und dies auch von BRÜNEO selbst gelebt wird, stehen aktuell vier Ladestationen zur Verfügung.

Event- und Firmenveranstaltungen von 50 bis 250 Personen

Der BRÜNEO Coworking Space Brühl-Ost bietet nicht nur hochmoderne Technik, genauso legt er Wert auf eine attraktive Optik und schafft damit eine Wohlfühl-atmosphäre sowohl zur Konzentrationsförderung bei Arbeit und Meetings als auch für spannende, effektive und erlebnisreiche Events. Hierbei können der Loft- und Flexdesk-Bereich des Gebäudes für größere Firmenveranstaltungen genutzt werden. Auch die Sonnenterrasse mit Grill und Lounge-Bereich kann ergänzend dazugebucht werden.

Leidenschaft für Kunstgalerie im Coworking Space

Neben Coworking und Events werden im BRÜNEO „Artwork“ Space Künstler*innen und Kunstausstellungen zu unterschiedlichen Themen gefördert, wobei Exponate im gesamten Space ausgehängt, installiert oder aufgestellt werden. Für die Betreuung der Kunstschaffenden und Ausstellungen zeichnet sich die hauseigene Kuratorin Almut Zimmermann verantwortlich.

Vor den Toren Kölns und ganz in der Nähe

Ein weiterer Vorteil von BRÜNEO ist die zentrale Lage zwischen Köln und Bonn. Durch die gute Anbindung an Autobahnen und Bundesstraßen – von Sülz und Klettenberg kommend über die Luxemburger Straße und Hürth – nutzt man die Rushhours quasi antizyklisch morgens schneller hinaus und abends wieder hinein in die Stadt. ■



Im Flexdesk-Bereich: Arbeitsplatz aussuchen und sofort loslegen.

www.brueneo.de

■ EINLADUNG

Einfach mal kennenlernen

Lassen Sie sich auf einen leckeren Kaffee, Tee, Kakao oder Kaltgetränk von BRÜNEO einladen und genießen Sie einen Probier-Tag im Space. Was möchten Sie noch gern wissen?

Kontakt:

BRÜNEO Coworking Spaces
Marie-Curie-Straße 3
50321 Brühl

mail@brueneo.de
Telefon 02232 70 130



Fotos: BRÜNEO

Musik,
Kunst,
Kultur –
flexible
Gestaltungsmöglichkeiten
für Events
aller Art



Der Frühling bringt neue Farbakzente – auch drinnen

Der Frühling bringt endlich wieder jede Menge frische Farbe ins Leben. Beim Kölner Fußbodenspezialisten TEN EIKELDER Bodenbeläge weiß man um die erfrischende Wirkung neuer Dekore und interessanter Farbgebung, was insbesondere für Teppichböden gilt.

Wer jetzt denkt, die seien aus der Mode, der irrt! Denn Teppich ist in Deutschland immer noch der beliebteste Bodenbelag mit zahllosen Einsatzmöglichkeiten. Knallbunte Schachbrettkaros machen Jugendzimmer fröhlich. Naturfasern verleihen Wohnzimmern ein mediterranes Ambiente. Bordeaux im Salon wirkt elegant-edel, während blaue oder beige Teppichböden mit Strukturen insbesondere das Büroambiente aufwerten. Durch Strukturen wie Velours, Schlingen oder Frisés wirken Material und Farbe nochmals anders.

Übrigens punktet Teppichboden noch mit zahlreichen weiteren Vorteilen! Trittsicher und schalldämpfend ist er, dabei pflegeleicht und wärmeisolierend. Er befriedigt nahezu alle Ansprüche an Haltbarkeit, Nachhaltigkeit, Ästhetik und Haptik. Die Farben können tierischen oder pflanzlichen Ursprungs sein. Kunststoffe geben dem Boden Robustheit und Glanz. Dazu kommt der vergleichs-



Fotos: Ten Eikelder Bodenbeläge, Archiv

weise günstige Preis pro Quadratmeter! Kluge Auswahl und akkurate Verlegung machen das Ergebnis perfekt, schließlich sollen langlebige Beläge auch langfristig beeindruckend.

Bei TEN EIKELDER Bodenbeläge werden Sie mit viel Sachverstand angenehm emphatisch beraten. Das haus-eigene Fachpersonal verlegt den gewählten Boden professionell und präzise. Machen Sie sich beim Besuch in der Ausstellung selbst ein Bild von Qualität, Arbeitsweise und der beeindruckend großen Auswahl.

www.ten-eikelder-bodenbelaege.de



Von Sülz in die Welt
Möbeltransporte und Umzüge
Willi Hövel

Alles, was zu einem
reibunglosen Umzug gehört.

Wir bringen Sie hin
oder zurück!

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

60 Jahre
Umzüge

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



Terrassenreinigung
vom Profi – sieht aus
wie neu!

Wir machen Ihre
Terrasse chic
für den Sommer.

SCHREINEREI
Kurth & Söhne KG

Jürgen Kurth & Söhne KG

☎ 02238 46 1448

www.schreinerei-pulheim.de

Wir setzen individuelle Wünsche nach Maß um:
Möbel · Küchen · Parkett · Decken · Fassaden ·
Türen · Fenster · Terrassen · Innenausbau · Um-
bauten · Montagen · Reparaturen · Einbruchschutz

NEU

prostoria jugo outdoor – formschön – leicht – individualisierbar



[living]

wohndesign by terry palmer

www.living-wohndesign.de

NATUR
trifft FARBE

Teppiche mit Kaschmir-Ziegenhaar



TEN EIKELDER
BODENBELÄGE

Severinstraße 235-239
50676 Köln · Fon 0221-234566
www.ten-eikelder-bodenbelaege.de





Fotos: Living Wohndesign



Endlich Adria-Feeling in Sülz!

Am 24. März ist es so weit, dann hat **[living] wohndesign** sein zehnjähriges Jubiläum in Köln. Die Einrichterfamilie in zweiter Generation um Gründerpaar **Lina und Terry Palmer** begeistert mit ihren wunderbar unkonventionellen und facettenreichen Einrichtungsideen. Wer mitfeiern möchte, sollte unbedingt die Social-Media-Kanäle im Auge behalten, um aktuelle Infos zu bekommen.

Ein Besuch auf der **Luxemburger Straße 245** lohnt sich auch unabhängig vom runden Geburtstag, um auf neue Ideen fürs eigene Zuhause zu kommen. In wechselnden Ausstellungen werden Design-

möbel zahlreicher Hersteller wie Bullfrog, Prostoria, System 180 oder Vincent Sheppard gezeigt. Der Clou bei [living]: Jedes Möbelstück lässt sich in unterschiedlichsten Ausstattungen, perfekt auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt, fertigen.

Neu für den Sommer ist die Outdoorkollektion Jugo, die das angenehme Gefühl von mediterraner Entspannung weckt. Das Gestell aus kunststoffbeschichtetem Edelstahl ist fast asketisch geformt. Ihm werden üppige Kissen und große Massivholz-Armlehnen gegenübergestellt. Die Sitze und

Rückenlehnen sind so geneigt, wie es das perfekte ergonomische Sitzen erfordert. Die Holzarmlehnen der Sessel und Liegen gehen fast schon als Beistelltischchen durch, auf denen ein Getränk oder Snack abgestellt werden kann. Das verleiht den schicken Outdoorsitzen eine wunderbar entspannende Note. Mit den extra überbetonten Beinscheiben steht dem Einsatz auf weichem oder sandigem Untergrund nichts entgegen. Die Kollektion ist zudem aus langlebigen Materialien gefertigt, die anmutig altern. Ihr Name ist vom Jugo (deutsch: Schirokko) inspiriert, jenem charakteristischen Wind der Adria. ■

www.living-wohndesign.de



Der Weg zum persönlichen Traumbadezimmer

Möchten Sie Ihr Badezimmer moderner und offener gestalten, mit Blick auf die Zukunft und den neuesten Stand der Technik? Dann stehen Sie vor einer Vielzahl von Möglichkeiten und Entscheidungen – das Team der **Helmut Hinz GmbH & Co.** steht Ihnen dabei als kompetenter Partner zur Seite und bietet Ihnen die Komplettlösung aus einer Hand.

**HELMUT
HINZ GMBH
& CO.**

Wo beginnt man mit der Umsetzung des persönlichen Traumbadezimmers? Zunächst empfängt Sie Ihr persönlicher Ansprechpartner ab März 2022 im neuen Standort der Firma Hinz am **Neuer Weyerstraßerweg 5 in Köln-Zollstock**. Dort können Sie bereits Ihre Vorstellungen konkretisieren und sich in der hausinternen „Badmanufaktur“ inspirieren lassen.

Anschließend geht es mit der Aufnahme des Status quo weiter: Auf welchem Stand der Technik sind Heizung, Rohre und Sanitäranlagen? Und welche Vorstellungen haben Sie von Ihrem finalen Badezimmer mit welchen Besonderheiten? Oft wünschen sich Kundinnen und Kunden beispielsweise den Austausch der selten genutzten Badewanne gegen eine bodentiefe und barrierefreie Dusche. Bei einem kompletten Austausch der vorhandenen und in die Jahre gekommenen Sanitäranlagen, Fliesen und Heizkörper ist das Badezimmer kaum wiederzuerkennen.

Um gemeinsam die beste Badezimmerlösung zu erarbeiten, besucht Sie Ihr persönlicher Ansprechpartner nach dem ersten Gespräch anschließend zu Hause, um die örtlichen Gegebenheiten aufzunehmen. Danach kann eine erste Gestaltungsskizze erstellt werden, die gemeinsam mit Ihnen ausgearbeitet wird. Sind Sie mit der Planung zu 100 Prozent zufrieden, geht es an die Details: Welche Farben, Fliesen, Leuchtmittel, Armaturen und Sanitärobjekte sollen es konkret werden?



Die Badmanufaktur im neuen Standort der Firma Hinz bietet Ihnen Inspiration rund um moderne Badezimmerlösungen.



Von der 3-D-Visualisierung zum fertigen Badezimmer: Die Firma Hinz betreut Sie individuell und aus einer Hand.

Die Badmanufaktur im Hinz-Neubau zeigt eine große Auswahl an Gestaltungsmöglichkeiten für kleine bis große Badezimmer, familiengerecht oder barrierefrei.

Für eine detaillierte Planung visualisiert Ihr Ansprechpartner der Firma Hinz Ihr neues Badezimmer mit moderner 3-D-Technik, sodass Sie das Ergebnis konkret vor Augen haben. Dazu erhalten Sie ein detailliertes Angebot, um auch über die Kosten im Bilde zu sein. Auf der Website hinz-koeln.de können Sie unter dem Bereich Badmodernisierung kalkulieren, welche Ausstattungen beziehungsweise welche Leistungen mit welchen Kosten verbunden sind.

Nach Ihrer Entscheidung für Ihr neues Badezimmer geht es an die Umsetzung durch das Fachteam der Firma Hinz. Dabei können Sie sich entspannt zurücklehnen – unter der Leitung der Firma Hinz werden alle Gewerke vereint, sodass gewohnt höchste Qualität, Sauberkeit und Sorgfalt garantiert werden. Vom Maler über den Fliesenleger und Elektriker bis hin zu den Projekt-Techniker der Firma Hinz arbeiten alle Gewerke übergreifend zusammen und verschaffen Ihnen so das Badezimmer Ihrer Vorstellungen.

Lassen Sie sich jetzt persönlich beraten: Ihr Ansprechpartner **Thomas Hermann** steht Ihnen für alle Fragen rund um die Sanierung und Gestaltung von Badezimmern zur Verfügung, telefonisch unter der 0221 8888 96 0 oder per E-Mail an th@hinz-koeln.de. Die Firma Hinz freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme! ■

www.hinz-koeln.de

DIY-Tipp für den Frühling

Gelochte Ostereier

DO IT
YOURSELF

Mal ganz nah beieinander, mal mit größerem Abstand versehen: Viele kleine und große Löcher ergeben in ihrer Gesamtheit ein filigranes Muster. Beim Gravieren von Ostereiern können vielfältige Gestaltungsideen umgesetzt werden. Und immer punkten sie mit schlichter Schönheit!



Foto: Pöhner

Material:

- Wattepad
- Essig
- weiße Eier
- Spritze
- Dremel mit zwei verschiedenen Gravur-Aufsätzen
- Bleistift
- Mundschutz
- Schutzbrille
- Schüssel
- chlorhaltige Bleiche
- Schaschlikspieß
- Küchenpapier

01 Zunächst entfernen wir mithilfe von einem Wattepad und etwas Essig den Herkunftsstempel auf dem jeweiligen Ei.

02 Nun können die Eier mit der Spritze ausgeblasen werden. Dafür zunächst mit dem Dremel ein Loch in die stumpfe Seite des Eis bohren. Das Loch sollte etwas größer als die Kanüle der Spritze sein. Dann mit der Spritze Luft in das Ei füllen. Dadurch erhöht sich der Druck im Ei, und die Flüssigkeit tritt aus. Eine Spritze gibt es für wenig Geld in der Apotheke.

03 Jetzt kann das gewünschte Muster mit einem Bleistift auf das Ei gezeichnet werden. Dabei sollten wir bereits gedanklich berücksichtigen, dass später mit zwei verschiedenen Gravur-Aufsätzen gearbeitet wird: Der eine produziert ein sehr kleines und der andere ein etwas größeres Loch. Die Gravur-Aufsätze erkennt man übrigens an einer kleinen Kugel an der Spitze. Sehr schön eignen sich die Aufsätze für geometrische Muster oder Streublumenmotive.

04 Bevor wir nun das aufgezeichnete Muster mithilfe von Dremel und jeweiligem Gravur-Aufsatz in das Ei fräsen, ziehen wir Mundschutz und Schutzbrille an.

05 Dann bohren wir ganz vorsichtig mit dem Dremel die Löcher in das Ei. Dabei müssen wir sehr behutsam vorgehen, damit das Ei nicht bricht.

06 Ist das Muster fertig, können noch sichtbare Bleistiftspuren mit Essig und Wattepad entfernt werden.

07 Damit sich die feine Eihaut im Inneren des Eis auflöst, werden die Eier nun in eine Schüssel mit etwas chlorhaltiger Bleiche gelegt. Da die ätzende Bleiche nicht in Kontakt mit der Haut kommen sollte, werden die Eier nur mithilfe eines Schaschlikspießes ab und an gewendet, bis sich die Eihaut vollständig aufgelöst hat.

08 Zu guter Letzt werden die Eier mit Wasser abgespült und zum Trocknen auf ein Küchenpapier gelegt.

Tipp: Aus einem Stück Streichholz, an dem ein Band befestigt ist, kann man ganz einfach eine Aufhängung basteln: Dafür das Streichholz durch das Loch an der Spitze des Eies stecken, und fertig ist die Aufhängung! ■ **ap**



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

„Die Maler“
 J. Miehlung • Meisterbetrieb

Jürgen Miehlung
 Inhaber

Tel. 0221 / 222 75 50
 Fax 0221/ 276 27 06
 Haygasse 7 • 50676 Köln

Planung &
 Durchführung
 sämtlicher
Malerarbeiten Verkauf von
Farben & Tapeten
 Fassadengestaltung
 Graffitienschutz
 Dekorative Maltechniken
 Bodenverlegung
 Schimmelbeseitigung
www.die-maler-koeln.de



Elektrotechnik Schildgen GmbH
 Zülpicher Strasse 311
 50937 Köln

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

euphonia
 HIFI HIGH-END HEIMKINO

Service:
 Exklusive Beratung
 Reparatur-Werkstatt

Hausbesuche
 Instandsetzung

Geräte-Einzelstücke
 Vinyl



Luxemburger Straße 269
 50939 Köln

T : 0221 - 30180300
 M : info@euphonia-hifi.de

Geschäftszeiten:
 Dienstag - Freitag: 10:00 - 19:00 Uhr
 Samstag - 10:00 - 16:00 Uhr



**Seit 60 Jahren
 Facherfahrung...**

Heinrich Kirion GmbH
MEISTERBETRIEB
 Luxemburger Straße 348,
 50937 Köln
 Telefon (02 21) 46 17 56
 Telefax (02 21) 46 66 22
www.parkett-kirion.de

Parkett
 Stab-, Mosaik- und Fertigparkett
 Musterböden • Massivdielen

Bodenbeläge
 Teppich • PVC • Laminat
 Design-Bodenbeläge



Herzlich
 willkommen
 bei uns
 in Hürth!

Damit wir uns viel Zeit
 für Sie und Ihre neue
 Küche nehmen können
 – persönlich oder online –
 vereinbaren Sie am
 besten einen Termin mit
 uns.



brune küchen

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





„Wir haben keine Zeit, wollen nämlich in die Oper ...“

Die Oper Köln im StaatenHaus konnte in der ersten Saisonhälfte 2021/22 trotz anhaltender pandemischer Lage wegweisende Neuproduktionen verwirklichen. Auch der Frühling hält einige Bonbons bereit, und ab März 2022 können ausgewählte Produktionen bis zum Ende der Spielzeit sogar wieder im Abonnement bestellt werden. Auch der spektakuläre Bau, Teil der historischen Messe in Deutz, mit seinen gewaltigen Arkaden und drei Sälen lohnt einen Besuch allemal!

Diese fünf ausgewählten, spannenden Inszenierungen können Sie im Frühjahr in der Oper Köln im StaatenHaus erleben:

RUSALKA // 6. bis 23. März 2022

Am 10. März ist Operntag - alle Tickets kosten maximal 25 Euro!

Die Geschichte der Nixe „Rusalka“ wurde nicht zuletzt wegen des „Lieds an den Mond“ die erfolgreichste Oper Antonín Dvořáks, dem Schöpfer der „Slawischen Tänze“ und der Symphonie „Aus der neuen Welt“. Mit dem musikalischen Leiter Constantin Trinks, der Regisseurin Nadja Loschky und einem hochkarätigen Sängersenemble präsentiert die Oper Köln im StaatenHaus erneut die traumhafte Neubelebung des selten gezeigten Opernstoffes.



DER MEISTER UND MARGARITA //

3. bis 17. APRIL 2022

Als Bulgakows epochaler Roman „Der Meister und Margarita“ 1966 posthum veröffentlicht wurde, galt dieses Meisterwerk der Satire schon bald als literarische Sensation. Kongenial vertont vom Kölner York Höller, erklang das Werk vor 30 Jahren in der Oper Köln am Offenbachplatz und damit erstmals auf einer deutschen Bühne. André de Ridder dirigiert das Gürzenich-Orchester Köln in dieser aufregenden Neuinszenierung von Valentin Schwarz, Regisseur des Bayreuther „Rings“ im Sommer 2022.



Videoausschnitt Trailer „Rusalka“



Foto: David Sünderhauf

CARMEN // 6. MAI bis 5. JUNI 2022

Mit seiner „Carmen“ schrieb Georges Bizet eine Kampfansage an die romantische Oper: Mit ihrem unbeugsamen Freiheitswillen verkörpert die Titelheldin das Gegenbild zu den passiven, leidenden Frauenfiguren, die zuvor die Opernbühne beherrscht hatten. „Carmen“ kommt in der fulminanten Inszenierung von Lydia Steier noch einmal auf die Bühne.



Foto: Hans-Jörg Michel

Info

Valentin Schwarz, Regisseur

Karten, je nach Termin bereits ab 15 Euro, gibt es unter Telefon 0221 221 28 400 oder tickets@buehnen.koeln.

Alle weiteren Informationen gibt es hier:

www.oper.koeln

Oper Köln im StaatenHaus
Rheinparkweg 1, 50679 Köln-Deutz

UPLOAD // 18. bis 22. APRIL 2022

Unter welchen Umständen darf eine Tochter die als Datei erfasste Kopie, sozusagen die höchstpersönliche „geistige DANN“, ihres verstorbenen Vaters löschen lassen? Der Niederländer Michel van der Aa, einer der herausragenden Komponisten seiner Generation, tritt in „Upload“, einer deutschen Erstaufführung über aktuelle moralische Grundfragen, als Komponist, Librettist und Regisseur in Personalunion auf. Es spielt das Kölner Ensemble Musikfabrik unter der Leitung von Otto Tausk.



Video: Oper Köln

Videoausschnitt „Making off ... UPLOAD“

PÜNKCHEN UND ANTON // 29. MAI bis 11. JUNI 2022

Das berühmte Buch „Püktchen und Anton“ von Erich Kästner hat schon viele Generationen von Kindern begeistert. Der österreichische Komponist Iván Erőd hat die Abenteuer der beiden vertont und eine einstündige, unterhaltsame, musikalisch abwechslungsreiche Oper nicht nur für Kinder geschaffen. 2021 pandemiebedingt im Stream präsentiert, bringt die Kinderoper Köln „Püktchen und Anton“ nun auf die echte Bühne.



Foto: Paul Leclair

24h 02238 - 6777 Jörg Jaerling



Heizung



Sanitär



Kanaltreinigung



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

MÄR

KULTUR

Oper Köln

- 4./5. März, 19.30–20.45 Uhr, Staatenhaus Saal 1
La Consagración de la Primavera
Premiere Tanz
- 6./20. März, 18.00–21.20 Uhr,
Staatenhaus Saal 2
- 10./12./16./18./23. März, 19.30–22.50 Uhr,
Staatenhaus Saal 2
Rusalka von Antonín Dvořák
- 13./27. März, 18.00–21.00 Uhr (Premiere),
Staatenhaus Saal 3
19. März, 19.30–22.30 Uhr
Die Entführung aus dem Serail
Wolfgang Amadeus Mozart
17. März, 18.00–19.30 Uhr, Staatenhaus Saal 2
17. März, 21.00–22.30 Uhr, Staatenhaus Saal 2
22. März, 19.30–22.00 Uhr, Staatenhaus Saal 2
Lit. Cologne
20. März, 11.00–12.00 Uhr, Staatenhaus Saal 3
R(h)einhören! Für Kinder

KINDER

CASAMAX Theater

4. März, 10.30–11.30 Uhr
5. März, 16.00–17.00 Uhr
27. März, 15.00–16.00 Uhr
Wer? Wie? Was? Wo? Wal! Warum?
(ab 3 Jahren) – Kleine Tat mit großen
Folgen – eine Ozeanfabel aus unserer
Zeit für Weltverbesserer
6. März, 15.00–16.20 Uhr
7. März, 10.30 Uhr
Guten Abend, Gute Macht (ab 8 Jahren)
Eine poetische Nachtreise mit Menschen
mit oder ohne Bett
11. März, 10.30–11.30 Uhr
12. März, 16.00–17.00 Uhr
Sie kommen! (ab 6 Jahren)
Eine absurde Patrouille gegen die
Invasion der Sorge für wartende und
aufstehende Menschen
13. März, 15.00–16.00 Uhr
14. März, 10.30–11.30 Uhr
Planet der König*innen (ab 4 Jahren)
Wie viele König*innen verträgt das Land?
18. März, 10.30–11.30 Uhr
19. März, 17.00–18.00 Uhr
We are... VR?! (ab 11 Jahren)
Erfahrungs- und Spannungsräume in
der virtuellen Realität
20. März, 15.00–16.00 Uhr
21. März, 10.30–11.30 Uhr
Dann eben (nicht) doch! (ab 4 Jahren)
Ein Mutmachstück für Draufgänger und
Zweifler
25. März, 10.30–11.30 Uhr
26. März, 17.00–18.00 Uhr
Weit:Nah (ab 10 Jahren)
Für Gäste bei Fremden und Fremde, die
Gastgeber:innen werden können

GESUNDHEIT

DJK-Südwest:

Anmeldung zu einem Schnuppertermin:
E-Mail an oliver.nitschke@djk-suedwest.de

Fortlaufende Kurse:

Für Erwachsene:

**DJK Südwest Köln/
Begegnungsstätte St. Bruno**
immer montags, 10–11 Uhr
Bewegt in die Woche starten

**DJK Südwest Köln/
Turnhalle der GGS Mommsenstr.**
immer montags, 18.30–19.30 Uhr
Tabata-Bootcamp – HIIT

immer montags, 19.30–20.30 Uhr
Stabile Körpermitte

**DJK Südwest Köln/
Turnhalle der KGS Berrenrather Straße**
immer mittwochs, 19.30–20.30 Uhr
Bewegung fürs Herz

immer donnerstags 19.00–20.00 Uhr
Indoor-Fitness

immer samstags, 10.00–11.00 Uhr
Pilates

**DJK Südwest Köln/
Turnhalle der KGS Lohrbergstr.**
immer donnerstags, 20.00–21.00 Uhr
Hatha Yoga

Für Kinder:

**DJK Südwest Köln/Turnhalle der
Realschule Euskirchener Str.**
immer donnerstags, 17.00–18.00 Uhr
Welt der Spiele (1./2. Klasse)

immer donnerstags, 18.00–19.00 Uhr
Welt der Spiele (3. Klasse und älter)

**DJK Südwest Köln/Turnhalle
der KGS Lohrbergstr.**
immer freitags, 16.00–17.00 Uhr
Welt des Tanzens (1.–3. Klasse)

immer freitags, 17.00–18.00 Uhr
Welt des Tanzens (4. Klasse und älter)

VERSCHIEDENES

Kölner Senioren

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
Ehrenamtliches Gärtner
im Rosengarten Klettenbergpark**
Jeden Mittwoch von 15.00–17.00 Uhr und
jeden Donnerstag von 10.00–12.00 Uhr,
Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/
Siebengebirgsallee

TanzZentrum

jeden Freitag von 21.15–24.00 Uhr
„Freitags-Übungszeit“
Hier wird geübt und getanzt – von Tango
und Walzer, über Rumba und Jive...

jeden Sonntag von 20.30–22.30 Uhr
„Sonntags-Übungszeit“
Hier wird geübt und getanzt – von Tango
und Walzer, über Rumba und Jive...

Café Lamerdin

5. März, 11.00–13.00 Uhr, Tersteegenhaus
Repair-Café

Hinsundkunft – Mitmach-Atelier

12./26. März, 11.00–14.00 Uhr
Repaircafé

12./26. März, 10.00–13.00 Uhr
Kleidertausch

19. März, 18.00–20.00 Uhr
Kinderkleidung

Tauschbörse

19. März, 18.00–20.00 Uhr
Kinderkleidung

Tauschbörse

Klangnatur

3./7./10./21./24./30. März und 4./7. April

Begleitung durch die Fastenzeit
Sie möchten etwas loslassen oder etwas
Neues in ihr Leben einladen?

18./28. März, 18.15–19.00 Uhr
Gongabend – mit Klängen des
Tamtam-Gongs entspannen

19. März, 10.00–16.00 Uhr
Zeit für mich – der Kurzurlaub vom Alltag

20. März, 15.00–18.00 Uhr
Tag- und Nachtgleiche – ein kleines
Ritual für den bewussten Start in den
Frühling

23. März, 18.15–19.00 Uhr
Klangabend
Entspannen mit den Klängen von
Klangschalen

Kölner Senioren

3.–5. März, 16.00–19.00 Uhr
Die kreative Schreibwerkstatt
Workshop

5. März, 18.00–21.00 Uhr
Geschichten, die das Leben schrieb

20. März, 11.00 Uhr
„Buch des Monats“
Lesung: „Unzertrennlich“
von Irvon D. und Marilyn Yalom

Kulturbunt

6./13. März, 14.30–19.00 Uhr
**Führungen mit Kunst und Kultur im
Veedel** – ein Mix aus historischen und
aktuellen Entdeckungen

Malort

17. März, 1. Gruppe: 16.30–18.00 Uhr,
2. Gruppe: 19.00–20.30 Uhr
Malspiel „Exklusiv“ – Gemeinsam mit
Freunden oder der Familie das 90-minü-
tige Malspiel im kleinen „geschlossenen“
Kreis exklusiv genießen. Malfreude pur
– ohne Interpretation und Bewertung.
Nach dem Konzept von Arno Stern.

Seniorennetzwerk Klettenberg

11. März, Café Lamerdin
15. März, Johanneskirche
Schreib-Café „Lebensgeschichten“
Zeitlose Lebensgeschichten füllen im
Schreib-Café das weiße Papier mit
Erinnerungen und Ausblicken
Infos/Kontakt: Tel. 0163-3719502,
dahl@wortall.de

TanzZentrum

12. März, 20.15–22.15 Uhr
Treffpunkt Tanz-Singles – Discofox, Wal-
zer, Cha Cha Cha & Co. mit wechselnden
Tanzpartner:innen

13. März, 15.30–17.00 Uhr
Schwoof-Café – Discofox, Walzer,
Cha Cha Cha & Co

14.–20. März, Uhrzeit erfragen
Workshop-Woche – Discofox, Walzer,
Cha Cha Cha & Co.

Uncites

13. März, 11.00–13.00 Uhr
**Geologischer Spaziergang in der
Kölner City** – Treffpunkt: Eingang der
Deutschen Bank neben der Kirche
Sankt Andreas, Komödienstraße am Dom

18. März, 15.00–22.00 Uhr
**FotoExkursion
ins Eifler Mülhsteinrevier**

19. März, 10.00–15.00 Uhr
**Lavaströme und historischer Bergbau
bei Ettringen am Laacher See**
Exkursion in ein angeheimes
UNESCO-Weltkulturerbe

24. März, 10.00 bis ca. 15.00 Uhr
**Erlöschene Vulkane, Burgruinen
und fromme Mönche**

27.–31. März
**5-tägige GeoExkursion
in der Vulkaneifel**
Im Land der Vulkane – Geologisch-
Vulkanologische Wanderungen zu den
geologisch spannendsten Orten,
mit vier Übernachtungen

Weisshaus Kino

1. März, 14.30 Uhr
Mamma Mia!
Seniorenkino im Weisshaus

Impact Café

jeden Donnerstag, 10.00–14.00 Uhr
Offener Eltern-Kind-Treff

3. März, 18.30 Uhr
Konzert: JazzNight
(jeden 1. und 3. Do. im Monat)

6. März, 19.00 Uhr
Ausstellung
FINISSAGE: „Time Machines and Fotos“
von Manor Lux

28. März, 19.00 Uhr
Supper Club
GREEN CUISINE COLOGNE

KIRCHE

Evangelische Kirchengemeinde Köln-Klettenberg

Im Moment feiern wir jeden Sonntag einen **Online-Gottesdienst**. Wer jedoch nicht über die nötige Technik verfügt, ist eingeladen, sonntags in die genannte Kirche zu kommen und dort mitzufeiern. Dazu brauchen Sie sich in der Regel nicht anzumelden. Falls doch eine Anmeldung erforderlich ist, ist dies bei den einzelnen Gottesdiensten angegeben. Weitere Informationen: www.kirche-klettenberg.de

Evangelische Freie Gemeinde – Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung in drei Altersgruppen

Internationale freievangelische Gemeinde Sülz UBF e.V. (Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr
Gottesdienst

Johanneskirche

Für die Osterfeiertage haben wir viele verschiedene Gottesdienste geplant. Genaue Infos zu allen Angeboten über Ostern finden Sie auf unserer Homepage www.kirche-klettenberg.de

6. März, 11.00 Uhr
Musikalischer Gottesdienst mit dem Projektchor 90 und Pfarrer Ivo Masanek

13. März, 11.00 Uhr
Ökumenischer Taizégottesdienst mit Diakon Hanno Sprissler und Pfarrerin Susanne Beuth

25. März, 20.00 Uhr
Jokis Bühne: Stereo Naked – „New Grass“ mit Wurzeln in der Old Time Musik, Karten über Tickettoaster

St. Bruno

14. März, 20.00 Uhr
Sülz Klettenberger Gemeindegespräche im Brunosaal: Der Synodale Weg zwischen Bischöfen und Laien auf der Zielgeraden mit Dr. Stefan Vesper

20. März, 11.00 Uhr
Brunch für Alleinerziehende in der Begegnungsstätte

27. März, 10.00 Uhr
Pfarrfamilien Sonntag

Tersteegenhaus

Für die Osterfeiertage haben wir viele verschiedene Gottesdienste geplant. Genaue Infos zu allen Angeboten über Ostern finden Sie auf unserer Homepage www.kirche-klettenberg.de

20. März, 16.00 Uhr
Segnungsgottesdienst für Schwangere mit Pfarrerin Mareike Maeggi

St. Nikolaus

4. März, 15.00 Uhr
Weltgebetstag

APR

KULTUR

Oper Köln

2./7. April, 19.30–22.30 Uhr,
Staatenhaus Saal 3

Die Entführung aus dem Serail
Wolfgang Amadeus Mozart

3./10./17. April, 18.00–20.30 Uhr,
Staatenhaus Saal 1

6./8./12. April, 19.30–22.00 Uhr,
Staatenhaus Saal 1

Der Meister und Margarita
York Höller

18. April, 18.00–19.30 Uhr,
Staatenhaus Saal 3

19./20./22. April, 19.30–21.00 Uhr,
Staatenhaus Saal 3

Upload – Michel van der Aa

29./30. April, 10.00 Uhr

**Gastspiel Ring:
Rheingold für Jung und Alt**

29./30. April, 18.00 Uhr

**Gastspiel Ring:
Walküre für Jung und Alt**

30. April, 19.30–22.30 Uhr
Béatrice et Bénédict – Hector Berlioz

KINDER

CASAMAX Theater

2./9. April, 16.00 Uhr

3./18. April, 15.00–16.00 Uhr

4./6./8. April, 10.30–11.30 Uhr
Wut im Bauch! Immer wenn Wutilde vor der Tür steht (ab 4 Jahren) – Ein Stück für jede Menge Katastrophengefühle

10. April, 15.00–16.00 Uhr

11./12. April, 10.30–11.30 Uhr
(R)ausgerutscht (ab 5 Jahren)
Eine Freundschaft, eine Katastrophe und ein kleines Wunder

22. April, 10.30–11.30 Uhr

23. April, 16.00–17.00 Uhr
Hans im Glück (ab 6 Jahren)
Eine philosophische Schatzsuche für Kinder und andere Abenteurer

24. April, 15.00–16.00 Uhr
Wer? Wie? Was? Wo? Wal! Warum? (ab 3 Jahren) – Kleine Tat mit großen Folgen – eine Ozeanfabel aus unserer Zeit für Weltverbesserer

25. April, 10.30–11.30 Uhr
Dann eben (nicht) doch! (ab 4 Jahren)
Ein Mutmachstück für Draufgänger und Zweifler

29. April, 10.30–11.30 Uhr

30. April, 16.00–17.00 Uhr
Planet der König*innen (ab 4 Jahren)
Wie viele König*innen verträgt das Land?

Querwaldein

11.-14. April, 9.00–16.00 Uhr

Osterferien-Wildniscamp „Die Habichte“ für Kinder von 8 bis 12 Jahren ohne Übernachtung. Gemeinsam erforschen wir, wie wir uns in der Natur orientieren können ...

30. April, 14.00–17.00 Uhr

Kräutererlebniswerkstatt im Jahreskreis – Frühling: „Die grüne Neune – Wir zaubern mit der ersten grünen Kraft“ – für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

GESUNDHEIT

Praxis für Feldenkrais

Jeden 3. Samstag im Beethovenpark, 10.00–12.30 Uhr

Nordic Walking mit Feldenkrais

VERSCHIEDENES

Kölner Senioren

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.

jeden 2. Donnerstag im Monat, 16.00–17.30

Switch (D)on um 4

Uhr: der digitale Treffpunkt via Videochat (zoom), um sich zu interessanten Themen auszutauschen und Neues zu erfahren.

24. April, 11.00 Uhr

„Buch des Monats“ mit Anne Kammen
Lesung: „Ein ganzes Leben“
von Robert Seethaler

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ehrenamtliches Gärtner

im Rosengarten Klettenbergpark

Jeden Mittwoch von 15.00–17.00 Uhr und jeden Donnerstag von 10.00–12.00 Uhr, Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/Siebengebirgsallee

TanzZentrum

jeden Freitag von 21.15–24.00 Uhr

„Freitags-Übungszeit“

Hier wird geübt und getanzt – von Tango und Walzer, über Rumba und Jive ...

jeden Sonntag von 20.30–22.30 Uhr

„Sonntags-Übungszeit“

Hier wird geübt und getanzt – von Tango und Walzer, über Rumba und Jive ...

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

Café Lamerdin

2. April, 11.00–13.00 Uhr

Repair-Café

Hinsundkunft Mitmach-Atelier

3. April, 14.00–15.30 Uhr

Pflanzentausch

9. April, 11.00–14.00 Uhr

Repaircafé

9. April, 10.00–13.00 Uhr

Kleidertausch

23. April, 18.00–20.00 Uhr

Kinderkleidung Tauschbörse

Int. Caritas-Zentrum

11./25. April, 14.00–15.30 Uhr

Offener Smartphone- und Tablettreff

Klangnatur

2. April, 18.15–19.00 Uhr

Gongabend – mit Klängen des Tamtam-Gongs entspannen

5. April, 18.15–19.00 Uhr

Klangabend – Entspannen mit den Klängen von Klangschalen

10. April, 10.00–16.00 Uhr

Zeit für mich – der Kurzurlaub vom Alltag

Kulturbunt

10. April, 14.30–19.00 Uhr

Führungen mit Kunst und Kultur im Veedel – ein Mix aus historischen und aktuellen Entdeckungen

Malort

28. April, 1. Gruppe: 16.30–18.00 Uhr,

2. Gruppe: 19.00–20.30 Uhr

Malspiel „Exklusiv“

Gemeinsam mit Freunden oder der Familie das 90-minütige Malspiel im kleinen „geschlossenen“ Kreis exklusiv genießen. Mal Freude pur – ohne Interpretation und Bewertung. Konzept: Arno Stern.

Seniorennetzwerk Klettenberg

5. April, 10.00 Uhr

Auf bekannten Wegen Neues entdecken:

Pflanzen, Tiere und Kölner Geschichten, entlang der Lindenthaler Kanäle zum Stadtwald ca. 5 km, Kontakt und Anmeldung Angelika Baum, Tel. 46 12 74

26. April, 14.30–15.30 Uhr, Café Lamerdin

Das gibt's nur in Köln

Wir Kölner*innen lieben unsere Stadt, trinken Kölsch, wir sprechen und singen op Kölsch. Darüber hinaus gibt es Skurriles und Interessantes: Die Autorin und freie Journalistin Hanka Meves zeigt Neues und Bekanntes, das es so nur in Köln gibt. Kontakt und Anmeldung: Seniorennetzwerk, Tel. 94 40 13 88

TanzZentrum

9. April, 20.15–22.15 Uhr

Treffpunkt Tanz-Singles

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



Kath. Kindertagesstätte St. Bruno (Schwerpunkteinrichtung)

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

Kath. Kindertagesstätte St. Bruno am Beethovenpark

0221 - 46 36 36
kita.bab@kirche-sk.de

Kath. Kindertagesstätte St. Karl Borromäus

0221 - 42 64 73
kita.karl@kirche-sk.de

Kath. Kindertagesstätte St. Nikolaus

0221 - 41 13 56
kita.nikolaus@kirche-sk.de

Kindertagesstätte SKM-Zentrum Klettenberg

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

Beratungstermine der katholischen Erziehungs- und Familienberatung für das Familienzentrum Sülz/Klettenberg:

- 10.03.2022 · 8.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Karl Borromäus
- 24.03.2022 · 9.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno am Beethovenpark
- 07.04.2022 · 9.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno
- 07.04.2022 · 8.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Nikolaus
- 05.05.2022 · 9.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno am Beethovenpark
- 05.05.2022 · 8.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Karl Borromäus
- 02.06.2022 · 9.00 - 11.00 Uhr
Kita St. Bruno
- 02.06.2022 · 8.30 - 10.30 Uhr
Kita St. Nikolaus

Bitte jeweils bei der Kitaleitung anmelden!

30.03.2022, 19.00 Uhr
Die geschlechtliche Entwicklung
im Kindesalter (0 - 6. Lj.) –
oder Körper, Liebe, Doctorspiele ...
Ein Infoabend mit Frau Dorothee Brück
Pfarrsaal Nikolaus
Berrenrather Straße 256, 50939 Köln
Anmeldung bis 16.03.2022:
Frau Kerstin Merx, Tel: 02 21/2 61 12 17



lifestyle INsicht

uncites

- 9. April, 10.00 bis ca. 15.00 Uhr
Eishöhlen im Revier des Eifelosaurus
Wüstensande, Vulkane und Höhlen
bei Gerolstein-Roth
- 10. April, 15.00–17.00 Uhr
Stein und Gebein – eine geologisch-stadt-
geschichtliche Exkursion auf dem Kölner
Melatenfriedhof
- 12. April, 11.00–14.00 Uhr
Familiensexkursion: Schätze des Rheins
Die Suche nach Kieselsteinen, Halbedel-
steinen, Fossilien und Gold am Rheinufer
Köln-Niehl
- 13./21. April, 11.00–16.00 Uhr
**Familiensexkursion: Vulkane und
Edelsteine am Laacher See**
- 20. April, 15.00–17.00 Uhr
Familiensexkursion: Rheinkiesel-Exkursion
in Porz-Langel
- 22. April, 15.00–17.00 Uhr
Rheinkiesel-Exkursion in Köln-Niehl
- 23. April, 10.00 bis ca. 15.00 Uhr
**Geboren aus Vulkanen: Das Siebengebir-
ge** –
seine Entstehung, seine Gesteine und seine
Weine
- 29. April, 16.00–18.00 Uhr
Rheinkiesel-Exkursion in Köln-Niehl

KIRCHE

**Evangelische Freie Gemeinde -
Kölner Stadtmission**
Jeden Sonntag 10.00 Uhr
Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in drei Altersgruppen

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

St. Nikolaus
1. April, 19.30 Uhr
Wegmarke zur Woche des Glaubens
„Gottes Schweigen“: Kinokirche

- 2. April, 9.00 Uhr
Kinder-Basar im Pfarrsaal
- 2. April, 18.30 Uhr
Wegmarke zur Woche des Glaubens
„Gottes Schweigen Raum geben. Ein Versuch“
- 3. April, 17.00 Uhr
Sülzer Abendmusik: Junger Kammerchor Köln
- 10. April, ca. 11.00 Uhr
Bilderbuchkino in der KÖB (nach dem Gottes-
dienst)
- 16. April, 21.30 Uhr
Feier der Osternacht anschl. Agape
- 17. April, 10.00 Uhr
Festmesse St. Bruno
- 2. April, 20.00 Uhr
Diskussionsrunde der Kandidaten im Wahlbezirk
zur Landtagswahl in NRW (15. Mai) im Brunosaal
- 4. April, 20.00 Uhr
„Sülz Klettenberger Köpfe“ im Brunosaal mit
Cornelia Weitekamp, Bezirksbürgermeisterin
Lindenthal
- 10. April, 11.00–13.00 Uhr
Brunch für Alleinerziehende
in der Begegnungsstätte
- 16. April, 21.30 Uhr
Feier der Osternacht, anschl. Agape im Jugend-
haus
- 17. April, 11.30 Uhr
Festmesse

Tersteegenhaus
Unsere Gottesdienste und Angebote finden Sie
immer aktuell auf unserer Website [www.kirche-
klettenberg.de](http://www.kirche-klettenberg.de)

3. April, 17.00 Uhr
Konzert Schillharmonie

10. April, 10.00 Uhr
AKZENTE: Konfirmationsjubiläum
mit Pfarrerin Bettina Kurbjeweit

Johanneskirche
Unsere Gottesdienste und Angebote finden Sie immer
aktuell unter Website www.kirche-klettenberg.de



WOCHENMÄRKTE IN SÜLZ & KLETTENBERG

**Frisches Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Blumen und vieles mehr -
ein Treffpunkt für den Klaaf im Veedel**

Auerbachplatz

dienstags + freitags
07.00–13.00 Uhr

Hermeskeiler Platz

dienstags + freitags
07.00–13.00 Uhr

Klettenberggürtel

mittwochs + samstags
07.00–13.00 Uhr

MAI

KULTUR

Oper Köln

5./11./13. Mai, 19.30–22.30 Uhr sowie
8./15. Mai, 18.00–21.00 Uhr, Staatenhaus
Saal 2

Béatrice et Bénédict
Hector Berlioz

6./7./12./16./18./20./21. Mai, 19.30–22.30
Uhr sowie

22./29. Mai, 18.00–21.00 Uhr und
26. Mai, 11.00–14.00 Uhr, Staatenhaus Saal 1

Carmen
Georges Bizet

22. Mai, 11.00–14.00 Uhr, Staatenhaus Saal 1
Gala zum Thema Alzheimer / Demenz und
Psychische Gesundheit

28. Mai, 15.00–15.30 Uhr, Staatenhaus
Schädelstatt, Kinderoper
Marla, die Maifliege

29./30./31. Mai, 11.30–12.35 Uhr,
Staatenhaus Saal 3, Kinderoper
Pünktchen und Anton
Iván Eröd

KINDER

CASAMAX Theater

Theaterworkshops in den Osterferien
für Kinder und Jugendliche von 8–12 Jahren:

Workshop 1, 11.–14. 4, täglich 9.00–

15.00 Uhr, Gebühr: 165,- € /erm. 145,- €

Workshop 2, 19.–22. 4, täglich 9.00–

15.00 Uhr, Gebühr: 165,- € /erm. 145,- €

CASAMAX Theater

1. Mai, 18.00–19.20 Uhr

2./4. Mai, 10.30–11.50 Uhr

Der Pakt (ab 13 Jahren)

Fa(u)st – ein Overkill für Sinnsucher

6. Mai, 10.30–11.30 Uhr

7. Mai, 16.00–17.00 Uhr

Sie kommen! (ab 6 Jahren)

8. Mai, 16.00–17.00 Uhr

9. Mai, 10.30–11.30 Uhr

Weit:Nah (ab 10 Jahren)

11./12./13. Mai, 10.00 und 12.00 Uhr

14. Mai, 17.00 Uhr

We are ... VR?! (ab 11 Jahren)

15. Mai, 15.00–16.00 Uhr

16. Mai, 10.30–11.30 Uhr

Wer? Wie? Was? Wo? Wal! Warum?
(ab 3 Jahren)

20. Mai, 10.30–11.30 Uhr

21. Mai, 16.00 Uhr

Wut im Bauch! Immer wenn Wutilde vor
der Tür steht (ab 4 Jahren)

22. Mai, 15.00–16.00 Uhr

23. Mai, 10.30–11.30 Uhr

Hans im Glück (ab 6 Jahren)

Eine philosophische Schatzsuche

27. Mai, 10.30–11.30 Uhr

28. Mai, 16.00–17.00 Uhr

Dann eben (nicht) doch! (ab 4 Jahren) –

29. Mai, 15.00–16.20 Uhr

30. Mai, 10.30–11.30 Uhr

Guten Abend, Gute Macht (ab 8 Jahren)

GESUNDHEIT

Praxis für Feldenkrais

Jeden 3. Samstag im Beethovenpark,
10.00–12.30 Uhr

Nordic Walking mit Feldenkrais

VERSCHIEDENES

TanzZentrum

jeden Freitag von 21.45–24.00 Uhr
„Freitags-Übungszeit“

jeden Sonntag von 20.30–22.30 Uhr

„Sonntags-Übungszeit“

Hier wird geübt und getanzt – von Tango
und Walzer, über Rumba und Jive...

8. Mai, 15.30–17.00 Uhr

Schwoof-Cafe

Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.
in gemütlicher Atmosphäre

14. Mai, 20.15–22.15 Uhr

Treffpunkt Tanz-Singles

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

Kölner Senioren

jeden 1. Dienstag im Monat, 18.00–20.00 Uhr

Stammtisch

Offener Treff für das Miteinander in der
KSG und dem Veedel.

jeden 2. Donnerstag im Monat, 16.00–17.30

Switch (D)on um 4 Uhr – der digitale
Treffpunkt via Videochat (zoom)

22. Mai, 11.00 Uhr

„Buch des Monats“ mit Anne Kammen
Lesung: Männer in Kamelhaarmänteln
von Elke Heidenreich

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ehrenamtliches Gärtner

jeden Mittwoch von 15.00–17.00 Uhr und

jeden Donnerstag von 10.00–12.00 Uhr,
Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/
Siebengebirgsallee

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

Café Lamerdin

5. Februar, 11.00 Uhr

Repair-Café

Hinsundkuntz –

Mitmach-Atelier

7./21. Mai, 11.00–14.00 Uhr

Repaircafé

7./21. Mai, 10.00–13.00 Uhr

Kleidertausch

21. Mai, 18.00–20.00 Uhr

Kinderkleidung

Tauschbörse

Klangnatur

1./10./16. Mai, 18.15–19.00 Uhr

Gongabend

2. Mai, 10.00–16.00 Uhr

Zeit für mich – der Kurzurlaub vom
Alltag

5./11./22. Mai, 18.15–19.00 Uhr

Klangabend mit Klangschalen

Kulturbunt

1./8./15./21. Mai, 14.30–19.00 Uhr

Kunst und Kultur im Veedel

Ein Mix aus historischen und aktuellen
Entdeckungen

Malort

16. Mai, 1. Gruppe: 16.30–18.00 Uhr,

2. Gruppe: 19.00–20.30 Uhr

Malspiel „Exklusiv“ – 90-minütiges

Malspiel mit Freunden oder der Familie.

Malfreude pur – ohne Interpretation und

Bewertung. Konzept von Arno Stern.

Café Lamerdin

7. Mai, 11.00–13.00 Uhr

Repair-Café

Internationales Caritas-Zentrum

9./23. Mai, 14.00–15.30 Uhr

Offener Smartphone- und Tablettreff

uncites

8. Mai, 9.00–13.00 Uhr

GeoExkursion: Mühlensteinre-

vier Rhein-Eifel, Lavaströme und

historischer Bergbau bei Ettringen am
Laacher See

13. Mai 16.00–19.00 Uhr

Rheingold – Goldwaschkurs

20. Mai, 16.00–18.00 Uhr

Rheinkiesel-Exkursion in Köln-Niehl

Rheinkiesel suchen und bestimmen,
Erdgeschichte des Rheins, Geschichte
der Eiszeit und der Rheinablagerungen

21. Mai, 15.00–20.00 Uhr

Fotoexkursion: Höhlenfotografie in der
Vulkaneifel bei Birresborn

22. Mai, 10.00 bis ca. 15.00 Uhr

Gerolsteiner Dolomiten – Geologie und
Vulkanismus rund um Gerolstein

26. Mai, 10.00–15.00 Uhr

Schloss Gimborn und die Zwergen-
höhle – Eine GeoExkursion im Devon
des Bergischen Landes

28. Mai, 11.30–17.00 Uhr

Vulkantour Mendig mit Lavahöhlen

Eine Exkursion zum Ursprung des
Mendiger Vulkangebietes

Senftöpfchen Theater Köln

19. Mai, 20.15 Uhr

Mutter ist die Bestie

– das neue
Programm der Kolumnistin
Barbara Ruscher

Seniorennetzwerk Klettenberg

12. Mai

Tanz in den Mai

im Café Lamerdin

21.–28. Mai

Seniorenfreizeit Bad Driburg

mit Elfi Heilingner

24. Mai, 10.00 Uhr

Auf bekannten Wegen Neues
entdecken: Pflanzen, Tiere und
Kölner Geschichte – Im Grüngürtel
entlang der Gleueler Wiese bis
zur Luxemburger Straße, ca. 5 km,
Anmeldung: Angelika Baum,
Tel.: 46 12 74

Seniorennetzwerk Klettenberg

12. Mai

Tanz in den Mai im Café Lamerdin

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde –

Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in drei Altersgruppen

Internationale freievangelische

Gemeinde Sülz UBF e.V.

(Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr

Gottesdienst

St. Bruno

6. Mai, 18.30 Uhr

Wegmarke zur Woche des Glaubens
Taizégebet

8. Mai, 11.00–13.00 Uhr

Brunch für Alleinerziehende

in der Begegnungsstätte

St. Nikolaus

8. Mai, ca. 11.00 Uhr

Bilderbuchkino in der KÖB

(nach dem Gottesdienst)

22. Mai, 17.00 Uhr

Sülzer Abendmusik

Konzert mit dem Ensemble
VokalExkursion

Tersteegenhaus

Johanneskirche

Gottesdienste und Angebote unter
www.kirche-klettenberg.de

8. Mai, 11.00 Uhr

Ökumenische Beatmesse im

Livestream

(in der Kirche nur mit
Anmeldung) mit der Band RUHAMA,
Pastoralreferentin Marianne Arndt,
Dominikanerpater Diethard Zils,
Pfarrer Ivo Masanek

22. Mai, 18.00 Uhr

Konzert der Johanneskantorei

Leitung: Eva-Maria Förster

26. Mai, 11.00 Uhr

Christi Himmelfahrt,

Open-Air-Gottesdienst

im Park hinter der Johanneskirche
mit Pfarrer Ivo Masanek

St. Karl-Borromäus

13. Mai, 19.00 Uhr

Charity-Konzert

mit dem KVB-Orchester

ADRESSEN

68elf-studio

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

ABS Club

Gottesweg 135
0221 44 69 75
www.absclub.de

Atelier Nonnenmacher Photographie

Weyertal 36
0221 5 50 64 09
www.nonnenmacher-photographie.de

Atelier Susanne Beucher

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

Begegnungsstätte St. Bruno

Ölbergstraße 70
0221 2 61 12 17
www.kirche-sk.de

Brunosaal

Kath. Kirchengemeinde St. Bruno
Klettenberggürtel 65
0221 46 17 83
www.brunosaal.de

Buchhandlung Olitzky

Luxemburger Straße 275
0221 9 41 70 16
www.olitzky.de

Café Lamerdin

Einhardstr. 5
www.kirche-klettenberg.de

CASAMAX Theater

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

COMMUNICATION MEETS ARTS

Blankenheimer Str. 59
0178 2 10 87 05

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

FRÜH am Dom

Am Hof 12-18
0221 2 61 32 15
www.frueh-am-dom.de

FRÜH „Jan von Werth“

Christophstr. 44
0221 13 35 13
www.jan-von-werth.de

FRÜH „Em Golde Kappes“

Neusser Str. 295
0221 92 29 26 40
www.emgoldekappes.de

Funtastico-Musical

0221 81 45 84
www.funtastico-musical.de

GGG 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

Goldschmiede Katrin Schäfer

Weyertal 40
0221 46 00 90 13
www.ktrn.de

hallo in sülz -

Willkommensinitiative Sülz & Klettenberg

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

Hinsundkunft Mitmach-Atelier

Berrenrather Str. 182 (im Hinterhof)
0221 16 83 54 82
www.hinsundkunft.de

Hildegard-von-Bingen-Gymnasium

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

Heliosschule

Mommensstraße 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
Berrenrather Str. 256, 50939 Köln
0221 34 66 94 17
www.carree-suelz-klettenberg.de

ICZ - Internationales Caritaszentrum

Zülpicher Str. 273 b
0221 84 64 13 26
www.caritas-koeln.de

Impact Café

Luxemburger Str. 190

Internationales Zentrum

Zülpicher Straße 273 b
0221 84 64-0
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

Klangnatur

Dr. rer. Nat. Bianka Petzelberger
Rurstraße 9 (Eingang Heimbacherstr.)
0151 56 00 16 06

Kölner Seniorengemeinschaft

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

Kolpingsfamilie Sülz / Klettenberg

Josef Schneider
Ittenbacher Str. 15
0221 41 51 75 o. 0152 02 03 32 86

Kulturbunt - Bunte Vielfalt im Veedel

Silke Peiter
www.kulturbunt.com
0221 43 31 23
mobil 0172 166 85 76

Kunstraum 383

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

Lindenthaler Tierpark

Marcel-Proust-Promenade 1/
Kitschburger Straße
015 25 4 54 88 51
www.lindenthaler-tierpark.de

Malort

Sabine Schunk
Luxemburger Str. 284 a
0221 2 01 22 18
www.sabineschunk.de

Naturheilpraxis Eva Landefeld

Bernhardstr. 105
50968 Köln
0221 58 47 91 98
www.naturheilpraxis-landefeld.de

Oper Köln im Staatenhaus

Rheinparkweg 1, 50679 Köln
0221 22 12 84 00

Praxis für Feldenkrais

Silvia B. Raabe
Guldenbachstr. 1
0221 5 10 13 92
www.feldenkrais-koeln.de

Querwaldein e. V.

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

SBK Sozial-Betriebe-Köln

Städtisches Seniorenzentrum

Blankenheimer Straße 51
0221 9 92 12 10

Senftöpfchen-Theater

Große-Neugasse 2-4
0221 2 58 10 58
www.senftoepfchen-theater.de

Seniorennetzwerk Klettenberg

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

TanzZentrum

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

Uncites - Sven von Loga

0221 860 90 15
www.uncites.de

Uniklinik Köln - Blutspendezentrale

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

Volkssternwarte Köln

Nikolausstraße 55
0221 41 54 67
www.volkssternwartekoeln.de

Weisshaus Kino

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



Phonak Audéo™ Paradise – das Hightech-Hörgerät.

Die Phonak Paradise Hörgeräte können besseres Hören, Verstehen und Kommunizieren ermöglichen – und leisten so einen wichtigen Beitrag zum sozialen, geistigen und körperlichen Wohlbefinden. Denn: wer besser hört, fühlt sich wohler.

Hören On.

Ein frischer- natürlicher Klang – so macht Hören Freude.

Verstehen On.

Brillantes Sprachverstehen und personalisierte Störgeräuschunterdrückung – so mühelos kann Verstehen selbst in lauten Umgebungen sein.

Kommunizieren On.

Universelle Konnektivität mit Anbindung an iOS- und Android-Smartphones, TV und vieles mehr, freihändiges Telefonieren und einfacher Zugriff auf Bluetooth-Funktionen per Tap Control – so geht moderne Kommunikation.

Sie möchten auch besser hören, verstehen und kommunizieren? Lassen Sie sich kostenfrei beraten und testen Sie Audéo Paradise unverbindlich!



BRUCHHAUS
Optik & Akustik

Bruchhaus Optik
Berrenrather Straße 213
50937 Köln
Fon: 0221 941 1003
E-Mail: info@bruchhaus-optik.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9:00 – 19:00
Sa: 10:00 – 14:00



Giulio Kellner, Hörakustikmeister

OPER / KÖLN

DER MEISTER UND MARGARITA

York Höller
Premiere
03. April 2022

OPER / KÖLN

UPLOAD

Michel van der Aa
Deutsche Erstaufführung
18. April 2022

KINDER OPER / KÖLN

25 JAHRE
KINDEROPER KÖLN

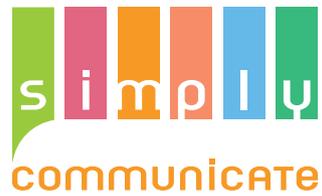
Iván Eröd

PÜNKTTCHEN UND ANTON

Premiere, jetzt live
ab 29. Mai 2022

THEATERKASSE 0221.221 28400 | WWW.OPER.KOELN





0 22 32 . 9 23 23 0
simply-communicate.de



Business-Telefonanlagen



IT-Service/Sicherheit



Werbung/Marketing

Simply alles aus einer Hand.
Die Experten.

 **SIMPLY Communicate GmbH**
Marie-Curie-Straße 3 . D-50321 Brühl

Fon 0 22 32 . 9 23 23 0
Fax 0 22 32 . 9 23 23 23

mail@simply-communicate.de
simply-communicate.de