



■ leben

Gelebte Vielfalt
beim RSV Köln e.V.

■ leute

Erfolgreich im Veedel:
Die Beckers

■ lifestyle

DIY: Dekorative
Osterkörbe

Frühlingsfreude in Sü|z & Klettenberg

INsicht: mit vielen Tipps & Terminen



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

Mit Leichtigkeit in den Frühling starten!

Mit Leichtigkeit in den Frühling starten!
Mit Ihrer neuen Sonnenbrille von Ørgreen können auch Sie entspannt und blendfrei in den Frühling starten. Die Sonnenbrillen bestechen durch Ihre leichte Bauart und Ihr modisches Design. Außerdem sieht die Fashiontönung nicht nur gut aus, sondern schützt auch vor Blendung. Ihr perfekter Begleiter für die ersten warmen Sonnenstrahlen! Wir freuen uns auf Ihren Besuch und präsentieren Ihnen gerne unsere Neuheiten.

Ihr Bruchhaus Optik & Akustik - Team

Ørgreen



BRUCHHAUS
Optik & Akustik



Foto: Wagner

Liebe Leser*innen,

meine persönliche Lieblingsausgabe des Magazins ist die Frühlingsausgabe. Geht es Ihnen möglicherweise auch so? Immer wenn die INSülz & Klettenberg Anfang März verteilt wird, geht mir das Herz auf: Jetzt steht der Frühling vor der Tür!

Im Februar haben wir den Rugby Sport Verein Köln e. V. besucht, der uns auf dem Carréefest im vergangenen Jahr schon durch seine leidenschaftliche und offene Art beeindruckt hat. Wie sehr der Verein das gesellschaftliche Kölner Leben in vielfältiger Weise prägt, lesen Sie ab Seite 5.

Wie feiert es sich im Veedel? Echte Partylöw*innen wissen bestimmt, wo man in Sülz und Klettenberg tanzen und schwofen kann ... und möglicherweise gute Chancen auf einen kurzweiligen Flirt vorfindet. Im ersten Teil für diese Ausgabe ab Seite 8 haben wir unseren Redakteur erst einmal allein losgeschickt, um Bars und Kneipen auszukundschaften. Für den Sommer und einen zweiten Teil unseres Ausgeh-Checks ist eine Fortsetzung im Team geplant. Wir werden weiter berichten ...

Hightech in der Altenpflege, künstliche Intelligenz bei Operationen im Krankenhaus – überall hält die Zukunft Einzug in unser Leben. Wie und wo diese für uns möglicherweise noch befremdlich erscheinenden Möglichkeiten schon jetzt im Einsatz sind, erfahren Sie ab Seite 16.

In einer neuen Serie werden wir ab dieser Ausgabe erfolgreiche Unternehmer*innen aus dem Veedel präsentieren. Es gibt viele Menschen, die schon so lange in Sülz-Klettenberg ihr Geschäft betreiben oder ihre Dienstleistung anbieten. Diese Menschen erzählen in der INSülz von ihren Höhen und Tiefen, ihren Anfängen und ihrer Vision und geben uns spannende Einblicke in ihre Erfahrungen, die sie auf ihrer Reise gemacht haben. Wir starten mit einem starken Frauentrio von der Luxemburger Straße ...

Nachhaltig sein, wie geht das? Dieses Thema beschäftigt nicht nur die Kinder, für die wir unsere „Seiten für Pänz“ ab Seite 32 gestaltet haben. Auch wir Erwachsenen fragen uns, wie wir die Sache mit der Nachhaltigkeit besser hinbekommen. So bieten unsere INklein-Seiten wunderbare Diskussionsgrundlagen sowohl für die Kids als auch für uns Erwachsene.

Bleibt mir nur noch, Ihnen schöne Ostern und einen bunten Frühling zu wünschen. Er bietet jede Menge Momente, an denen man sich erfreuen kann. Bleiben Sie gesund.

Ihr

Ralf Martens
(Herausgeber)

Auch als
Download
unter
insuelz.com



Der Rugby Sport Verein Köln e. V.
steht für Vielfalt, Respekt und Leidenschaft;
eingefangen von Sonja Hoffmann.

INhalt



leben

INbewegung

Rugby Sport Verein Köln e. V. 05

INspiziert

Es werde Nacht 08

INKürze

Neuigkeiten aus dem Veedel 10

Unentbehrlich: Das Veedelskino 11

INitiative

Engel-Blumen 12

SchmitzundKunzt 12

INformiert

Beschlossene Sache 14

INteressant

Künstliche Intelligenz in der Gastroenterologie im EVK Weyertal 16

Ein Anfang für die Zukunft 18

leute

INterview

Neue Serie:

Die Beckers – ein starkes Frauentrio 22

Elisabeth Schuhenn:

Sie kann gut singen, Musik machen, arbeiten 28

INKlein

Bunte Seiten für Pänz Nachhaltig sein, wie geht das? 32

lifestyle

INterieur

Tipps und Infos rund ums Wohnen und Einrichten 36

DIY-Tipp für den Frühling: Hängendes Osternest 40

INform

Tipps rund ums Hören, Sprechen, den Körper, die Seele und den Geist 42

INsicht

Termine für den Frühling 46

Adressen 50



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

Herausgeber: Ralf Martens (rm) . Red. Mitarbeit: 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 . DTP-Satz: Ralf Martens & Stephan Wagner, SIMPLY Communicate GmbH

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

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

INSülz-Abonnement: per Post am Erscheinungstag . Bezugspreis: 3,20 Euro je Heft inklusive Versand. INSülz & klettenberg erscheint viermal im Jahr mit einer Auflage von je 7.000 Exemplaren

und digital über www.insuelz.com. Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit des Inhalts sowie für zwischenzeitliche Änderungen übernimmt die Redaktion jedoch keinerlei Haftung. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit Genehmigung. Es gelten die Mediadaten 2023. Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos übernehmen wir keine Haftung. Gerichtsstandort: Köln.





Fotos: Hoffmann

**RUGBY
SPORT VEREIN
KÖLN E.V.**

Kameradschaft, Respekt und Leidenschaft

Gelebte Vielfalt beim Rugby Sport Verein Köln e. V.

Schon die erste Begegnung mit einigen der Mitglieder des RSV Köln hinterließ einen nachhaltigen Eindruck beim INSülz-Team. So fröhlich und offen, wie uns die Jungs und Mädels im vergangenen Spätsommer auf dem Carréefest ansprachen, war schnell klar, dass die Truppe es verdient hat, ausführlich in der INSülz & klettenberg vorgestellt zu werden.

Der RSV ist ein 1951 gegründeter, traditionsreicher Rugby-Verein und gehört mit derzeit circa 310 Mitgliedern zu den zehn größten Rugby-Vereinen in Deutschland. Mit einer Damenmannschaft in der Frauen-Bundesliga, drei Herrenmannschaften in der 2. Bundesliga, der Regionalliga NRW und der Verbandsliga NRW, Damen- und Herrenmannschaften im 7er-Rugby sowie Kinder-

und Jugendmannschaften in allen Altersklassen ist der RSV in den meisten deutschen Rugby-Wettbewerben vertreten.

Die Mannschaften konnten einige beachtliche Erfolge verbuchen. So wurden die Damen in der Prä-Coronasaison 2018/2019 Deutsche Meisterinnen sowohl im 15er- als auch im 7er-Rugby. Und auch die Herren sicherten sich 2019 den dritten Platz bei der Deutschen Meisterschaft im 7er-Rugby. Aktuell kämpft das 1. Herrenteam um den Aufstieg in die 1. Rugbybundesliga. Hier wird es dann im Juni in den Play-Off-Spielen spannend.

Neben dem rein sportlichen Anspruch und der Verbandsarbeit, dem umfangreichen Angebot von Schiedsrichter-, Trainer- sowie

Erste-Hilfe-Lehrgängen zeichnet sich der Verein durch eine Vielzahl von rein ehrenamtlich organisierten sozialen Aktivitäten aus, die den RSV fest in der Mitte einer modernen Kölner Stadtgesellschaft verankern.

Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Kinder- und Jugendarbeit – nicht nur um den sportlichen Nachwuchs für den Verein und den in Deutschland stetig wachsenden Rugbysport zu sichern, sondern auch, um der Verantwortung des Vereinssports für eine gesunde körperliche und soziale Entwicklung junger Menschen gerecht zu werden. Mit derzeit circa 100 Kindern in allen Altersklassen, vier wöchentlichen Trainingseinheiten, der Teilnahme an regionalen und nationalen Jugendwettbewerben, der Ausrichtung eines jährlichen Rugby-Sommercamps mit bis zu 80 teilnehmenden Kindern und als Stützpunkt der NRW-Jugendauswahl im Rheinland überzeugt der RSV mit einer hervorragend aufgestellten Jugendarbeit. „Derzeit engagieren wir uns verstärkt in den Bereichen Schulsportangebote, Rugby-AGs und beim Thema Prävention sexualisierter Gewalt, um unsere Jugendarbeit konsequent weiterzuentwickeln“, erzählt uns Dr. Joachim Meeßen, 2. Vorsitzender des Vereins.

Eine weitere Säule des sozialen Engagements beschreibt das Projekt „Rugby United“, das es sich seit 2016 zur Aufgabe gemacht hat, geflüchteten Menschen – insbesondere Kindern und Jugendlichen – mit dem Rugbysport ein wertvolles und vielfältiges Integrationsangebot zu machen. Dieses Angebot fand besonders bis zum Ausbruch der Pandemie begeisterte Zustimmung: Rund 50 Teilnehmer*innen wurden im Wechsel zum wöchentlichen Rugbytraining mit anschließendem Snack abgeholt. Ergänzt wurden die Integrationsangebote durch weitere Aktivitäten wie gemeinsame Mahlzeiten, Hausaufgabenhilfe, Aktionstage, Stadtausflüge und die Teilnahme an Brauchtumsveranstaltungen wie dem Sülzer Karnevals-

umzug. So ist es nicht verwunderlich, dass die Arbeit, die die vier Gründerinnen von „Rugby United“ gemeinsam mit ihrem Team seit Jahren leisten, bereits mehrfach von Institutionen der Stadt, des Landes und des Bundes gewürdigt wurden: Person des Kölner Sports 2016, Kölsche Sportnacht 2017, Ehrenamtspreis NRW, DSJ-Zukunftspreis, Stützpunkt Integration des DOSB. Während der Pandemie konnte in den Unterkünften, immer wenn es die Regeln erlaubten, ein Vor-Ort-Training abgehalten werden, und sonst wurden die Kinder mit kindgerechten Bewegungsideen versorgt. Seit dem Ende der Einschränkungen arbeitet das Team intensiv an einer Neuaufstellung des Projekts: kümmert sich um Rugbyangebote für Mädchen an Brennpunkt-Schulen, organisiert Rugbytage für ukrainische Integrationsklassen und hilft geflüchteten Rugbyspieler*innen bei der Integration in den Verein und darüber hinaus.

Für Köln möglicherweise nicht ganz überraschend, aber dennoch auf jeden Fall erwähnenswert ist das schwul-inklusive Rugbyteam der „Cologne Crushers“. Ende 2013 als 16-köpfige Freizeittruppe gegründet, ist sie seit 2014 ein sehr lebendiger Teil des RSV und mittlerweile auf über 50 Spieler angewachsen. Gemeinsam mit dem Verein haben sich die „Cologne Crushers“ zu einer konkurrenzfähigen Herrenmannschaft entwickelt, die erfolgreich in der Verbandsliga NRW spielt. „Trotz der für uns gelungenen sportlichen Integration bleibt es immer unser Ziel, die Sichtbarkeit von LSBT+ im und durch den Sport zu verbessern, Diskriminierungen entgegenzuwirken und immer noch weit verbreitete Klischees abzubauen“, erklärt uns Jerome Blum, zuständig für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Vereins. „Um hier eine positive Veränderung zu bewirken, sind wir sowohl in der deutschen Rugby-Community als auch in der Kölner LGBT+-Community aktiv.“ Seit 2014 läuft der RSV jedes Jahr bei der Cologne-Pride-Parade mit, ist auf vielen weiteren Veranstaltungen präsent, nimmt an europäischen und internationalen Rugby-Wettbewerben der LGBT+-Community teil und veranstaltet auch eigene Turniere.

Uns hat es sehr beeindruckt, wie viel der RSV hier in Köln bewegt. Seit über 70 Jahren repräsentiert er die Sportstadt Köln im Rugby. Und auch über den Sport hinaus leistet der Verein in vielen gesellschaftlich relevanten Bereichen hervorragende Arbeit und gestaltet unser aller Zukunft in mannigfaltiger Weise positiv mit. ■ rm



Probleme mit Alkohol?
Ich unterstütze Sie bei der
Konsumreduktion

**Psychotherapeutische Praxis
Dr. Dr. Andreas Bell**
Heilpraktiker für Psychotherapie

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



INFOS

KONTAKT

www.rugby-koeln.de
info@rugby-koeln.de
www.facebook.com/RSVKoeln
www.instagram.com/rsvkoeln/

TERMINE

15.04.2023
Verbandsligaturnier in Köln

04.06.2023
Jugendturnier U8-U12
im Kölner Rugby Park

24.06.–02.07.2023
Rugby Summer Camp

09.07.2023
CSD mit Crushers-Jubiläumsguppe

Weitere Termine auf der Internetseite
sowie in den sozialen Medien
des RSV.



INFOS

LUX
Luxemburger Straße 206

Öffnungszeiten
Montag bis Donnerstag 18 bis 24 Uhr,
Freitag, Samstag 18 bis 2 Uhr

Web
www.facebook.com/LuxRestaurant

Telefon
0221 44 28 17



Es werde Nacht

Nachtleben in Sülz und Klettenberg, Teil 1

Der Fußweg von Lindenthal ins benachbarte Sülz kann ganz schön lang sein. An einem Winterabend liegt die Dunkelheit schon seit Stunden wie ein dichtes Rabengewand über der Metropole, die wie eine Geisterstadt anmutet. Von der Dürener bis zur Luxemburger Straße herrscht Schattenland. Nur wenige Passant*innen kreuzen die Sichtachse. Dabei ist es Freitag. Wochenende! Halb zehn. Da, in der Ferne, jetzt sieht man sie. Eine Truppe Feierfreudiger zelebriert sich und das Dasein mit ein paar Runden Bier und Gelächter über einen verpasssten Joke vor dem ersten Kiosk im Weyertal. Aufatmen. Es gibt sie also noch, auch abseits der Ringe, des Belgischen Viertels, der Friesenstraße und der Zülpicher: die Nachtschwärmer*innen. Unvermutet sympathisch, denn das Recht auf Party erscheint gerade im beschlossenen Abklingen der Covid-Pandemie als Schlachtruf zur Heiterkeit ohne Rücksicht auf Verlust. Aber weiter. Als erste Station unserer Tour steht unweit von der Open-Air-Gesellschaft das „LUX“ auf der Agenda.

Heiserkeit ausgeschlossen

Im Schein der drei Großbuchstaben verströmt das Lokal bereits vor dem Betreten Wärme an die Einkehrenden. Mit höflichem Verweis auf die Hände-Desinfektion erinnert die Stätte daran, dass die Pandemie noch nicht vorbei ist. Gut gefüllt mit Wochenendbegrüßern und ständig in Bewegung behält der Gast dennoch den Überblick in der L-förmigen Einrichtung, die mit Stehtischen und nostalgischen Holzsitzbänken ausgestattet ist. Ein unvermeidlicher Hingucker ist zudem der große Spiegel am Raumende, der neben interessanten Reflexionen den Raum (und vielleicht auch die Zeit) dehnt. Die Außenterrasse bietet eine zusätzliche Aufenthaltsfläche und verziert den späten Abend mit einem Tanz der Zigarettengluten. Wieder zurück in der Kneipe, fällt die dezente Musikuntermalung angenehm auf. Lediglich im Hintergrund ist das Wummern von Beats zu hören. Der Kommunikation steht nichts im Weg. Hier ist keine Post-



Es lebe das Wort:
Im LUX ist Raum
für Gespräche.

Fotos: Dahl



INFOS

WUNDERTÜTE

De-Noël-Platz 1

Öffnungszeiten

Dienstag bis Donnerstag 18 bis 2 Uhr,
Freitag, Samstag 18 bis 3 Uhr

Web

www.facebook.com/wunderdenoel

Telefon

0178 7 06 74 58

Hoher Tanzfaktor:
Die Wundertüte
bewegt seit mehr
als vier Dekaden
Jung und Alt.

Wunder
tüte

Heiserkeit zu befürchten. Die gemischte Besucherschaft aus Student*innen sowie Leuten mittleren Alters nimmt das Präsent gerne an und befindet sich im lebhaften verbalen Austausch. Kölsch vom Fass, Burger und Salate begleiten die Gespräche. Scheinbar wird der Ort gern im Kollektiv aufgesucht. Einzelgänger*innen, etwa an der dafür prädestinierten langen Bar, halten sich die Einkehr vielleicht für spätere Stunden offen. Doch es gilt, weiterzuziehen. Danke, LUX, für einen entspannten Halt und auf in die Wundertüte fünf Steinwürfe zurück ins Veedel!

Zeit zum Wundern

Am De-Noël-Platz ist Blau die Farbe der Stunde. Das Logo trägt die Neontöne der Achtzigerjahre ins Jetzt. Für den Freitagabendbesuch von INSülz hatte Besitzerin Rosy Hagemeier eine Disco angekündigt. Wunderbar!

Nichts wie hin. Anstatt ABBA, den Bee Gees oder Hot Chocolate regieren jedoch zunächst AC/DC – noch besser. Rio Reiser, Ideal, Patti Smith und der selige Rod Stewart mit einer Rhythm-and-Blues-Glanztat folgen an einem Stück. Die Wundertüte rockt unter einer glitzernden Kugel, während der DJ von seiner Empore mit einem Lächeln auf glücklich tanzende Körper blickt. Über den Köpfen, man fasst es kaum, bunte Plumeaus und Kissen an der Decke. Dieser Laden ist ein Traum, in dem der Schlaf auch nach Mitternacht gern warten darf. Die Aufhebung der physikalischen Gesetze belegt das generationenübergreifende Publikum. Von 18 bis 68 gereicht das geschätzte Spektrum. Samstags geht das Wundern weiter. Dann verwandelt sich die Kultstätte in eine pulsierende Liveshow. Ein Plakat aus dem Jahr 2012 erinnert dabei an das Heimspiel einiger Jungs aus dem Viertel. Ihr Name: AnnenMayKantereit, die mittlerweile bundesweit Arenen und Stadien füllen. Fortsetzung folgt ... ■ **td**

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/teksture-design

Neuigkeiten vom Rosengarten im Klettenbergpark



Kein Name ist so eng mit dem Rosengarten verbunden wie der von Christine Kramer. Als Vorsitzende des Rosengartenteams im Kölner Klettenbergpark kümmert sie sich vielen Jahren gemeinsam mit einem Team aus engagierten Ehrenamtler*innen um die Pflege der damals seinerzeit 800 neu gepflanzten Rosen auf dem 1.200 Quadratmeter großen Areal. Zu Recht wurden sie dafür 2017 mit dem Kölner Ehrenamtspreis ausgezeichnet.



Foto: Nonnenmacher

„Ich bin ja nicht mehr die Jüngste“, lächelt Christine Kramer, „aber jetzt ist es leider an der Zeit, dass ich kürzertrete“, erzählt sie. Doch zuvor hat sie sich selbst um eine neue Patenschaft bemüht, die nun an Gaby Vopper und Wolfgang Knauber vom Verein „DreimolvunHätze e.V.“ übergeht. Passender könnte es nicht sein, denn auch DreimolvunHätze hat sich seit 2016 dem kölschen Brauchtum und dem Engagement für das Veedel Sülz-Klettenberg verschrieben.

Bleibt uns von INSülz & klettenberg nur noch, Christine Kramer für ihren unermüdlichen Einsatz in all den Jahren zu danken und ihr alles Gute zu wünschen – in dem Wissen, dass es ihr bestimmt nicht langweilig wird.

Wenn auch Sie Lust haben, sich an der Pflege des Rosengartens zu beteiligen, sind weitere helfende Hände immer herzlich willkommen. Die regelmäßigen Einsatzzeiten entnehmen Sie bitte der Homepage. ■

www.dreimolvunhaetze.de



Foto: Archiv



Umweltfreundlich auch am Ende des Lebens

Das Thema eines ökologisch verträglichen Lebensstils schließt auch das Ende mit ein. So ist es schon lange verpflichtend, dass Särge und Urnen ebenso wie die Kleidung der Toten aus Materialien sind, die sich in der Erde auflösen. „Doch heute achten unsere Kundinnen und Kunden noch viel mehr auf die Verwendung von Naturstoffen als vor Jahren“, erläutert **Irmgard Ahlbach** von **Deutsch Bestattungen**.

So gibt es Urnen aus Holzfasern, die in Form gepresst werden. Irmgard Ahlbach zeigt ein rotes Modell, das mit Köln-Panorama zu haben ist. Daneben eine edel anmutende weiße Urne mit einem von Hand gedrehten Urnendeckel aus Nussbaumholz und einem schmalen Streifen aus Birkenrinde oder das helle Modell aus handgeschöpftem Hanfpapier mit zartem Blütendekor. Etwas Besonders haben sich die Hersteller*innen der vierten Urne auf dem Foto ausgedacht: eine Urne aus Kohle. Ihr Material wird aus Buche gewonnen und ohne

jeden künstlichen Zusatz in Form gegossen. Aus einem Buchenstamm können so bis zu 2000 Urnen entstehen. Dahinter steckt auch die schöne Vorstellung, dass ein Material, das aus der Natur gewonnen wurde, ihr an diese zurückgegeben wird – eine würdevolle Form des natürlichen Kreislaufs, zu dem auch die Bestattung eines Menschen gehört. Die Kohleurnen können jeweils individuell verziert werden, etwa mit Blütenstängeln auf goldenem Grund.

„Schwierig wird es schon mal bei Grabbeigaben“, berichtet Irmgard Ahlbach. „Da müssen wir manchmal da auf hinweisen, dass Erinnerungsstücke aus Kunststoff oder Metall nicht beigelegt werden dürfen.“ Doch die erfahrene Bestatterin findet mit ihren Kund*innen meist etwas anderes, was geht. ■



Foto: Hoffmann

www.deutsch.koelner-bestatter.de

Unentbehrlich: Das Veedelskino

„Das Weisshaus Kino ist keine Selbstverständlichkeit ...“

... findet Andrea Kaltwasser, die genauso wie ihr Mann Jörg, mit dem sie den **Meisterbetrieb für Elektrotechnik Kaltwasser** führt, in Sülz und Klettenberg aufgewachsen ist. „Mit fünf Jahren habe ich hier meinen ersten Film gesehen: das Dschungelbuch zusammen mit meiner großen Schwester. Später dann alle Filme, die wichtig waren, wie zum Beispiel Saturday Night Fever, Der weiße Hai oder Krieg der Sterne. Meinem Mann ging es als Junge ebenso.“ Hier durften Andrea Kaltwasser und ihre Geschwister auch allein hingehen, denn das Kino lag ja gleich um die Ecke, im Gegensatz zu den Filmpalästen in der Innenstadt. Die Nähe und die besondere Atmosphäre des liebevoll erhaltenen Kinos schätzt sie bis heute: „Seit vielen Jahrzehnten gehe ich in dieses Kino. Wenn ich ins Kino will, schaue ich immer zuerst, was hier läuft.“

Tatsächlich gibt es nicht in vielen Stadtvierteln Kölns noch Kinos und schon gar keine mit einem so großen schönen Kinosaal wie im Weisshaus Kino. Es wurde lange von der Familie Kremer geführt. Seit 2010 gehört es zusammen mit

dem Off Broadway auf der Zülpicher Straße zur **OFF Kinobetriebs GmbH**, die in das alte Kino zeitgemäße Technik eingebaut, seinen Fünfziger-Jahre-Charme aber erhalten hat. Es punktet auch mit speziellen Angeboten für Kinder und Senior*innen. Im Kidskino werden samstags und sonntags ausgesuchte Kinderfilme gezeigt. Senior*innen können jeden ersten Dienstag im Monat nachmittags einen Film zu einem ermäßigten Preis schauen. Hinzu kommt freitags noch die Reihe „Filmperlen“, in der alte und neue Highlights für Cineast*innen gezeigt werden, wie etwa African Queen mit Humphrey Bogart oder Volver von Pedro Almodóvar.

Andrea Kaltwasser hat Sorge, dass das Weisshaus Kino irgendwann einfach verschwindet, weil sich nicht mehr genug Menschen aufraffen, ins Kino zu gehen. Sie freut sich jetzt schon darauf, mit ihren Enkeln dorthin zu gehen, sobald sie groß genug sind, und hofft, „dass die Leute hier im Viertel das Weisshaus Kino wertschätzen, sich vom Sofa aufrappeln und statt Netflix mal wieder Kinoatmosphäre schnuppern. Das ist doch wirklich ein ganz anderes Erlebnis. Und man kann davor und danach die gastronomischen Angebote im Viertel nutzen, wie etwa einen Tee im Café Ostersphey trinken oder einen Wein im Ecksteins oder ein Bier im Unkelbach.“ ■ **dm**



Aus dem Archiv: Vor vielen Jahren illustrierte Peter Gaymann, der Vater von Saskia Gaymann, unsere INKlein-Illustratorin, für die INsülz das Leben im Veedel und thematisierte auch damals schon das Weisshaus Kino auf seine unverwechselbare Weise.

Engel-Blumen

Kostenlose Grabpflanzen und -blumen

Man stelle sich das einmal vor: Da trauert man über den Verlust eines nahestehenden Menschen und muss dann feststellen, dass Blumen und Gestecke vom Grab des Liebsten oder der Liebsten gestohlen wurden. Trauernde sind tief verletzt und unfassbar traurig, wenn sie in diese untröstliche Situation geraten. „Zuhören und Reden können helfen, aber wir wollten mehr tun“, erinnert sich Diakon **Hanno Sprissler**, einer der Mitinitiatoren der Engel-Blumen.



Das Projekt, das in der Gemeinde entstanden ist, erinnert an die Tafeln für Lebensmittel. Gärtnereien, Blumenläden, Wochenmärkte und Lebensmittelgeschäfte werden gebeten, Blumen und Pflanzen nicht wegzuworfen: „Wenn sie zwar nicht mehr ganz frisch und deshalb kaum noch verkäuflich sind“, erklärt uns Hanno Sprissler, „können sie doch trotzdem noch als Grabschmuck genutzt werden.“ Seit Januar 2022 bauen die Initiator*innen ein Netzwerk mit engagierten Einzelhändler*innen auf, in deren Geschäften Sie nach den „Engel-Blumen“ fragen können. „Nennen Sie Ihren verstorbenen Angehörigen und den Friedhof, für den Sie Grabschmuck wünschen, und Sie erhalten Ihre Blumen spende“, erläutert uns der Diakon das unkomplizierte Prozedere.“

Als einer der Ersten hat sich Daniel Ansari, Inhaber des Blumengeschäfts „Rosengarten“ auf der Berrenrather Straße, zur Unterstützung bereit erklärt. Viele weitere Geschäfte sollen zukünftig noch folgen. Dort kann die Initiative beispielsweise auch durch Spenden beim Kauf von Grabschmuck unterstützt werden. ■ **rm**

■ INFOS

Über die Verbreitung von Bildern der „Engel-Blumen“ in den sozialen Medien helfen Sie, die Idee weiterzutragen.

Einzelhandelsgeschäfte, die mitmachen möchten, melden sich bitte unter Tel. 0221 45 08 95 10 (Hanno Sprissler) oder per Mail an engel-blumen@kirche-sk.de

Teilnehmende Geschäfte finden Sie hier: www.kirche-sk.de/blog/Die-Engel-Blumen-und-wie-alles-begann/



Guck mal, wer da gärtnert ...

Ganz klar war, dass die Betreiber*innen und Initiator*innen des Vereins SchmitzundKunzt e.V. ihr Versprechen erfüllen werden, schon im Jahr 2023 wieder in Köln-Sülz weitaus aktiv(er) zu werden. Nun ist es so weit, und die ersten neuen Projekte wurden vom Verein konzeptioniert, gestartet und nun dauerhaft im Veedel etabliert.

Neben weiteren Hilfskonzepten für ärmere Mitmenschen werden in Kürze einige Lastenräder zur Verfügung gestellt, um „gerettete“ Lebensmittel zielgerecht für Mitmenschen im Veedel zwecks Abholung und Lebensmittelentnahme zur Verfügung zu stellen. Für ältere Mitmenschen wird aktuell der E-Fahrzeug-Service für kostenfreie Fahrten von (geh)behinderten Personen zu Amts- und Arztgängen im Testlauf erprobt. Und last, but not least trumpft der Verein mit einem außergewöhnlichen Gemeinschaftskonzept auf, das nun ebenso im Veedel umgesetzt wird.

„Viele Menschen, die wir kennen, wünschen sich schon lange einen kleinen Garten, um Obst und Gemüse anzubauen und in der wärmeren Jahreszeit einfach einmal zu relaxen“, so Schmitt, Vorstandsvorsitzender des Vereins. „Leider sind Gartenflächen jedoch seit Pandemiebeginn ganz einfach Mangelware.“ Nach Gesprächen und

Begehungsterminen mit der Stadt Köln, dem Grünflächenamt und dem Amt für Denkmalschutz ist es dem Verein gelungen, die Grünfläche vor der Theodor-Heuss-Realschule künftig in Kooperation mit dem Schulgarten der THR zu erschließen und dort ein URBAN-GARDENING-Projekt für Nachbar*innen von Nachbar*innen anbieten zu können. „Wir sind der Stadtverwaltung und insbesondere der Bezirksbürgermeisterin und ihrer Vertreterin sehr dankbar, uns dies so unproblematisch zu ermöglichen“, schwärmt Schmitt über die bisherige Zusammenarbeit mit den städtischen Bediensteten. Das Projekt dient als Möglichkeit der sozialen Zusammenkunft und soll insbesondere den Zusammenhalt der Nachbarschaft und Gesellschaft stärken. ■

Michael Schmitt



LebensWert e. V.

Wir helfen heilen – helfen Sie mit?

Jährlich erkranken allein in Köln über 5.500 Menschen an Krebs! Mit der Diagnose Krebs geht immer auch eine seelische Verletzung einher. Krebs ist nicht nur eine schwere körperliche Erkrankung, sie belastet ebenso auch die Psyche und betrifft neben den Patient*innen selbst auch deren soziales Umfeld.



Psychoonkologie – Leben mit Krebs

Die psychoonkologische Unterstützung hilft, besser mit der neuen Situation der Erkrankung umzugehen und die seelischen Belastungen auf individuelle Weise nachhaltig zu verarbeiten. Je nach Bedarf können sich die Patienten in den vielfältigen Angeboten entfalten: Neben den psychologischen Gesprächen stellen auch kreativ- und bewegungstherapeutische Ansätze wirkungsvolle Möglichkeiten der seelischen Unterstützung dar.

Psychoonkologie hilft

Hier hilft die psychische Stabilisierung des Patienten und seiner Angehörigen durch besondere therapeutische und beratende Angebote der Psychoonkologie: therapeutische Gespräche, Kunst-, Musik- und Bewegungstherapie und die Krebsberatung für alle Kölner Bürger*innen.

Seit 1997 fördert der gemeinnützige Förderverein LebensWert e. V. diese therapeutischen und beratenden Unterstützungsangebote mit dem Ziel, die Angebote zu erhalten und, wenn möglich, bedarfsorientiert weiter auszubauen. Die Förderung ergibt Sinn, da die Nutzung der Angebote kostenfrei ist und eine umfassende Finanzierung beispielsweise durch die Krankenkassen noch nicht in Sicht ist. Nur durch unser gemeinsames Engagement können wir unseren Patient*innen helfen.

Spenden schafft Sinn

Es kann jeden Mann und jede Frau treffen. Warum nicht eine Spende für eine sinnvolle Initiative vor Ort tätigen? Ob zum Geburtstag, zum Jubiläum oder als Kondolenz-Spende – Ihre Unterstützung ist ein wichtiger Beitrag zum Erhalt und zum Ausbau der Psychoonkologie in Köln. **IBAN: DE16 3705 0198 0027 0421 75.**

Natürlich ist auch bequemes Online-Spenden über die Internetplattform der Sparkasse KölnBonn „Hier mit Herz“ möglich (www.skbn-engagement.de/project/wir-helfen-heilen-helfen-sie-mit). LebensWert ist gemeinnützig und befugt, Spendenquittungen auszustellen!

Wir helfen heilen – helfen Sie mit!

Wie wäre es mit einer Mitgliedschaft im Verein? Denn gemeinsam sind wir viele, gemeinsam sind wir stärker. ■

www.vereinlebenswert.de



Foto: Farknot Architect / adobe stock



Ihr

Uwe Schwarzkamp

Öffentlichkeitsarbeit LebensWert e.V.
an der Uniklinik Köln, CIO-Gebäude (70)
Kerpener Straße 62, 50937 Köln
Tel.: 0221 478-97189

Beschlossene Sache

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



Foto: Nonnenmacher

VERKAUFSOFFENE SONNTAGE 2023

Die Fraktionen und Einzelmandatsvertreter*innen bewilligten folgende verkaufsoffene Sonntage für den Bezirk Lindenthal: 16. Juli, 27. August, 3. September, 15. Oktober, 22. Oktober und 5. November.

TAXI-BUS-LINIE FÜR ALTENHEIMBEWOHNER*INNEN

Das Bezirksparlament sprach sich für die Überprüfung zur Einrichtung einer Taxi-Bus-Linie im Bereich des Klettenberger Altenheims St. Bruno aus. Die Empfehlung der Lokalpolitiker*innen an den Verkehrsausschuss erfolgte nach einer Bürgereingabe des örtlichen SeniorenNetzwerks, das zu weite Wege für mobilitätseingeschränkte Personen zur nächsten KVB-Haltestelle moniert hatte.

UNERLAUBTES PARKEN

Ein Gemeinschaftsantrag von Bündnis 90/Die Grünen, CDU, SPD und Die Linke führte zum Beschluss, das unerlaubte Parken auf den Grünstreifen sowie Baumscheiben der Straße Am Gleueler Bach zu unterbinden. Erste Maßnahmen erfolgen zwischen Decksteiner Straße und Rombergstraße.

MEHR AUFENTHALTSQUALITÄT

Die Mitglieder der Bezirksvertretung votierten für eine Aufwertung des Platzes der Kinderrechte. Für eine Erhöhung der Aufenthaltsqualität steht ein Budget von 26.000 Euro zur Verfügung. An die Stadtverwaltung erging die Forderung zur Auftragsvergabe an ein entsprechendes Fachbüro.

SCHUTZ DES BAUMBESTANDES

Im Rahmen der städtischen Baumschutzsatzung votierte das Bezirksparlament für eine frühzeitige Beteiligung der Ämter Umwelt- und Verbraucherschutz, Landschaftspflege und Grünflächen sowie Natur- und Landschaftsschutz.

SCHULUMBAU

Einstimmig votierten die Parlamentarier*innen für eine Bedarfsfeststellung am Hildegard-von-Bingen-Gymnasium. Dort sollen durch den Umbau des B-Traktes neue Unterrichtsräume entstehen und ausgestattet werden. Die Bauträger kalkulieren mit Kosten in Höhe von rund 1,115 Millionen Euro.

UMWELTFÖRDERPROJEKT

Im Rahmen des Projekts „Dasselbe in Grün – aus grauer wird grüne Infrastruktur“ stimmte die Bezirksvertretung einer Beschlussvorlage des Rates zu, die Stadtverwaltung mit Planungen in der Sache zu beauftragen. Die finanziellen Mittel in Höhe von 180.000 Euro sind demnach für Areale im Inneren Grüngürtel vorgesehen.



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



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

Agentur Leven | www.alh.de

Blut spenden!
Jetzt!



UNIKLINIK
KÖLN

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



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



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



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

**Boutique Immobilière
Fürst von Bismarck®**



**Fürst von Bismarck®
Real Estate**

**Manfred Lang
Immobilien-Service IVD**

Berrenrather Str. 383 · 50937 Köln Sülz

Tel. 0221 / 16836017

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



**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

Künstliche Intelligenz in der Gastroenterologie im EVK Weyertal

Zwar sind „Schmetterlinge im Bauch“ ein schönes Gefühl – wie wichtig ein gesunder Verdauungstrakt ist, merken viele aber erst, wenn sie Beschwerden im Bauch haben. Ein gesunder Darm ist nicht nur wichtig für den ganzen Körper, sondern auch für die seelische Gesundheit.



Bei Beschwerden im Bauchraum steht oftmals eine Darmspiegelung an. Bei dieser wird der Darm mit einem speziellen Instrument, dem Endoskop, betrachtet und die Darmschleimhaut nach Auffälligkeiten abgesucht. Das Endoskop hat einen Durchmesser von ungefähr zehn Millimetern und eine Länge von etwa anderthalb Metern. Eine spezielle Minikamera an der Spitze des Endoskops filmt die Darmschleimhaut im Inneren des Darms und überträgt die Bilder auf Monitore, wo sie vom untersuchenden Ärzteteam betrachtet und beurteilt werden können.

Im Evangelischen Klinikum Köln Weyertal (EVK) werden jährlich weit über 1.000 Darmspiegelungen durchgeführt. Die Innere Medizin des EVK ist damit eine zentrale Säule in der Gesundheitsversorgung der Stadt Köln.

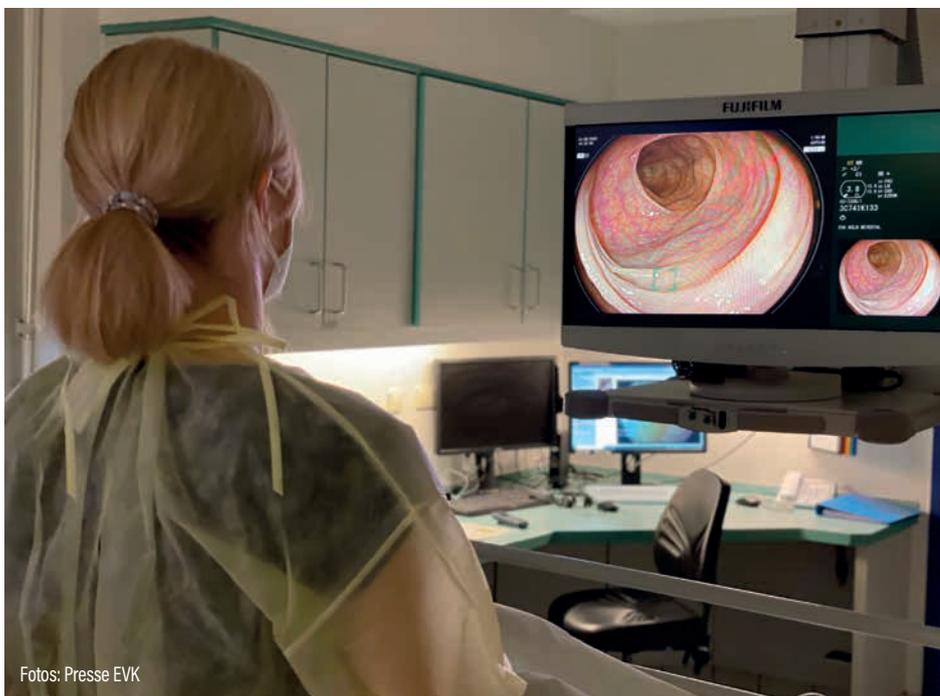
Die Gastroenterologie ist mit den modernsten zurzeit erhältlichen Geräten ausgestattet und steht unter der Leitung von Patricia Faßbender, Chefärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie. Seit letztem Jahr wird hier die künstliche Intelligenz (KI) zusätzlich eingesetzt. Aber was bedeutet das eigentlich?

Zwischen Endoskop und Monitor ist ein Modul geschaltet. Die intelligente Software CAD EYE™ der Firma Fujifilm vergleicht die Schleimhaut im Sichtfeld der Kamera permanent mit Tausenden abgespeicherten Bildern von Zellveränderungen. Sie markiert verdächtige Stellen der Darmwand auf dem

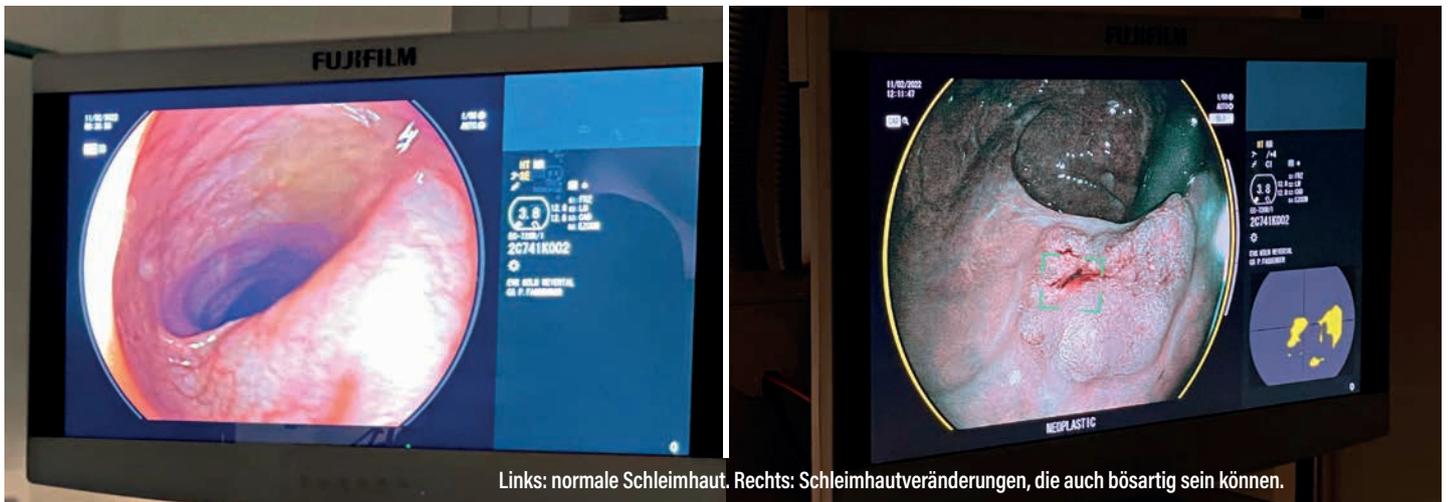
Monitor mit einem grünen Rechteck sowie einem akustischen Signal und gibt anhand der Oberflächenstruktur eine Einschätzung ab, ob es sich um einen Tumor handeln könnte.

Damit unterstützt das System die Spezialist*innen. Studien zeigen, dass Ärztinnen und Ärzte etwa zehn Prozent mehr Krebsvorstufen als ohne KI-Unterstützung entdecken. „Während wir Ärzte auf einen Punkt im Bild fokussiert sind, hat die künstliche Intelligenz immer das gesamte Bild im Blick und erkennt Dinge, die selbst geübte Mediziner übersehen könnten. Das ist ein großer Schritt in die richtige Richtung und eine hilfreiche Ergänzung für uns.“

Chefärztin Patricia Faßbender führt eine Darmspiegelung mit Unterstützung der künstlichen Intelligenz durch. Das System analysiert während der Darmspiegelung die Live-Videobilder und markiert verdächtige Stellen auf dem Monitor mit einem grünen Rechteck.



Fotos: Presse EVK



Links: normale Schleimhaut. Rechts: Schleimhautveränderungen, die auch bösartig sein können.

Mit Unterstützung der künstlichen Intelligenz können wir unseren Patientinnen und Patienten eine noch effektivere Diagnostik bei der Darmspiegelung bieten“, sagt Chefärztin Patricia Faßbender. Da das Modul direkt an vorhandene Endoskopiegeräte anschließbar ist, kann das Ärzteteam die Darmspiegelung wie gewohnt durchführen – für Patientinnen und Patienten ändert sich an der Untersuchung also nichts.

Wenn ein bösartiger Darmtumor nachgewiesen wird, erfolgt eine individuell abgestimmte Behandlung, bei der die Fachrichtungen Gastroenterologie, Onkologie und Viszeralchirurgie zusammenarbeiten. „Uns ist es wichtig, regelmäßig über den Tellerrand des eigenen Fachgebietes zu schauen, um den Patienten als Ganzes zu betrachten und ihm die bestmögliche Behandlung zu ermöglichen“, erklärt die Chefärztin.

Mehr als 60.000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich an Darmkrebs. Darmkrebs ist bei Männern die dritthäufigste und bei Frauen die zweithäufigste Krebserkrankung. Weil

Darmkrebs im Allgemeinen über Jahrzehnte langsam wächst, kann man Frühformen durch eine Darmspiegelung meist rechtzeitig erkennen – auch mithilfe der künstlichen Intelligenz.

Obwohl eine Darmspiegelung meist schmerzfrei verläuft, haben viele Patientinnen und Patienten Angst davor oder haben Schamgefühle. Das ist aber völlig unnötig, wie Oberarzt Dr. Carlo Schneider erklärt: „Bei uns ist man wirklich in den besten Händen. Wir nehmen uns Zeit für unsere Patientinnen und Patienten und untersuchen sie sorgfältig, um eine genaue Diagnose zu stellen und um ihnen unnötige Untersuchungen zu ersparen. Wer möchte, bekommt ein Betäubungsmittel, sodass man von der Untersuchung wirklich gar nichts mitbekommt.“

Eine Darmspiegelung verhindert also nicht nur die Entstehung von Krebs durch Entfernung von Vorstufen, sondern verbessert auch die Überlebenschance, da die Behandlungsmöglichkeiten in frühen Stadien deutlich besser sind, als wenn der Krebs schon fortgeschritten ist. Die künstliche Intelligenz ist dabei eine wichtige Unterstützung. ■



**Evangelisches Klinikum
Köln Weyertal**

Herz trifft Kompetenz
Das Klinikum im Herzen von Köln

Evangelisches Klinikum Köln Weyertal
Weyertal 76
50931 Köln
0221 479-0
kh@evk-koeln.de



#dasweyertaldassindwir

**HIER
BEWERBEN**



Ein Anfang für die Zukunft

Pepper und der Einsatz von Hightech in der Altenhilfe

Wie kann ein Roboter Menschen im Alter unterstützen? Welche Formen der Hilfe sind sinnvoll und gewünscht? GeneRobot heißt ein innovatives Projekt von Wissenschaftler*innen, Pflegefachleuten und älteren Menschen, das im Gemeinschaftlichen Wohnen der Diakonie Michaelshoven in Sülz ausprobiert wird.

von Dorothee Mennicken

„Als Pepper hier ankam, da konnte er fast nix nichts – dem mussten wir erst einmal was beibringen“, erzählt die resolute Margarete Steinfeld. Derweil schaut Pepper sie mit großen Augen an. Er bewegt die Hände nach vorn und sagt mit monotoner Stimme: „Bitte wiederhole das Wort.“ Bei ihm läuft gerade das Programm, mit dem Marianne Janssen, die an einer Sprachstörung leidet, Wortbildungsübungen macht. Beide Damen wohnen in einer der vier Wohngruppen der Diakonie Michaelshoven auf dem ehemaligen Kinderheimgelände in Sülz und gehören zu denen, die seit einem Jahr mit Roboter Pepper arbeiten. Er ist 1,20 Meter groß, kann die Menschen anschauen, den Kopf zu dem oder der jeweils Sprechenden drehen und mit den Händen gestikulieren. Auch ein etwas ungelinktes Tänzchen ist möglich, wenn man ihn per Befehl auch auf dem Touchscreen dazu auffordert.



Marianne Janssen (links) bei Sprachübungen mit Pepper.

Technische Entwicklung gemeinsam mit den Bewohner*innen

Der ungewöhnliche Hausgenosse macht den Bewohnerinnen sichtlich Spaß – sie können mit ihm Bingo spielen, ihn wie einen Hund bellen lassen, und wenn er sich freut, breitet er die Arme aus. Die 65-jährige Margarete Steinfeld sieht ihn als Anfang für die Zukunft. „Bei mir heißt er Putzelchen, und ich amüsiere mich gern mit ihm. Ich mache Spiele mit ihm, und ich kann mir vorstellen, dass er Aufgaben übernimmt. Er könnte uns zum Beispiel daran erinnern, dass wir genug trinken oder dass wir Tabletten einnehmen müssen.“

Die 59-jährige Marianne Janssen, die im Rollstuhl sitzt, sieht ihn etwas kritischer: „Das Tempo, in der er die Übungen spricht, stimmt noch nicht. Er ist zu schnell.“ Julia Arndt, eine der wissenschaftlichen Mitarbeiter*innen von GeneRobot, wirft gleich ein: „Ja, da haben wir noch eine Programmierhürde zu nehmen.“ Dann aber fasst Marianne Janssen, die seit mehr als zwei Jahren in der Wohngruppe lebt, in zwei Sätzen zusammen, warum sie dennoch bei dem Projekt mit dem Roboter dabei ist: „Ich darf mitentscheiden, was er lernen soll. Endlich mal wird etwas mit uns für uns entwickelt und nicht von irgendjemandem, der meint, er wisse, was wir brauchen.“

Mit dieser Feststellung trifft sie den zentralen Ansatz des Projektes: Studierende der Fachrichtung Maschinenbau an der Technischen Hochschule Köln entwickeln in den Modulen „Mensch-Maschine-Interaktion“ und „Entwicklung anthropomorpher Maschinen“ gemeinsam mit der Zielgruppe einen Roboter, der bestimmte Fähigkeiten lernt, mit denen alle Menschen, die in der Pflege arbeiten, entlastet und ältere Menschen bei einem selbstbestimmten Leben unterstützt werden.

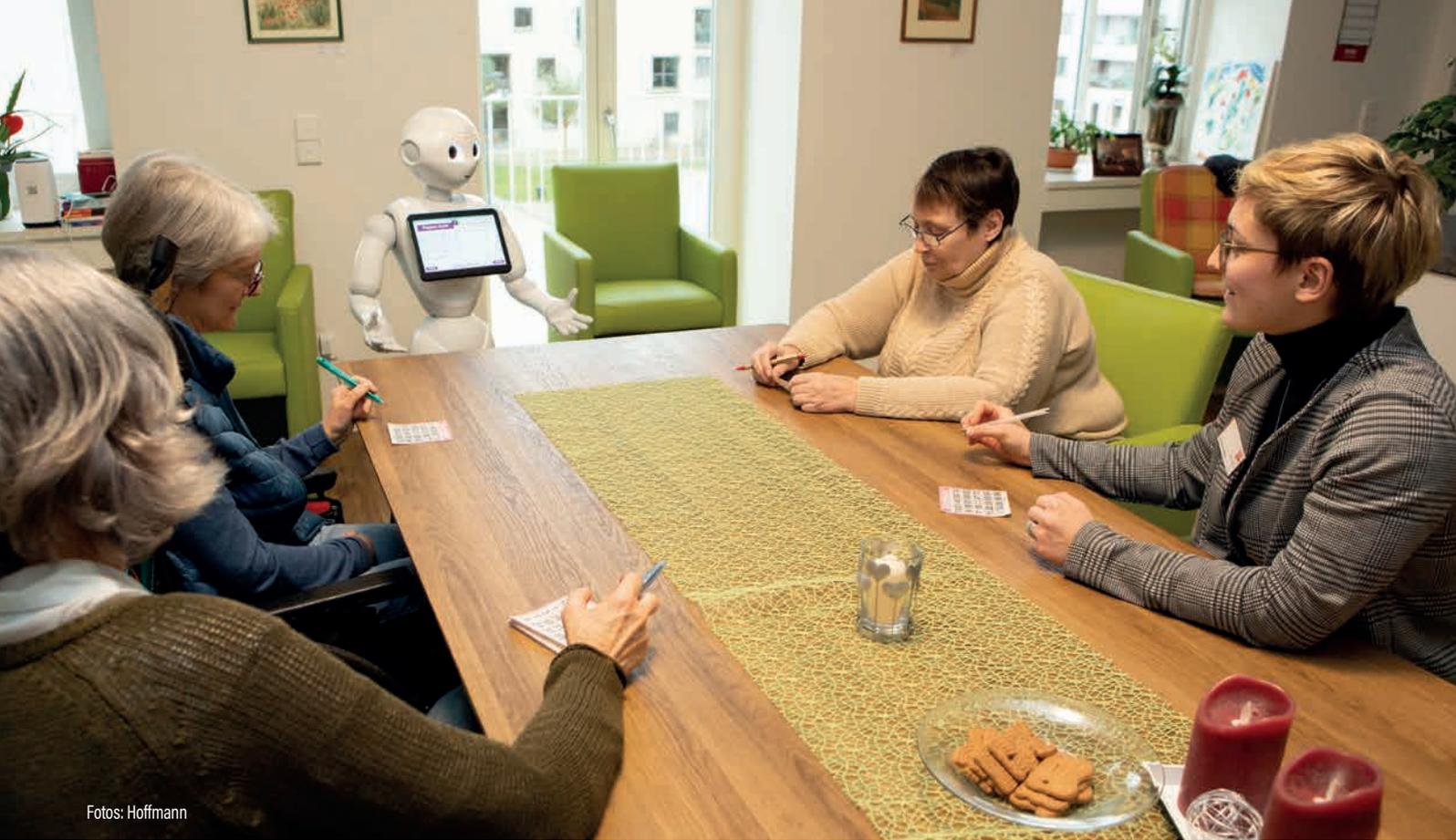
BUSINESS | HOCHZEIT
PORTRAIT | EVENTS | KINDER

SOHO
FOTOGRAFIE
SONJAHOFFMANN

SONJA HOFFMANN
FOTOGRAFIE
0179 298 06 04
0221 290 90 28

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





Fotos: Hoffmann

Mit Pepper können Bewohner*innen Bingo spielen.



Die Chancen sehen, nicht die Hürden

An Pepper arbeitet ein achtköpfiges Team der Technischen Hochschule in Köln um die Professorin Anja Richert. Er ist Teil eines von der Bundesregierung geförderten Projektes „GeneRobot“, das in Kooperation mit der Diakonie Michaelshoven durchgeführt wird.

Julia Arndt erläutert die Ziele des Programmes: „Die Idee dahinter ist, dass Studierende ein nutzerzentriertes Projekt in der Lehre entwickeln, das praktischen Nutzen hat. Der Einbezug der Zielgruppe bedeutet für uns, dass wir keine Vorannahmen treffen und permanent dazulernen.“ Die Studierenden kommen in die Wohngruppen zu den älteren Menschen und erfahren so, was Pepper schon gut oder auch noch nicht richtig macht. Außerdem bringen die Senior*innen Ideen ein, was er sinnvollerweise noch können soll. Ein Beispiel ist etwa, das kleinschrittige Vorlesen von Rezepten beim Kochen – das wird hier in den Wohngruppen schon eingesetzt.

Nathalie Weßels, Projektkoordinatorin für GeneRobot bei der Diakonie Michaelshoven, ergänzt: „Wir lernen, dass bei älteren Menschen Technikwissen nicht vorausgesetzt werden kann. Man muss kein Digital Native sein, um mit Pepper zu arbeiten. Unser Ziel ist es, in enger Zusammenarbeit mit den älteren Menschen zu zeigen, wie Technik und künstliche Intelligenz im Alltag unterstützen können und dass man sich daran auch gewöhnen kann.“



Zentrum für Prävention und Rehabilitation (PUR)
am Evangelischen Krankenhaus Bergisch Gladbach
Ferenbergstraße 24 | 51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202 / 122-7300 | pur@evk-gesund.de



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

Kurse - Seminare - Vorträge

Fitness & Prävention
Rehasport
Entspannung & Stressbewältigung
Schwangerschaft & Geburt
Kinder & junge Familien
Die Kurse entsprechen der
Coronaschutzverordnung



EVK- GESUND.DE

Bleiben Sie gesund – Werden Sie fit.



Pepper unterstützt und erfreut

Natürlich sieht sich ein solches Projekt auch mit ethischen Vorbehalten konfrontiert. Bedenken, dass Roboter wie Pepper menschliche Zuwendung ersetzen sollen, erteilt Heike Marth, Leiterin der Wohngruppen und der Tagespflege in Sülz, eine Absage: „Pepper wird nie Menschen ersetzen, er wird nie einen Menschen unter die Dusche schieben oder Ähnliches. Ich sehe in solchen Entwicklungen eine Chance, dass wir etwas entwickeln, das uns hilft, das uns erfreut, das uns entlastet – das ist doch wunderbar.“

Deshalb hat sie auch sofort zugestimmt, als Christian Potthoff, Geschäftsführer der Diakonie Michaelshoven Pflege und Wohnen gGmbH, bei ihr anfragte, ob Pepper in ihren Wohngruppen ausprobiert werden könnte. „Ich fand das ideal, weil Menschen, die das Wohnen in den Wohngruppen ausprobieren, offen für Neues sind. Denn auch unsere Wohnform hier ist innovativ, und man muss sich darauf einlassen. Außerdem gefällt mir, dass mal etwas für Menschen mit geringer Rente überlegt wurde“, ist Heike Marth auch nach über drei Jahren noch von dem Projekt überzeugt.

Gemeinschaftliches Wohnen in Köln-Sülz

Insgesamt vier Wohngruppen mit 26 Bewohner*innen für das gemeinschaftliche Wohnen gibt es seit 2019 am Elisabeth-Mumm-Platz direkt neben der Kirche des ehemaligen Waisenhauses. Sie leben in je etwa 30 Quadratmeter großen Apartments eigenständig mit sechs bis acht anderen Bewohner*innen zusammen und teilen sich großzügige Aufenthaltsräume mit Küchen und



Heike Marth leitet das Gemeinschaftliche Wohnen der Diakonie Michaelshoven in Sülz und ist begeistert vom Projekt mit Pepper

Balkonen. Zwei von ihnen sind Studierende, die für eine günstige Miete hier wohnen können, wenn sie bereit sind, vier bis fünf Stunden in der Woche als Impulsgeber*innen für Gemeinschaftsaktivitäten der Bewohner*innen zu agieren. So können Feste organisiert werden oder Spielenachmittage, gemeinsames Kochen oder Spaziergänge.

Das freie Wohnprojekt wurde von der Wohnungsgenossenschaft Köln-Sülz eG, der die Gebäude gehören, gemeinsam mit der Diakonie Michaelshoven entwickelt. Es ist für Menschen gedacht, die gemeinschaftlich, aber dennoch autonom und selbst organisiert wohnen wollen. Bei Bedarf ist Unterstützung durch die Diakonie im pflegerischen Bereich möglich. Interessierte, die über 60 Jahre alt sind und einen Wohnberechtigungsschein haben, können sich gern bei Heike Marth, Telefon 0221 57008711, melden. ■

www.diakonie-michaelshoven.de



MÄNNER KOMPASS

**COACHING &
BERATUNG
FÜR MÄNNER**

ZEIT FÜR DICH.

maennerkompas.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.



**Lust auf Pflege?
Wir bilden aus!**

- Ausbildung zur Pflegefachkraft
- Ausbildung zur/m Pflegefachassistent*in

Ein freundliches & kompetentes Team steht Euch zur Seite!

ALT & JUNG Der Pflegedienst in Sülz

Luxemburger Str. 328, 50937 Köln-Sülz || Telefon: 0221.9420230 || www.altundjungkoeln.de



Ruft an oder schreibt uns!

Arbeit in der Pflege: Mal testen, wie es so läuft?

Am jährlichen Girls' and Boys' Day, einem von der Bundesregierung geförderten Aktionstag, bietet der ambulante Pflegedienst **ALT & JUNG** in Sülz interessierten Schüler*innen an, in den Pflegealltag hineinzuschnuppern. Jungen und Mädchen ab der fünften Klasse können am 27. April 2023 ein eintägiges Praktikum machen und die Arbeit in der Pflege kennenlernen.

Inhaberin **Jutta Krämer** freut sich auf die Jugendlichen, denn: „Ich wollte schon mit vier Jahren Krankenschwester werden, aber das geht sicher nicht allen so, die später mal in der Pflege ihren Wunschberuf finden“, kommentiert sie das Angebot des Pflegedienstes, der sich seit über 30 Jahren in Sülz um ältere Menschen kümmert. An dem Tag können die Jugendlichen mit auf die Tour zu den Patient*innen fahren und in der Praxis erleben, wie die Mitarbeiter*innen von ALT & JUNG arbeiten. Jutta Krämer wird sie außerdem über die Chancen, Anforderungen und Karrieremöglichkeiten informieren. „Mit 14 Jahren habe ich meine ersten Erfahrungen im Krankenhaus gesammelt“, erzählt sie. „Ich bin mit Leib und Seele in der Pflege, deshalb stelle ich meinen Beruf wirklich gern jungen Leuten vor.“



Foto: Hoffmann

Wer also in Sülz, Klettenberg, Zollstock oder Lindenthal Lust hat, am 27. April einen Tag lang auszuprobieren, wie sich der Pflegealltag anfühlt, kann sich gern melden unter: E-Mail: info@altundjungkoeln.de oder Tel.: 0221 94 20 23-0. ■

ALT & JUNG sucht auch wieder **Auszubildende**.
Alles dazu auf www.altundjungkoeln.de

Blutspenden dringend benötigt

An sieben Tagen 24 Stunden lang fordert die Universitätsklinik bei der Blutspendenzentrale Blut- oder Thrombozytenkonserven an. 600 bis 700 Spenden Blutspenden pro Woche sind dafür vonnöten. Darum ruft die Blutspendenzentrale ihre Spender*innen auf, nicht nur einmal im Jahr, sondern regelmäßig zu kommen. Denn Blut ist nur circa sechs Wochen haltbar und wird regelmäßig bei Operationen und in der Krebsbehandlung benötigt.



Foto: Nonnenmacher

„Wir sind eine Universitätsklinik, die Hochleistungsmedizin anbietet und zurzeit viele Operationen nachholt, die in den letzten zwei Jahren verschoben wurden“, erklärt Iris Loquai von der Blutspendenzentrale in der Kerpener Straße, gleich rechts neben dem Bettenhochhaus. Montags bis mittwochs von 12 bis 19 Uhr sowie donnerstags und freitags von 7.30 bis 14 Uhr ist die Zentrale geöffnet. Damit Neulinge gut beraten und entspannt sind, sollten sie mindestens eine Stunde vor den Schließzeiten kommen.

Nur fünf bis zehn Minuten dauert die Blutspende, kann Leben retten und bei der Heilung helfen. Davor gibt es ein Gespräch mit dem ärztlichen Personal. Blutdruck und Fieber werden gemessen. Spender*innen müssen zudem einen Fragebogen ausfüllen. Und wer ein bisschen Bange davor hat, dem sei gesagt, dass die Mitarbeiter*innen sehr verständnisvoll sind und viele selbst Blutspender*innen sind. Vormerken können sich alle auch schon den Blutspendenmarathon am 14. Juni 2023. Zum elften Mal, einer magischen Zahl in Köln, findet er statt. Blut spenden können übrigens alle gesunden Menschen von 18 bis 68 Jahren. ■

www.uk-koeln.de/de/uniklinik-koeln/blutspende
Terminvereinbarung gern über www.doctolib.de



NEUE SERIE

Erfolgreiche Unternehmer*innen
aus dem Veedel

Fotos: Nonnenmacher

DIE LAUF-
MASCHE

Die Beckers – ein starkes Frauentrio

Von Anika Pöhner

Die Laufmasche ist wohl jede*r Veedelsbewohner*in ein Begriff. Denn das Fachgeschäft auf der Luxemburger Straße versorgt mittlerweile bereits mehrere Generationen mit ausgewählter Strumpf- und Wäsche. In den letzten Jahrzehnten ist der Laden von Rosemarie Becker stetig gewachsen. Und mit ihm ihre beiden Töchter. Aus dem einstigen One-Women-Unternehmen ist mit Hannah Becker und Meike Töller inzwischen ein starkes Mutter-Töchter-Trio geworden.

Die Entwicklung des kleinen Familienunternehmens, von den Anfängen bis heute, haben wir im Interview gemeinsam mit den drei Frauen betrachtet.

Rosemarie, hatten Sie schon als junges Mädchen den heimlichen Traum, irgendwann mal einen eigenen Laden zu besitzen?

Rosemarie: (schmunzelt) Als Kind nicht, aber als Teenager wollte ich immer ein Wollgeschäft haben!

Bleiben wir in der Vergangenheit. Welche Wege oder auch Umwege haben dazu geführt, dass Sie 1995 zunächst als Aushilfe in der Laufmasche angefangen haben?

Rosemarie: Meine Ausbildung habe ich 1978 im Einzelhandel gemacht und bin dann Anfang der Achtzigerjahre der Liebe wegen aus dem Bergischen Land nach Köln gezogen. Zunächst habe ich in Mülheim und dann in der Innenstadt am Hohenstaufenring im Einzelhandel gearbeitet.

Eine ehemalige Kollegin von mir hat 1995 die Laufmasche übernommen, und ich war

DIE LAUFMASCHHE

Wäsche und Strümpfe

Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 10.00 Uhr - 13.30 Uhr
14.30 Uhr - 18.30 Uhr

von Anfang an dabei. Allerdings zu Beginn noch als Aushilfe. Aber schon damals kam mir der Gedanke: So einen kleinen Laden zu besitzen – das könnte ich mir auch irgendwann mal vorstellen! Doch zu diesem Zeitpunkt waren meine beiden Töchter noch ganz klein.

Was wissen Sie über die Geschichte des Strumpffachgeschäftes vor dem Jahr 1995?

Rosemarie: Meine ehemalige Kollegin hatte den Laden 1995 von einer alten Dame übernommen. Diese Frau hieß Metzger und führte den kleinen Klettenberger Strumpfladen insgesamt 43 Jahre lang. Also durch die Fünfziger-, Sechziger-, Siebziger- und Achtzigerjahre. Jeder im Veedel kannte die Dame und ihr kleines Strumpfgeschäft. Die ursprüngliche Ladeneinrichtung von Frau Metzgers Geschäft hat meine Vorgängerin in den Neunzigerjahren an den WDR verkauft. Dort steht sie nun im Archiv und wird herausgeholt, wenn historische Filme produziert werden.

Welche Erinnerungen haben Sie an Ihre ersten Jahre in der Laufmaschine?

Rosemarie: Der Laden, damals noch in einem Ladenlokal auf der Luxemburger Straße 381, war mit seinen circa 20 Quadratmetern sehr klein. Ich habe zwei Tage die Woche gearbeitet und die Besitzerin die anderen vier.

Zu dieser Zeit hatten wir ein Publikum, das im Durchschnitt deutlich älter war als die Kundschaft heute. Wir haben ELBEO-Strümpfe verkauft, eine sehr alte Strumpfmарke, die es sogar heute noch gibt, und das war damals unsere Haupteinnahmequelle.

Das können sich meine beiden Töchter heute auch nicht mehr vorstellen, dass wir eine halbe Strumpfwand nur mit diesen ELBEO-Strümpfen bestückt hatten.

Aber die Kundschaft ist dann nach und nach verstorben, und die nächste ältere Generation wollte modischere Strümpfe kaufen: die schönen Strümpfe von Falke, die wir noch heute in unserem Sortiment haben. Ab dem Jahr 1995 hat sich das zuvor reine Strumpfgeschäft auch zu einem Strumpf- und Wäschegeschäft weiterentwickelt. Von Anfang an haben wir die Marke Skiny mit in unser Sortiment aufgenommen, damals aber noch in einem viel kleineren Umfang als heute. 2001 sind wir dann in das nächstgrößere Ladenlokal auf der Luxemburger Straße 275 gezogen.

Im Jahr 2006 haben Sie den Laden übernommen. Wie kam es dazu?

Rosemarie: Meine Vorgängerin hatte einen Schicksalsschlag in der Familie, und dann befanden sich während des Weihnachtsgeschäftes noch zwei große Baustellen vor unserer Ladentür. Damals wäre das Geschäft geschlossen worden, wenn ich es nicht übernommen hätte.

Doch bevor ich diesen Schritt gegangen bin, habe ich sehr lange gemeinsam mit meinem Mann nachgedacht. Wir haben nächtelang diskutiert und gerechnet. Und letztendlich habe ich mich dazu entschlossen, die





Laufmasche zu übernehmen. Das war am 1. April 2006. Ich konnte den Umsatz in den darauffolgenden Jahren bis heute um ein Vielfaches steigern. Das hätte damals auch schiefgehen können, man wusste es ja nicht!

Was unterscheidet ein Klettenberger Fachgeschäft für Wäsche und Strümpfe in den 1990er-Jahren von einem Fachgeschäft für Wäsche und Strümpfe in den 2020er-Jahren?

Rosemarie: Unsere Kundschaft ist jünger geworden, das Sortiment vielfältiger, und heute nutzt man für die Werbung auch die sozialen Medien, das gab es damals noch nicht. Früher haben wir eine Kundenpost rausgeschickt, auf die es dann Einkaufsprocente gab. Das war viel komplizierter als heute.

Eine große Veränderung in der Laufmasche ist sicher auch, dass Sie inzwischen als Mutter-Töchter-Trio den Laden leiten.

Rosemarie: Ja, gemeinsam mit meinen Töchtern kamen übrigens auch die sozialen Medien in die Laufmasche. Meine Tochter Meike hat 2016 angefangen, BWL zu studieren, und zunächst einen Tag in der Woche bei mir gearbeitet. Nach dem Studium ist sie mit eingestiegen, dann haben wir gleichberechtigt den Laden geleitet. 2019 sind wir in dieses große Ladenlokal auf der Luxemburger Straße 277 gezogen. 2020 ist Meike in Mutterschutz gegangen, und dann hat meine Tochter Hannah im August 2020 in der Laufmasche angefangen. Im September 2021 ist Meike wieder dazugekommen, und seither führen wir die Laufmasche als familiäres Frauentrio.

Meike, wie ist es, mit Ihrer Mutter zusammenzuarbeiten?

Meike: Ich hätte nie mit jemand anderem so zusammenarbeiten können wie mit meiner Mutter. Wir treffen zusammen die Entscheidungen, machen gemeinsam den Einkauf und entscheiden alles zu dritt. Wir sind allerdings nicht immer alle gleichzeitig im Geschäft. Oft bin ich gemeinsam mit meiner Schwester Hannah im Laden. Im Weihnachtsgeschäft sind wir auch mal zu dritt.

Hannah, wie kam es dazu, dass Sie seit 2020 als Dritte im Bunde dazugestoßen sind?

Hannah: Nach dem Abitur habe ich eine handwerkliche Ausbildung gemacht und auch eine Weile im Handwerk gearbeitet. Dann war ich im Büro tätig, allerdings hat mir diese Arbeit nicht sehr gut gefallen. Als Meike in Elternzeit gegangen ist, hat es sich angeboten, in die Laufmasche mit einzusteigen. Darüber bin ich sehr glücklich und bereue meine Entscheidung an keinem Tag!

Rosemarie: Das hat alles sehr gut gepasst, und Hannah war ganz schnell drin hier im Laden!

Inwiefern hat sich die Laufmasche durch den Wandel von einer One-Woman-Show in ein Frauentrio verändert?

Rosemarie: Die beiden haben mehr junge Kund*innen mit in die Laufmasche gebracht.

Meike: Wir haben jetzt eine Facebook-Seite, sind bei Instagram aktiv und haben einen E-Mail-Newsletter.



PHOTOGRAPHIE
NONNENMACHER

Menschen
Industrie
Stills
Landschaften

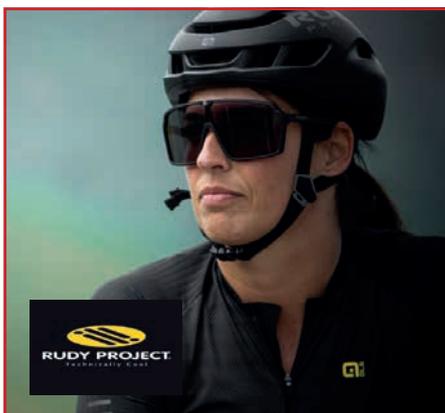
Telefon +49 221 5506409
nonnenmacher-photographie.de

JETZT SCHON
SOMMERFEELING
SHOPPEN!

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

DIE LAUFMASCHE
Wäsche und Strümpfe

Every Body In
SKINY



ming  brill

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

Ihre Druckerei

Digitaldruck Buchbinderei
Copyshop

genet hier

Individuelle Beratung

Poster und Plakate Satz und Layout

im Herzen von Sülz

www.hundt-druck.de




Perlhund

Gottesweg 171 50939 Köln

**FAIR
GRÜN
NACHHALTIG**

Slow Fashion
von Größe 34 - 46






Rosemarie: Die ganze Lockdown-Geschichte haben wir nur dank der Mädels so gut überlebt!

Apropos Corona. Diese Zeit war für Sie als Unternehmerinnen sicher bisher Ihre größte Herausforderung.

Rosemarie: Als wir das erste Mal schließen mussten, war es ein Gefühl, als würde uns der Boden unter den Füßen weggezogen. Ich habe immer gedacht: Irgendwann musst du mal schließen, weil du zum Beispiel krank wirst. Aber mit dem, was dann kam, hat niemand gerechnet! Das Gemeine war, wir hätten am 1. April 2020 25 Jahre die Laufmasche gehabt. Dieses Jubiläum konnten wir natürlich nicht feiern.

Aber wir möchten das in zwei Jahren bei unserem 30-Jährigen nachholen.

Welche Momente in Ihrem Arbeitsalltag bereiten Ihnen so viel Freude, dass Sie diese gedanklich gern mit in den Feierabend nehmen?

Meike: Ein schöner Moment ist, wenn sich Kund*innen beim Rausgehen für die gute Beratung bedanken! Und das geschieht bei mindestens jeder und jedem Zweiten! Oder dass sie sagen: Bei Ihnen macht Geldausgeben richtig Spaß! (Alle drei lachen)

Rosemarie: Am Samstag kam eine Kundin mit einem Kübel kleiner Sektflaschen und hatte für jede von uns ein kleines Präsent dabei. Das war sehr nett und bleibt als schöner Moment in Erinnerung.

Obwohl Sie inzwischen die sozialen Netzwerke in Ihr Verkaufskonzept integriert haben, sind Sie weiterhin ein kleiner, persönlicher Laden im Veedel geblieben. Was hält Sie davon ab, Ihre Ware nur noch über das Internet anzubieten?

Meike: Ich denke, da kommen einige Dinge zusammen. Wir verkaufen Artikel, die man anfassen muss. Und es gibt in Köln nur noch wenig Wäsche- und Strumpffachgeschäfte, in denen man wirklich eine fachliche, persönliche Beratung bekommt.

Rosemarie: Wir legen die Strümpfe auf die Theke, und die Kund*innen dürfen in aller Ruhe schauen, das Material anfassen.

Meike: Mit Skiny, Calida, Huber und Falke bieten wir Wäsche und Strümpfe von verschiedenen Firmen und wissen, dass diese in der Größe auch individuell ausfallen können. Wir geben den Kund*innen die Ware, die ihnen auch wirklich passt, und das funktioniert online nicht.

Würden Sie sagen, dass kleine Läden eine Zukunft haben?

Rosemarie: In solchen Vierteln wie Sülz und Klettenberg auf jeden Fall!

Wie würden Sie denn die Sülzer und Klettenberger Kundschaft beschreiben?

Rosemarie: Die Sülzer und Klettenberger Kundschaft legt viel Wert auf Nachhaltigkeit und Qualität.

Meike: Die Kund*innen kommen zu uns und sagen: Ich könnte es auch im Internet bestellen, aber ich möchte es gern vor Ort kaufen. Deswegen frage ich immer zuerst bei Ihnen.

Rosemarie: Ich habe viele vom Kinderwagen bis ins Teenageralter begleitet. Noch

Gemeinschaftspraxis für Logopädie

Rox & Quitmann



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

Sprachtherapie, Logopädie und Stillberatung.

Sprechen Sie uns gerne an!

Siebengebirgsallee 1 50939 Köln
kontakt@sprachraum-logopaedie.com

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





kommen die inzwischen 15-, 16- und 17-Jährigen mit ihrer Mutter. Aber irgendwann werden sie auch allein kommen.

*Wie erleben Sie die Gemeinschaft und vielleicht auch den Konkurrenzdruck unter den Ladenbesitzer*innen in Sülz und Klettenberg?*

Rosemarie: Wir haben mit unserem Laden im Viertel keinen Konkurrenzdruck. Das ist ja unser ganzes Glück! Unternehmer*innen im Veedel kommen als Kund*innen zu uns in den Laden, und wir gehen zu ihnen.

Meike: Es gibt viele Bekleidungsgeschäfte in Sülz und Klettenberg. Und wenn Kund*innen in deren Geschäft kommen und eine Strumpfhose haben möchten, sagen die Besitzer*innen: Die Strumpfhose bekommen Sie in der Laufmasche! Ich glaube, das ist nicht selbstverständlich.

*Was würden Sie jungen Unternehmer*innen mit auf den Weg geben, die einen Laden in Sülz und Klettenberg eröffnen möchten?*

Rosemarie: Gerade in der Anfangszeit war es für mich persönlich sehr bedeutsam, ein soziales Netz zu haben, das mich in schwierigen Situationen auffängt. Besondere Ideen und Ladenkonzepte sind heutzutage sicher von Vorteil. Aber egal, ob wir von einem Laden in den 1990er- oder 2020er-Jahren sprechen: Ein Geschäft steht und fällt mit dem Personal!

Was erwartet uns im Frühjahr 2023 in der Laufmasche?

Rosemarie: Bei uns kann man sich im Frühjahr auf kräftige Farben und eine besondere Wäschekollektion von Calida freuen. Denn diese wurde nach dem Cradle-to-Cradle-Prinzip hergestellt. Das bedeutet, alle Bestandteile des Produktes können restlos in den biologischen Kreislauf zurückgeführt werden, ohne Abfall zu produzieren. Und unsere neue Inneneinrichtung begeistert sicher nicht nur Meike, Hannah und mich, sondern auch all unsere Kund*innen! ■



Elisabeth Schuhenn auf dem Thron: Den Thron haben Schüler*innen gemeinsam mit einer Künstlerin in einem Projekt gestaltet. Er befindet sich auf dem vorderen Schulhof.

Fotos: Hoffmann

ELISABETH
SCHUHENN

Sie kann gut singen, Musik machen, arbeiten

Das Interview führte für die INsüLz Hanka Meves-Fricke

Elisabeth Schuhenn, Schulleiterin der Gemeinschaftsgrundschule Manderscheider Platz, geht im Sommer 2023 in Pension

Als uns die E-Mail eines Elternteils mit der Bitte erreichte, wir möchten über Elisabeth Schuhenn schreiben, hat unsere Redaktion sofort und gern zugesagt. Als Schulleiterin der Gemeinschaftsgrundschule Manderscheider Platz hat sie Generationen von Mandi-Kindern begleitet, darunter auch meine beiden inzwischen erwachsenen Töchter. Im Sommer 2023 geht Elisabeth Schuhenn in Pension. Mandis, so nennen sich übrigens die Grundschul Kinder, und so heißt auch ihr Maskottchen, das an das Turm-Treppenhaus des über 100 Jahre alten Schulgebäudes erinnert.

Können Sie sich an die ersten Tage bei den Mandis erinnern?

Im Vorfeld hatte ich mir überlegt, wie ich mich an meiner neuen Schule bekannt machen kann. Klar war für mich, dass ich mich in allen Klassen, Gremien, bei allen Lehrer*innen, bei den Mitarbeiter*innen der Offenen Ganztagschule und den Eltern der Schule vorstelle. So habe ich auch immer meine Arbeit als Schulleiterin verstanden. Ich möchte ansprechbar sein, komme zumeist als Erste und bin den gesamten Tag da, wenn mich Kinder, Lehrer*innen oder Eltern brauchen. Bei uns stehen die Türen offen, auch die zum Lehrerzimmer. >>



Elisabeth Schuhenn auf der alten Schulbank:

Zur 100-Jahr-Feier der Schule waren auch Ehemalige eingeladen. Eine frühere Schülerin, die zu diesem Zeitpunkt bereits 90 Jahre alt war, schenkte der Schule die Bank, die jetzt ihren Platz in der Schulbibliothek hat.



Können Sie uns erzählen, wie die Schulbibliothek entstanden ist und was an ihr besonders ist?

Das ist ein gutes Beispiel. Es war Wunsch der Schulgemeinschaft, dass es in der Schule Bücher zum Ausleihen und Lesen gibt. Dafür wollten wir einen schönen Raum, den wir eigentlich als Archiv und Arbeitsraum ausgewählt hatten. Wir haben dann entschieden, dass die Bibliothek den großen Raum erhält, und viele, viele Eltern haben Buchspenden eingeworben, das Mobiliar mitfinanziert und bei der Katalogisierung und dem Ausleihsystem geholfen. Heute ist die Bibliothek ein Schatz und wird von Eltern und unserer ehemaligen Kollegin Bettina Möllmann betreut. Nach den Covid-Beschränkungen in der Schule haben sich die Kinder neben dem gemeinsamen Musizieren besonders auf die Bücherei in der Schule gefreut. Davon lebt Schule, dass Lehrer*innen, Kinder und Eltern zusammenwirken.

Wie sieht Ihr Arbeitstag aus?

Die Aufgaben sind vielfältig: Mal steht ein Kind vor der Tür und hat eine Sorge, dann muss ich den konkreten Schultag organisieren, oder ich bin im Gespräch mit Eltern. Mal haben wir neue Lehrpläne, führen Digitalisierung ein. Der Tag beginnt für mich gegen 7 Uhr und hält immer Überraschungen bereit, oft schöne. Es ist anstrengend, aber dadurch auch sehr interessant und

abwechslungsreich. Zugleich ist die Arbeit als Lehrer*in enorm verantwortungsvoll. Es ist sehr wichtig, dass wir mit den Kindern so arbeiten, dass jedes Kind nach seinem Leistungsniveau lernen kann. Zudem ist wichtig, dass wir den Kindern mit Respekt und auf Augenhöhe begegnen. Darum spreche ich unsere Kinder mit Namen an. So trainiere ich ein bisschen mein Gehirn und bin den Kindern nah.

Musik spielt für Sie und an der Schule eine besondere Rolle. Wie kam es dazu?

Fast zur gleichen Zeit, als ich am Manderscheider Platz angefangen habe, kam die Offene Jazzhaus Schule auf uns zu und hat uns vorgeschlagen, Neue Musik mit Kindern zu machen. Da ich selbst sehr gern Musik mache, habe ich das Angebot sofort aufgegriffen. Ich finde es toll, dass Kinder experimentell Musik erfahren und erleben können. Die Kinder haben das ohne Vorurteile aufgenommen und hoch motiviert umgesetzt. Die Musikkolleg*innen haben Offenheit und Kreativität in die Schule gebracht.

Diese Musik ist jedoch nicht leicht verständlich ...

Nach Sülz passt dieser Musikschwerpunkt, bei dem Kinder ausprobieren, improvisieren, experimentieren können. Manchmal finden Eltern die Musik auch schräg, aber





grundsätzlich unterstützen sie das Neue, Kreative. Zudem bieten wir in der Schule auch Instrumentalunterricht und Chöre an. Singen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Das ist uns in den vergangenen drei Jahren besonders deutlich geworden. Die Chorgruppen waren sehr groß, und wir sind jetzt dabei, dies wieder aufzubauen.

Warum sind Sie Lehrerin geworden?

Ich bin das älteste von fünf Kindern und habe meine Geschwister gern angeleitet. Sie saßen auf der Treppe, und ich habe Anweisungen gegeben. Daher war das ein tatsächlicher Kindheitswunsch von mir. Mir war auch direkt klar, dass ich Grundschullehrerin



werden möchte. Durch meine Liebe zur Musik habe ich schon im Studium den Schwerpunkt gewählt, spiele heute noch Klavier und singe im Chor. Dafür habe ich gebrannt, und so hat es auch geklappt, dass ich direkt eine Stelle bekommen habe und als Lehrerin anfangen konnte zu arbeiten, obwohl es damals schwer war, in den Schuldienst übernommen zu werden – ganz anders als heute.

Was mögen Sie an Ihrer Arbeit?

Ich bin froh, eine Arbeit zu haben, die mich bis heute jeden Tag erfüllt. Jeden Tag freue ich mich auf die Arbeit mit den Kindern und radle am Ende eines Arbeitstages zufrieden nach Hause. Zugleich bin ich dankbar für dieses erfüllte Berufsleben, freue mich aber auch auf alles Neue, was sich mit der geschenkten Zeit in der Pension auftun wird.

Was war Ihre größte Herausforderung in der Arbeit?

Die Covid-Pandemie. Wir waren uns als Lehrer*innen einig, dass wir so nie arbeiten möchten: Kinder auf Abstand halten, viel frontal arbeiten, die Klassen nicht mischen, Masken tragen, kein Chor. Über zwei Jahre haben wir die Kinder nur mit Masken gesehen, sie oft nur schwer verstanden. Als die Masken dann weg waren, hatten sich die Gesichter verändert. Das haben alle mitgetragen, aber wir spüren jetzt eine große Erleichterung und Freude, dass wir vieles wieder miteinander tun können.

Sie sind aus dem süddeutschen Raum aus familiären Gründen nach Köln gekommen. Wie hat sich Ihre Arbeit verändert?

Meine ersten Berufserfahrungen habe ich in Süddeutschland gesammelt. Nach zehn Jahren sind wir ins Ruhrgebiet gegangen und danach nach Köln. Dabei habe ich festgestellt, dass die eigentliche Arbeit mit Kindern überall gleich ist, egal, an welchem Ort. Die Grundbedingung ist, dass die Lehrer*innen die Kinder lieben. Das Leben mit den Kindern gibt einem sehr viel. Ich arbeite professionell mit den Kindern, habe aber dennoch eine enge Beziehung zu ihnen und arbeite gern mit ihnen zusammen.

Was macht das Schulleben in Köln besonders?

Köln muss man einfach mögen. Köln ist eine Stadt, in der man sich eine CD nimmt und die kölschen Lieder hört. Da geht mir das Herz auf. Diese Großstadt ist voll von Kultur. Hier gehören Karneval sowie die Kölner Mentalität der Offenheit und das Geltenlassen vieler Dinge dazu. Das ist besonders auch in unserem Veedel Sülz erlebbar. Denn Köln und Sülz, das ist die

Heimat der Kinder unserer Schule und damit auch ihre Identität. Deshalb freuen wir uns auf den Karneval, die Feste, unsere Chorauftritte, Lesungen mit Kölner Kinderbuchautor*innen und Theaterprojekte, unter anderem mit Hille Marks vom CASAMAX Theater, das hier in Sülz beheimatet ist. Deshalb war ich immer offen für Ideen, die von außen in die Schule hineingetragen werden.

Dennoch gehen Sie jetzt zurück in den süddeutschen Raum?

Ich freue mich darauf, an den Ort meiner Familie und zu Freunden zurückzukehren. Die Natur ist schön. Dort kann ich gut wandern, was ich besonders gern tue. In vier Stunden bin ich auch wieder zurück in Köln. Das ist eine Entfernung mit der Bahn, die ich jetzt schon öfter fahre und auch in der Zukunft nutzen werde. Denn an Köln und vielen Kölner*innen hängt natürlich mein Herz.



Die Wunsch-Bibliothek
Für die neue Schulbücherei wollten die Grundschüler vor allem Klassiker

Die Gemeinschaftsgrundschule Mandis-Alaaf will mit 700 Büchern im Bestand Leseförderung schon erprobten Zeugnisse praktizieren.

VON CHRISTIAN HERBANN

... kann gelohnt werden. In der neuen Schulbücherei der Gemeinschaftsgrundschule Mandis-Alaaf sind nun 700 Bücher und dreizehn mal zwei weitere Leseförderwerke Werk über 1000er Bücher...

In der 2006 wurde die Grundschule regional für die Initiative der Öffentlichen Einrichtung. Die Buchausstattung im Umfang von 700 Büchern, und es wurde beschlossen, dass diese als Bibliothek zu stehen. Eine Arbeitsgruppe bestehend aus Lehrern und Eltern kümmerte sich um die Organisation und Beschaffung der Bücher. Das bedeutet vor allem Geld aufbringen. Die meisten Spenden kamen von Eltern, aber auch von der örtlichen Kirche.

Die Kinder der Schule dürfen im Rahmen von verschiedenen Projekten auch darauf auf, auch Platz für...
... Lesewelt der Bücher. Die Wunschbibliothek ist ein wunderbares Angebot für alle Kinder und Eltern. Sie kann gelohnt werden. In der neuen Schulbücherei der Gemeinschaftsgrundschule Mandis-Alaaf sind nun 700 Bücher und dreizehn mal zwei weitere Leseförderwerke Werk über 1000er Bücher...



Foto: privat

Elisabeth Schuhenn im Kölner Karneval

2009 feierten die Mandis 100 Jahre Schule mit einem Fest, in dem die Geschichte der Schule und alte Fotos gezeigt wurden.

Was nehmen Sie sich für Ihre Pension vor?

Natürlich möchte ich ein bisschen Luft holen, freue mich aber auch schon auf Neues. Mich würde reizen, mal einen anderen Beruf auszuprobieren. Als ich neulich in einer kleinen Bäckerei einkaufen war, fiel mir ein Schild auf, dass sie eine Aushilfe brauchen. „Warum nicht?“ habe ich gedacht. Das wäre mein Job. Ich würde gern auch einmal eine Weinlese mitmachen oder einen Sommer auf der Alm verbringen. Das ist jetzt möglich, wo ich nicht mehr an die Schulferien gebunden bin. Und dann werde ich mir Gedanken machen, wo ich mich ehrenamtlich engagieren kann.

Möchten Sie den Kindern und Eltern und Lehrer*innen der Schule noch etwas mit auf den Weg geben?

Wir arbeiten in unserer Schule alle im Team zusammen. Wir teilen uns unsere Arbeit und gestalten die Tage, die fast alle Kinder hier gemeinsam erleben, gemeinsam. Auch wenn ich im Sommer aufhöre, wird uns diese Zusammenarbeit weitertragen. Die Verantwortung für das Ganze, das Wissen, dass wir an einem Strang

ziehen müssen, wenn wir unsere Schule weiterentwickeln wollen, das wird bleiben. Diese Zuversicht, dass es gut weitergeht, ist wichtig. Das wünsche ich mir, und ich bin überzeugt davon, dass das gelingen wird.

Als wir auf den Schulhof gehen, stürzt sofort eine Gruppe von Kindern auf Elisabeth Schuhenn zu, umarmt sie und das Mandi-Maskottchen. Auf unsere Frage, was ihre Schulleiterin gut kann, kommen sofort drei Antworten: „Sie kann gut singen.“ „Sie kann gut Musik machen.“ „Sie kann gut arbeiten.“ Wir wünschen ihr viel Elan für dieses Schuljahr und dann einen verdienten Ruhe-Unruhe-Stand!

Vielen Dank für das Gespräch! ■



Strukturieren und Kommunizieren
Pascale Rudolph

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

Tel.: 0157 394 397 06
kontakt@strukturieren-und-kommunizieren.de
www.strukturieren-und-kommunizieren.de

Von Süß in die Welt
Möbeltransporte und Umzüge
Willi Hövel

Alles, was zu einem reibungslosen Umzug gehört.

Wir bringen Sie hin oder zurück!

60 Jahre Umzüge

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

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

Nachhaltig sein, wie geht das?



Illustrationen: Saskia Gaymann

Viele reden zurzeit von **Nachhaltigkeit**. Doch was heißt das eigentlich, und wie können **Kinder und Jugendliche** dafür sorgen? Wir haben uns in unserem Viertel umgeschaut und von **vielen interessanten Initiativen** gehört.

Vorausdenken

Wer darüber nachdenkt, dass alles, was wir tun, auch eine Wirkung auf die Zukunft hat, der denkt nachhaltig. Nachhaltig wirken könnt ihr, indem ihr dafür sorgt, dass weniger Müll verursacht wird, unsere Viertel sauberer und grüner werden und mehr Produkte hergestellt werden, die die Umwelt nicht schädigen.



Einkaufen ohne Verpackung

Eine Möglichkeit ist es, beim Einkaufen darauf zu achten, möglichst wenig Tüten zu nutzen. Das könnt ihr schon, indem ihr eure eigenen Einkaufsbeutel mitbringt. Wer auf dem Markt einkauft, sieht, dass dort Obst und Gemüse in Papiertüten verpackt wird. Aber auch im Supermarkt gibt es bereits Gemüsebeutel, die mehrfach zu nutzen sind, oder loses Obst und Gemüse.



Unser Basteltipp:

Wenn ihr nachhaltig sein und zugleich gärtnern wollt, dann haben wir etwas für euch: Schneidet einen Tetrapak in der Mitte durch und wascht ihn gut aus. Macht dann einige kleine Löcher in den Boden. Befüllt den Behälter mit Erde und legt ein bis drei Samen für Cherytomaten hinein. Dann stellt euren Topf auf eine sonnige Bank und beobachtet, wie sich die Pflanze entwickelt. Wenn viele Samen keimen, zupft diese heraus, bis höchstens zwei in eurem Topf wachsen. Und jetzt beobachten, schauen, gießen, bei warmen Temperaturen in die Sonne stellen. Es dauert einige Woche, doch dann seht ihr erste Blüten, bis schließlich kleine Tomaten wachsen. Und wir verraten euch, dass diese besonders lecker sind, weil ihr sie selbst gezogen habt.

Kölle putzmunter

Für alle, die für eine saubere Stadt sorgen wollen, haben die Kölner Abfallwirtschaftsbetriebe die Aktion „Kölle putzmunter“ geschaffen. Kinder von der Gesamtschule Lindenthal und vom Schiller-Gymnasium haben schon daran teilgenommen. Innerhalb der Projektstage des Schiller-Gymnasiums haben sich alle fünf Klassen der Stufe 6 mit dem Thema Nachhaltigkeit beschäftigt. Lehrer Mislav Bukvic fand gut, dass Handschuhe und Müllsäcke von den Abfallwirtschaftsbetrieben Köln gestellt werden und der Müll durch das Unternehmen abgeholt wird. Bei der Aufräumaktion rund um Schule und den De-Noël-Platz nahmen 150 Schüler*innen teil. Für dieses Jahr ist wieder solch eine Aktion geplant.

Doch auch in kleinen Gruppen lässt sich schnell Müll von Spielplatz und Straße räumen. Das haben Ella, die Tochter unserer Illustratorin, sowie ihre Freund*innen gerade zu Weihnachten bewiesen. Mit Handschuhen und Mülltüten bewaffnet haben sie sich den De-Noël-Platz vorgenommen.



Essen aus der Region und nach Jahreszeiten

Ein Apfel kann lecker und bio sein, muss dabei aber nicht nachhaltig angebaut worden sein. Das ist so, wenn Produkte aus entfernten Ländern kommen. Also schaut euch um, was zu welcher Jahreszeit bei uns in der Region wächst. Ihr könnt auf dem Markt fragen, wo das Obst oder Gemüse angebaut wird, und im Supermarkt auf die Verpackung schauen, welches das Herkunftsland ist. Noch besser: Ihr könnt selbst Gemüse oder Obst im Garten oder auf dem Balkon und auch auf einem Fensterbrett anbauen.

Wenn ich mal groß bin,
werde ich Tagesvater.

Und Sie?



Kontaktstelle 
Kindertagespflege Köln

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

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

www.kindertagespflege-koeln.de

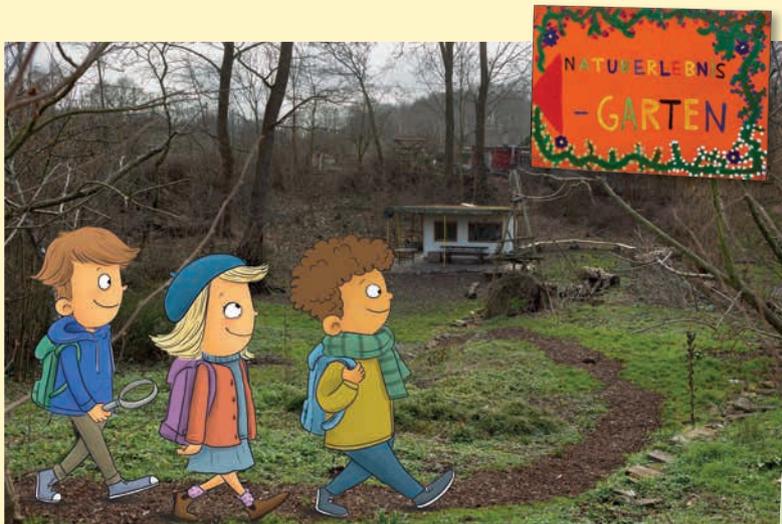


Schulgarten

In unserem Viertel haben viele Schulen einen Garten. Durch den Neubau am Hildegard-von-Bingen-Gymnasium musste er völlig neu angelegt werden. Studierende von der Universität Köln haben mit Unterstützung der Stadt Köln die Schulgarten-AG beim Anlegen unterstützt. Sie haben Wege angelegt, Bäume und Stauden gepflanzt, einen Kompost für Würmer und Nisthilfen für Wildbienen geschaffen. Die Totholzhecke sowie die kleine Trockenmauer bilden ebenfalls Lebensräume für Tiere und Pflanzen. Besonders Wildbienen lieben die Wärme zwischen den Steinen.

Naturerlebnisgarten Klettenberg

Wenn ihr einen kleinen Garten oder einen Balkon besitzt, könnt ihr euch Tipps für das möglichst naturbelassene Bearbeiten im Naturerlebnisgarten Klettenberg holen. Mitten in der Schrebergartenanlage haben BUND und Stadt Köln einen Bereich geschaffen, in dem es eine Streuobstwiese, einen Teich, blühende Wiesen, hohe Bäume, Sträucher, eine Trockenmauer sowie Nisthilfen für Tiere gibt. Warum es wichtig ist, dass hier die Wiesen selten und wenn, dann nur mit der Sense gemäht werden, erklärt Naturpädagogin Jasmina Over gern. Sie kennt sich aus, weil sie das Thema Natur und Umwelt studiert hat. Nur so viel sei verraten: Bienen und andere Insekten brauchen blühende Pflanzen. Schulklassen bis zur 7. Stufe und Kindergruppen sind eingeladen, hier die Natur zu ergründen und Tiere und Pflanzen anzufassen. Zudem bildet euch der Garten in Sachen Orientierung, denn er liegt ganz schön versteckt in der Kleingartensiedlung KGV Klettenberg, Tor 3. Der Weg zur Siedlung beginnt gegenüber dem Komarhof.



Recyclen, upcyclen

Cycle steht für Kreislauf, also bedeutet „recyclen“ etwas wieder in den Kreislauf der Dinge bringen und „upcycle“ etwas im Kreislauf schöner oder besser machen. Die Gesamtschule Lindenthal hat im Herbst 2022 ihre Projektwoche unter das Motto „Schule der Zukunft“ gestellt. Die Schüler*innen und ihre Lehrerin Esther Kienzler haben sich erst einmal damit beschäftigt, was Nachhaltigkeit überhaupt bedeutet. Dann konnte jede und jeder ein eigenes Projekt auswählen, in dem sie oder er etwas machen. Sie haben Kräuter angepflanzt, alte Flaschen bemalt und in Dekostücke umfunktioniert, genäht und gekocht. Jetzt gibt es eine AG Upcycling in der Schule und in der 7. Klasse im Wahlpflichtfach Naturwissenschaften einen spannenden Austausch zu Recycling und Mikroplastik. Im Hildegard-von-Bingen-Gymnasium gibt es ebenfalls eine Upcycling-AG. Hier werden aus aussortierten Geografie- und Geschichtswandtafeln Schlüsselbretter, Mäppchen oder Heftumschläge. Aus aussortierten Büchern und Atlanten stellen die Schüler*innen Ketten mit Lieblingsorten her.



Und eine große Ackerei

Gesa Schmidt, Biologielehrerin am Hildegard-von-Bingen-Gymnasium, hat sich Anregung und Unterstützung vom Sozialunternehmen Acker e.V. geholt. Im vergangenen Jahr haben Schüler*innen Gemüse auf einem richtigen kleinen Acker neben dem Neubau des Gymnasiums angebaut. Mehr als 250 Kinder sind am Projekt beteiligt, denn das Projekt gehört zum Fach Biologie. Der Unterricht findet also im Freien statt. Die Kinder bearbeiten die Erde, säen, beobachten, führen ein Tagebuch und ernten als Belohnung Salat, Mangold oder was immer sie auch anbauen. Und wenn eine Kindertagesstätte oder Schule auch ein solches Feld anlegen möchte, kann sie sich bei Acker e. V. ebenfalls Hilfe holen.



Und zuletzt und dennoch wichtig: Schulweg zu Fuß und per Fahrrad

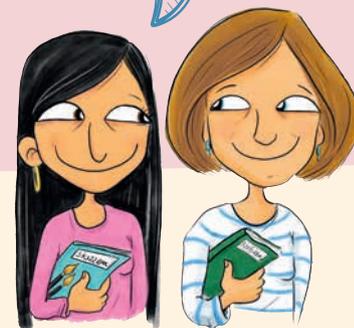
Wenn ihr was für die Umwelt und zugleich für eure Gesundheit tun wollt, dann kommt zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Schule.



Und Tipps von euch?

Wenn ihr an eurer Schule oder in der Kindertagesstätte ebenfalls nachhaltige Dinge tut, dann schreibt uns doch einfach eine Mail oder Nachricht. Saskia und ich nehmen eure Ideen gern in einem der nächsten Hefte auf: mail@insuelz.com

Bis zum
nächsten Mal!
Eure Saskia und
eure Hanka



TIPPS ZUM NACHLESEN

Kölle putzmunter - aber sicher!
www.awbkoeln.de/koelle-putzmunter

Naturerlebnisgarten Klettenberg
www.bund-koeln.de/themen-und-projekte/naturerlebnisgarten-klettenberg

Mehr zu Ackerei und dem Sozialunternehmen Acker e. V.
www.acker.co

Zum Schulgarten im Hildegard-von-Bingen-Gymnasium
modellgarten-momo.uni-koeln.de/fuer-studierende/lehrveranstaltungen/wise-2022-23-gestaltung-eines-schulgartens

Warum Trockenmauern?
www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/oekologisch-leben/balkon-und-garten/grundlagen/elemente/22640.html

Zum Recyclen und Upcyclen
www.ge-lindenthal.de
www.weltbuergerhvb.de



AWB Beratungsteam
Pädagogische Beratungsangebote
und Umweltbildungsaktionen

Weniger ist mehr

-  - Abfallvermeidung/Zero Waste
-  - Wertstofftrennung
-  - Stadtsauberkeit

Telefon:
0221 / 9 22 22 88
E-Mail:
nissi@awbkoeln.de
www.awbkoeln.de



Bei uns erfahren Kölner Kinder, Jugendliche und Erwachsene alles rund um das Thema Abfall. Wir besuchen Einrichtungen, Veranstaltungen und bieten Aktionen sowie Betriebshofführungen an.

Die Spezialisten
für schönen Urlaub
mit Kindern

KinderReiseWelt

www.kinderreisewelt.de



So wird das Badezimmer zum Highlight Ihres Zuhauses

Mittlerweile sind Badezimmer viel mehr als ein Raum für Körperhygiene – die Ansprüche sind gestiegen. Funktionalität, Komfort, Qualität und Design: Das muss ein modernes Badezimmer gekonnt verknüpfen und dabei langfristig ansprechend und nutzbar bleiben.

Doch wie können diese Ansprüche bei einem modernen Badezimmer harmonisch miteinander in Einklang gebracht werden? Bei Komplett-Badlösungen werden verschiedene Elemente intelligent kombiniert, sodass der Raum optimal genutzt wird.

Stimmige Details für einen harmonischen Gesamteindruck

Bei Komplettlösungen für das neue Badezimmer sind kleine Details ebenso wichtig wie große Elemente: Moderne Armaturen kombinieren Funktionalität mit Design. Auch die Integration von Ablageflächen und Stauräumen geschieht nahtlos, beispielsweise durch eingelassene Wandnischen in Dusche oder neben dem Waschtisch. Dabei immer im Blick: die Zukunftssicherheit. Dank intelligenter Grundrissgestaltung kann das neu gestaltete Badezimmer langfristig genutzt werden, auch bei Krankheit oder im Alter. Bodengleiche Duschen fügen sich gekonnt in das Badezimmer ein – ohne Einstieg sorgen sie für weniger Stolpergefahr und mehr Barrierefreiheit in stylischem Design.



Fotos: Hinz

Eine moderne Dusche mit bodengleichem Eintritt: links mit mattschwarzen Armaturen und Glasumrandung, rechts mit integrierter Sitzbank und Fliesenspiegel.

Das Badezimmer als Komplettlösung

Ein neues Badezimmer beutet vor allem: viele Entscheidungen und noch mehr Planung. Von der Auswahl der Stilrichtung über die Koordination der verschiedenen Handwerker kann die Realisierung des neuen Badezimmers zur echten Herausforderung werden. Wie können Sie das umgehen? Indem das Badezimmer aus einer Hand realisiert wird – von der ersten Planung bis zur finalen Installation.

Als qualitäts- und serviceorientierter Fachbetrieb für Heizung und Sanitär ist die **Helmut Hinz GmbH & Co.** der richtige Ansprechpartner rund um die Badrenovierung und bietet diese kompetent und mit langjähriger Erfahrung komplett aus einer Hand an. So lässt sich Ihr neues Traumbadezimmer stressfrei und mit einem festen Ansprechpartner komfortabel realisieren. ■

www.hinz-koeln.de

Dieses Badezimmer ist zukunftsorientiert:

Auch mit eingeschränkter Mobilität kann es komfortabel genutzt werden.



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.



Prozessorientiert denken, menschlich handeln!

Wir setzen Technik ein, wo es sinnvoll ist und nutzen das
persönliche Gespräch, wo es für Ihren Erfolg entscheidend ist!

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

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

Rheingold
IMMOBILIEN GMBH

Nutzen Sie unsere persönliche Beratung. Jetzt Termin vereinbaren:

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

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



Jaap Westermann, Geschäftsführer Regionaldirektor BVFI, Dipl.-Kfm., Sachverständiger

**TEN
EIKELDER
BODENBELÄGE**



Einfach besser beraten



Fotos: TEP, Archiv



Foto: EGE Carpets

Ins Frühjahr mit neuem, edlem Parkett oder traumhaft flauschigem Teppichboden starten? Wer liebäugelt nicht damit, kurzerhand den alten Belag herauszureißen und spontan neu zu verlegen? Doch es gibt so vielfältige Möglichkeiten und verschiedene Wege, die bei einem langlebigen und zugleich so raumbestimmenden Gestaltungselement wie dem Fußboden bedacht werden sollten, dass gute Beratung an dieser Stelle wirklich sinnvoll ist, um die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Gute Planung braucht Zeit. Bei **Ten Eikelder Bodenbeläge** hat man sich deshalb entschlossen, den Beratungsservice zu erweitern: Nach Terminvereinbarung können sich Interessierte dort abseits vom Alltagsstress **samstags** individuell beraten lassen. So profitieren die Kund*innen optimal von der Sachkenntnis und langjährigen Erfahrung der Raumprofis. Hier nimmt man sich Zeit, wird mit größter Sorgfalt beraten und kann sich darauf freuen, sich am Ende wirklich in den neu gestalteten Räumen wohlfühlen – ein Leben lang! ■

www.ten-eikelder-bodenbelaege.de



FORBO



EGE



TEB

100 JAHRE
TEN EIKELDER
BODENBELÄGE
1923 – 2023

**INDIVIDUELLE
BERATUNG UND
PLANUNG IM DIALOG**

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

0221 - 23 45 66

Wir freuen uns auf Sie!

Parkett
Treppenläufer
Teppichboden
Vinyl

DER BODEN MACHT DEN RAUM

**TEN EIKELDER
BODENBELÄGE**

[LIVING]
WOHNDESIGN

Take a deep breath! Outdoorfeeling in luftigem Ambiente



Fotos: Presse Vincent Sheppard

Nach zehn Jahren [living] wohndesign in Köln heißt es nicht STOPP, sondern „Take a deep breath and GO!“ – in ein weiteres Jahr inspirierender, einzigartiger Einrichtungsideen für Sülz und Klettenberg!

Sicherlich hat das tiefe Durchatmen am Anfang des Jahres dazu angeregt, ein paar besonders luftig-schöne Designermöbel für die Outdoorsaison 2023 in den Fokus zu setzen.

Die Rede ist von Outdoorsessel „Frida“ und der „Kodo“-Kollektion, designt von studio segers. Alles von dem vielseitigen Hersteller Vincent Sheppard und alles besonders unbeschwert und entspannt in Design und Optik.

Egal, von welcher Seite man den **Frida Lounge Chair** betrachtet: Er wirkt mit seinen straff gespannten Polypropylenseilen, dem runden Teakgestell und der geräumigen Rückenlehne immer natürlich, durchlässig und bequem. Wie komfortabel man auf dem Lounge-Chair einen Nachmittag im Freien verbringen kann, stellt sich spätestens beim Probessitzen in den Ausstellungsräumen von **[living] wohndesign** auf der Luxemburger Straße heraus.

Mit der **Kodo-Kollektion** ist es dem studio segers gelungen, eine einzigartige Outdoorserie mit Keramik, industriellem Aluminium und taktilem Acrylseil zu entwerfen. Besonders schön: Die weichen abgerundeten Formen und filigranen Gewebe bieten einen außergewöhnlich relaxten Sitzkomfort. Natürlich kann auch die Kodo-Kollektion, unter anderem bestehend aus Loungesessel, Loungesofa, Tagesbett und Couchtisch, mit allen Sinnen bei [living] wohndesign erkundet werden.

Bei der Auswahl von vielfältigen Gestellfarben, Stoffen und Dekokissen steht das Team seinen Kund*innen wie immer sehr gern beratend zur Seite. ■

www.living-wohndesign.de

prostoria Polygon - modern - leicht - geometrisch - wohnlich

[living]
wohndesign by terry pelmer

www.living-wohndesign.de

DIY-Tipp für den Frühling

Hängendes Osternest

Auch in diesem Jahr möchten wir unsere Leser*innen dazu inspirieren, mit viel Freude am Werkeln und Selbermachen kleine DIY-Projekte umzusetzen. Passend zum Frühling starten wir mit einem hängenden Nest, das sich mit Eiern bestückt hervorragend als nettes Ostergeschenk eignet!

DO IT YOURSELF

SO GEHT'S



Material:

- dünne, biegsame Zweige
- Seitenschneider oder Gartenschere
- Juteschnur
- Schere
- Moos
- Deko-Ostereier

Fotos: Pöhner

eine Länge von circa 1 m haben, und legen sie so übereinander, dass sie sich im Mittelpunkt kreuzen.

03 Von oben sieht das Ganze nun aus wie ein Stern mit 6 Strahlen. Aber wir möchten einen siebenstrahligen Stern. Dafür schneiden wir einen zusätzlichen Ast auf eine Länge von 52 cm und legen ihn so dazu, dass ein siebter Strahl, der von der Mitte aus 2 cm in die entgegengesetzte Richtung ragt, unseren Stern komplementiert. Damit er nicht auseinanderfällt, verbinden wir alle Zweige in der Mitte mit einer Juteschnur und zurren diese gut fest. Fertig ist das Grundgerüst unseres Osternestes.

04 Im nächsten Schritt kann die Bodenplatte gewebt werden. Wir beginnen mit einem dünnen Zweig, der immer abwechselnd unter und über einen der Strahlen unseres Grundgerüsts gelegt wird. So weben wir für Zweig ganz nah an der Mitte des Sternes rundherum einen Kreis, bis die Bodenplatte in etwa einen Durchmesser von 10 cm erreicht hat (siehe Abbildungen unten).

05 Nun können wir die Zweige unsers Grundgerüsts ganz vorsichtig nach oben biegen und mit einem Stück Juteband zusammenbinden. Das Band sollte lang genug sein, denn es dient später noch als Aufhängung.

06 Jetzt wird weitergeflochten, bis unser Nest einen circa 5 cm hohen Rand erhalten hat.

07 Zu guter Letzt bestücken wir es mit Moos und Ostereiern. Wer mag, kann das Nest aufhängen, verschenken oder auf den gedeckten Ostertisch stellen.

Tipp: Wer zur Adventszeit einen roten Apfel statt bunter Eier in sein Nest legt, kriert eine hübsche, natürliche Weihnachtsdeko. ■ ap





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

**Kostenloses Probetraining
 jederzeit möglich!**

jetzt auch mit Thai-Massage
 täglich geöffnet



Gesunde Etagen
 machen glücklich...

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

Nach Hüft-OP beweglich...

Schwangerschaftsfolgen
 wie weg...

gesunde etagen
 gesund werden - gesund bleiben

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

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

PRAXIS³
 — SCHICK & DURDU —
 PRIVATPRAXISGEMEINSCHAFT



Osteopathie · Physiotherapie · Training

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

**OPTIK
 DORN**

Brillen | Kontaktlinsen



Unsere neue
 Hauskollektion
 exklusiv bei

**OPTIK
 DORN**

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

K T R N .

KATRIN SCHÄFER
 GOLDSCHMIEDEMEISTERIN

FRÜHLINGSBOTEN
 Zauberhafter
 Unikatschmuck
 aus Meister-
 hand

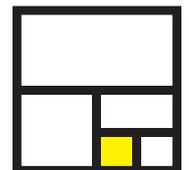


Di.-Fr. 11:00 - 13:45 | 15:15 - 19:00
 Samstag 11:30 - 16:00
 Termine nach Vereinbarung
 Weyertal 40
 50937 Köln-Sülz
 T 0221-460 090 13
 info@ktrn.de
www.ktrn.de 📧 📱 kathe13580

Goldschmiede TINA THEVES



**Fröhlich
 in den Frühling**



Zülpicher Straße 315 · 50937 Köln · Telefon 0221 2 82 96 -315 · www.goldschmiede-tina-theves.de

Gutes Hören erhöht Lebensqualität



Jedes Jahr am 3. März erinnert der Welttag des Hörens daran, dass gutes Hören eine wichtige Fähigkeit ist und Lebensqualität bedeutet. Gutes Hören stärkt unter anderem den Erhalt unserer sozialen Kontakte und sorgt so für mehr Wohlbefinden. Auch bei Arztbesuchen, beim Bewegen im Verkehr und beim Einkaufen vereinfacht gutes Hören das Verständnis und stärkt die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Deshalb rät **Giulio Junick-Kellner** von **Bruchhaus Optik & Akustik** zu einer frühzeitigen Sensibilisierung für das eigene Hörvermögen und wenn nötig auch zu einer zügigen Versorgung mit Hörgeräten. „Auch wenn man subjektiv keinen Hörverlust registriert, kann eine Hörminderung vorliegen“, beschreibt der Hörakustiker das Phänomen, das sehr häufig auftritt.

Eine Kontrolluntersuchung lohnt sich auf jeden Fall, denn so Junick-Kellner: „Bei einer verminderten Hörfähigkeit wirkt sich eine Hörsystemversorgung auch positiv auf die Gesundheit aus. Das regelmäßige Tragen von Hörsystemen beugt Demenzerkrankungen vor, kann aktiveres Verhalten fördern und unsere kognitive Funktion verbessern. Zudem kann es für ein verbessertes Gleichgewicht und eine optimierte Orientierung im Straßenverkehr sorgen.“



Der Weg zur guten Hörgesundheit

1. Ausführlicher Hörtest, um die Hörfähigkeit zu bestimmen.
2. Sofern eine Hörminderung besteht, werden durch Hals-Nasen-Ohren-Ärzt*innen eine medizinische Ursachendiagnose durchgeführt und geeignete Therapien festgelegt.
3. Hörakustiker*innen beraten und helfen mit der Auswahl der Hörsysteme und passen diese auf die individuellen Bedürfnisse an.
4. Auch nach der Hörsystemanpassung bleiben Hörakustiker*innen enge Partner*innen, die regelmäßige Nachjustierungen und Wartungen durchführen. ■

www.bruchhaus-optik.de



**Schüttele 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.
f @ www.flyingunikorn.com

UniKorn

Kirion
Parkett
Bodenbeläge

Seit 60 Jahren
Facherrfahrung...

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

Sprach- oder Sprechstörung behandeln – aber wie?

Sprach- oder Sprechstörungen kommen häufiger vor, als man denkt. Doch muss man nicht ein Leben lang darunter leiden, denn beides lässt sich therapieren. In der logopädischen Praxis Sprachraum von Verena Quitmann, Stefanie Rox und Mario Thies in der Siebengebirgsallee 1 werden Menschen mit sprachlichen und kommunikativen Einschränkungen mit einem umfassenden Therapieangebot begleitet.

SPRACH-
RAUM



Fotos: Hoffmann

Doch wie erhält man seine logopädische Therapie? Bei Kindern sind es meist die Eltern selbst, Erzieher*innen oder Lehrer*innen, denen eine Beeinträchtigung in der Sprachentwicklung auffällt. Der behandelnde Kinderarzt, HNO-Arzt oder Zahnarzt beziehungsweise -ärztin stellt in einer Untersuchung den Bedarf einer Therapie fest und verordnet sie. Bei Erwachsenen verläuft das ganz ähnlich. Der behandelnde Arzt oder Ärztin stellt eine logopädische Verordnung auf Basis einer vorliegenden Diagnose aus.

Daraufhin melden sich die Patient*innen, Kinder oder Erwachsene, in der Sprachraum-Praxis und bekommen ihren Termin für den Erstkontakt. Hier findet dann eine Anamnese und Diagnostik statt, um den genauen Therapiebedarf zu ermitteln und den individuell darauf abgestimmten Therapieplan zu erstellen.

Während Kinder hauptsächlich in der Praxis ihre Therapie erhalten, findet sie für Erwachsene meist im Hausbesuch, in der Praxis oder in der Betreuungseinrichtung statt. Üblich sind zehn Termine je Verordnung. Nach Abschluss dieser Einheiten wird ein Therapiebericht erstellt und an den verordnenden Arzt oder Ärztin gesendet. Sollte weiterer Bedarf bestehen, wird die Empfehlung zur Fortführung der logopädischen Behandlung ausgesprochen, damit eine Folgeverordnung ausgestellt werden kann.

Die inhaltliche Gestaltung orientiert sich an den Interessen der Patient*innen: Therapieinhalte werden über die Themen vermittelt, über die die Patient*innen am besten erreicht werden können. So erhöht sich erfahrungsgemäß die Motivation, und die Inhalte werden noch aktiver aufgenommen. ■



Herzlich
willkommen
bei uns
in Hürth!

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



brune küchen gmbh

Luxemburger Straße 118

50354 Hürth

(0 22 33) 96 8 96 00

info@brune-kuechen.de

www.brune-kuechen.de



**FITNESSTREFF
FÜR FRAUEN**

Training mit zwei Schwerpunkten im Fitnesstreff für Frauen

„Bei uns gibt es zwei große Bereiche – der eine umfasst unsere zahlreichen Kurse, der andere das Training an den Geräten“, erläutert Inhaber **Eberhard Groß** das Angebot seines **Fitnesstreffs für Frauen** auf der Sülzburgstraße. Einige Mitglieder, so Groß, nutzen beide Möglichkeiten, meist würden sie sich jedoch für einen der Bereiche entscheiden. In beiden haben die Fitnessfans die Möglichkeit, sowohl Kraft und Ausdauer als auch Beweglichkeit zu trainieren.



„Es gibt einfach unterschiedliche Typen“, sagt Groß: „Manche brauchen den Kurszusammenhang und die persönliche Ansprache. Hier haben wir wirklich eine Riesenauswahl von Faszientraining, Rückenfit, Bauchtraining über Yoga, Pilates bis hin zu Zumba und Qigong. Andere wiederum trainieren lieber, wann sie wollen, und binden sich nicht an feste Zeiten.“ Beides steht im Fitnesstreff für Frauen gleichberechtigt nebeneinander.



Fotos: Fitnesstreff

Der Diplomsportlehrer entwickelt auch ab und zu neue Trainingsprogramme für seine Mitglieder. Jetzt im Frühjahr ist etwa „Abnehmen“ das große Thema. Hier hat er Empfehlungen für ein Gerätetraining für die großen Muskelgruppen zusammengestellt, weil sie der Motor für den energetischen Verbrauch sind, erklärt er. „Eine halbe Stunde Kraft- und eine halbe Stunde Ausdauertraining – das ergibt eine gute Stunde schönes Training, das beim Abnehmen hilft“, empfiehlt er sein Programm. Und nicht nur mit Training wird beim Fitnesstreff für das körperliche Wohlbefinden gesorgt. Das seit knapp zehn Jahren bestehende Angebot für Thaimassage wird demnächst in neuen Räumlichkeiten auf der Berrenrather Straße ausgeweitet. ■

www.fitnesstreff-fuer-frauen.de

Körperliche und geistige Gesundheit fördern

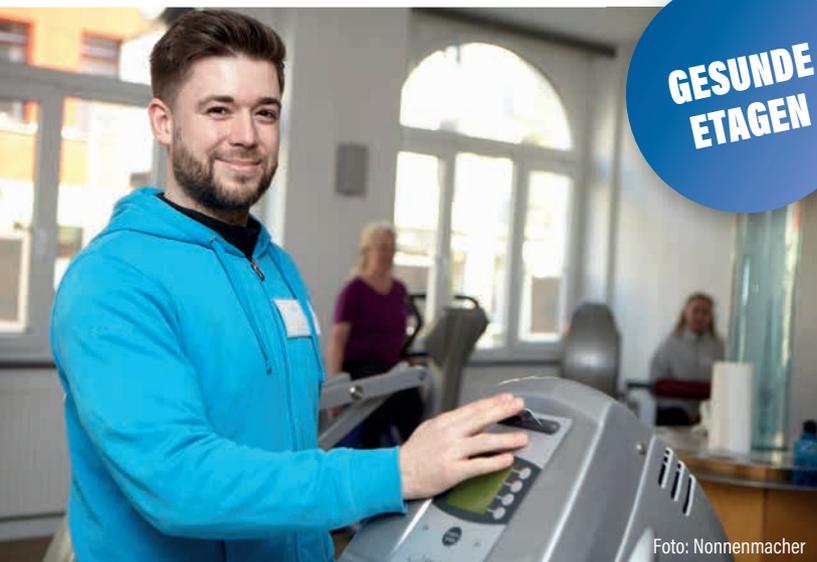
Eva Spieler, Inhaberin der **gesunden etagen**, legt Wert darauf, dass körperliche und geistige Gesundheit immer in Kombination betrachtet werden, „weil eines mit dem anderen zusammengeht“.

Bei gesunde etagen werden spezielle persönliche Trainingspläne für jede*n individuell zusammen mit der oder dem Sporttherapeut*in erstellt. Nach einem Einführungsgespräch

werden die Ziele festgelegt. Mit dem Milon-Zirkel, einem effektiven Ganzkörpertraining für Kraft und Ausdauer, kann das effektiv und sicher für alle Patient*innen durchgeführt werden. „Die Geräte sind einfach zu bedienen und sicher, da der persönliche Trainingsplan per Chipkarte gespeichert ist“, so Spieler. Die gesetzten Ziele werden regelmäßig überprüft, so dass die Patient*innen die Sinnhaftigkeit der Übungen erkennen. Gute Therapeut*innen und wechselnde Zusatzübungen erhöhen den Spaßfaktor. Die allgemeine Fitness wird erhöht und sowohl die Muskeln als auch Herz und Kreislauf trainiert.

Rehasport – er ist auf ärztliche Verordnung möglich – bringt auch Ungeübte wieder auf den Weg zur gesunden Bewegung. Nimmt man dazu noch die Ernährungsberatung, erhöht das den Wohlfühlzustand im Alltag und ergänzt das sportliche Training optimal. „Bildung findet also im Bereich des gesunden Körpereinsatzes, der Alltagsaktivitäten und der Gemeinschaftsevents, wie etwa die Vernissage im Rahmen des Carreefestes, statt“, beschreibt Eva Spieler das Rundum-Angebot bei gesunde etagen. ■

www.gesundeetagen.de



**GESUNDE
ETAGEN**

Foto: Nonnenmacher

Experten-Hotline 0 22 32 - 9 23 23-0
 service@simply-communicate.de



IT-SERVICE
SICHERHEIT
VERTRAUEN



KUNDEN
GEWINNEN
MITARBEITER
FINDEN



BUSINESS
VIDEO
TELEFONIE

IT-SERVICE
BIZ-TEL
MARKETING



MENSCHEN
WERDEN
FREUNDE




Coworking Space
statt Büro-Miete.
Schöner arbeiten.

Schnell sein lohnt sich!
 Hotline **0 22 32 - 70 130**
 service@brueneo.de



Planung & Durchführung
sämtlicher
Malerarbeiten

Verkauf von
Farben & Tapeten

Fassadengestaltung
 Graffitienschutz
 Dekorative Maltechniken
 Bodenverlegung
 Schimmelbeseitigung

www.die-maler-koeln.de

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





Elektrotechnik Schildgen GmbH
 Zülpicher Strasse 311
 50937 Köln

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

MÄR

KULTUR

Barbara Ruscher (Gloria)

16. März, 20.00 Uhr
Mutter ist die Bestie

Oper Köln

3. März, 17.00-17.30 Uhr
Staatenhaus Saal 3 / Kinderoper
11. März, 14.00-14.30 Uhr
Staatenhaus Saal 2 / Kinderoper
Whoosh
3. März, 18.00-19.00 Uhr
Staatenhaus Saal 3 / Kinderoper
5./11./18./19. März, 15.00-16.10 Uhr
Staatenhaus Saal 3 / Kinderoper
10./12./14./15./16. März, 11.30-12.40 Uhr
Staatenhaus Saal 3 / Kinderoper
11. März, 14.00-14.30 Uhr
Staatenhaus Saal 3 / Kinderoper
The Musician - Conor Mitchell

3. März, 19.00-19.30 Uhr
Staatenhaus Saal 3 / Kinderoper
11. März, 16.15-16.45
Staatenhaus Saal 3 / Kinderoper
Plausch

4./8./10./15./17./24./30. März, 19.30-22.15 Uhr
Staatenhaus Saal 2
12. März, 16.00-18.45 Uhr Staatenhaus Saal 2
19./26. März, 18.00-20.45 Uhr
Staatenhaus Saal 2
Luisa Miller - Giuseppe Verdi

9. März, 20.00-22.30 Uhr
Staatenhaus Saal 2
Lit. Cologne

23. März, 18.00-20.30 Uhr
Soiree mit öffentlicher Probe - Der fliegende Holländer

Sülzer Abendmusiken - St. Nikolaus

12. März, 17.00 Uhr
Triomusik des Barock - Werke von Telemann, Vivaldi, Loeliet u.a., Eva Morsbach, Flöte; Alessandro Piqué, Oboe; Marius Horstschäfer, Orgel

5. März, 12.00, 15.00 und 17.00 Uhr
6. März, 10.30 Uhr
Heldenhaf! (ab 8 Jahren) - Ein superheldisches Stück über den Kampf gegen kosmische Bedrohungen für alle da draußen
10. März, 10.30 Uhr
11. März, 16.00 Uhr
I, Carus (ab 6 Jahren) - Halt dich fest an deinen Flügeln. Ein Mythos für Nicht-Schwimmer*innen und Flugexperti*innen
12. März, 15.00 Uhr
13. März, 10.30 Uhr
Frau Meier, die Amsel (ab 4 Jahren) - Eine Geschichte über Ängste und die Möglichkeit, über sich hinauszuwachsen nach dem Buch von Wolf Erlbruch
17. März, 10.30 Uhr
18. März, 16.00 Uhr
Wer? Wie? Was? Wal? Warum? (ab 3 Jahren) - Kleine Taten mit großen Folgen - eine Ozeanfabel aus unserer Zeit für Weltverbesserer
19. März, 15.00 Uhr
20./21. März, 10.30 Uhr
22. März, 16.00 Uhr
WUT IM BAUCH (ab 4 Jahren) - Immer wenn Wutilde vor der Tür steht. Ein Stück über jede Menge Katastrophengefühle
24. März, 10.30 und 19.30 Uhr
Der Pakt (ab 13 Jahren) - Fa(u)st ein Overkill für Sinnsucher*innen
25. März, 15.00 und 17.00 Uhr
Heimat A.T. (ab 10 Jahren) - Ein Solo für heimatverbundene Menschen
26. März, 15.00 Uhr
27. März, 10.30 Uhr
Planet der König*innen (ab 4 Jahren) - Wie viele König*innen verträgt das Land?
31. März, 10.30 Uhr
Hans im Glück (ab 6 Jahren) - Eine philosophische Schatzsuche für Kinder und andere Abenteurer

FUNTAGSTICO-Musical

25./26. März, 16.00 Uhr
Cats by kids - Das Kindermusical
Kinder machen Musical! Ein Jahr lang haben 60 Kinder IHR Musical gestaltet und nun heißt es „Vorhang auf“

Kinderbücherei St. Bruno

5. März, 11.00 Uhr
Bilderbuchkino - Kamishibai

GESUNDHEIT

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

7. März-13. Juni, 18.00-19.15 Uhr
Gesundheitstraining an KG-Geräten mit Rückenschulelementen
7. März-22. August, 9.30-10.30 Uhr und 18.30-19.45 Uhr
Lungensportgruppe/COPD
7. März-13. Juni, 10.00-11.00 Uhr
Feldenkrais-Methode
7. März-13. Juni, 10.30-11.30 Uhr und 19.45-20.45 Uhr
Rückentraining
7. März-22. August, 11.30-12.30 Uhr
Sturzprophylaxe

für Menschen ohne Gehhilfe
7. März, 18.00-19.30 Uhr
Kinderärztlicher Infoabend für werdende Eltern
8./15./22./29. März, 18.00-19.00 Uhr
Infoabend mit Kreißaalbesichtigung
9. März-15. Juni, 18.30-20.00 Uhr
9. März-15. Juni, 20.15-21.45 Uhr
Hatha-Yoga
9. März-15. Juni, 16.45-18.15 Uhr
Yoga für Menschen 60plus
15. März-17. Mai, 20.30-21.30 Uhr
Rückbildung ohne Kind
18. März, 9.00-15.00 Uhr
Notfall am Kind
18. März, 10.00-17.00 Uhr
Geburtsvorbereitung kompakt für Mütter
18. März, 10.00-13.00 Uhr
Nordic-Walking Kompakt
19. März, 10.00-13.30 Uhr
Fit fürs Enkelkind - Seminar für werdende Großeltern
20. März-22. Mai, 18.30-20.00 Uhr
Hatha-Yoga in der Schwangerschaft
22. März-24. Mai, 11.15-12.15 Uhr
Rückbildung mit Kind
25. März, 11.00-14.00 Uhr
Yoga bei Endometriose oder unklaren Bauchschmerzen (Frauenkurs)
31. März-16. Juni, 11.30-12.30 Uhr
Rückenfitness mit/ohne Baby

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.

Montag-Freitag 9.30-12.30 Uhr
Scrabble: Sind Sie Scrabble-Liebhaber*in und möchten mit anderen Interessenten spielen, dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung!
Sülzer Treff 50+ im Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136

Rosengartenteam Klettenbergpark

jeden Mittwoch von 15.00-17.00 Uhr und jeden Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr, Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/Siebengebirgsalle

TanzZentrum

jeden Freitag 21.15-24.00 Uhr
Tanzparty - Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.
jeden Sonntag, 16.00-18.00 Uhr
Tanzparty - Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.

Café Lamerdin

4. März, 11.00-13.00 Uhr
Repaircafé

Garten-Praxis für Gestalttherapie

6. März, 19.30-21.00 Uhr
Erzähl- & Zuhörcafé - Sie sind herzlich eingeladen von sich zu erzählen und sich zu üben im kommentarlosen Zuhören.

17.-19. März, Fr. 16.00-So. 13.00 Uhr
Intensivtraining Gestalttherapie - Selbsterfahrungsorientiertes Intensivtraining in der Gruppe.

Schmitz und Kunzt

4. März, 11.00-13.00 Uhr
Kleidertausch
4. März, 19.00-21.00 Uhr
Kundalini Yoga meets Yin Yoga
5. März, 12.00-15.00 Uhr
Risographie-Workshop
5. März, 16.00-18.00 Uhr
Impro-Theater „CreArtivo“
8. März, 19.30-22.30 Uhr
GUtEs Kino
10. März, 20.00-22.00 Uhr
„Mit anderen Worten“ - Lesung
12. März, 12.00-15.00 Uhr
Pflanzentausch
12. März, 16.00-18.00 Uhr
Impro-Theater „CreArtivo“
15. März, 20.00-22.00 Uhr
Schreibwerkstatt Köln
17. März, 19.00-21.00 Uhr
Autorenlesung zum St.Patricks-Day aus dem Buch „Whiskey-Ballett“ von Peter Faszbender
18. März, 11.00-13.00 Uhr
Kleidertausch
18. März, 16.00-23.00 Uhr
Konzert Quattro Suzies
19. März, 12.30-15.00 Uhr
Repair-Café
19. März, 16.00-18.00 Uhr
Impro-Theater „CreArtivo“
25. März, 15.00-18.00 Uhr
Risographie-Workshop
25. März, 20.00-22.30 Uhr
CreArtivo Impro-Show
26. März, 13.00-15.00 Uhr
Offene Gesprächsrunde
26. März, 16.00-18.00 Uhr
Impro-Theater „CreArtivo“
29. März, 20.00-22.00 Uhr
Schreibwerkstatt Köln

TanzZentrum

11. März, 19.00-21.00 Uhr
Treffpunkt Tanz-Singles
Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co. mit wechselnden Tanzpartner*innen
11. März, 21.00-24.00 Uhr
West Coast Swing-Party

Volkssternwarte

3. März, 20.00 Uhr
Schlüsseltechnologien für die Erforschung der Eismonde unseres Sonnensystems
17. März, 20.00 Uhr
Was ist Zeit?
24. März, 20.00 Uhr
Die Sonne - Der Stern in unserer Nachbarschaft
31. März, 20.00 Uhr
Der Sternenhimmel über Köln im Frühling (Eine Planetariums-Vorstellung an der Leinwand!)



KINDER

CASAMAX Theater

3. März, 10.30 Uhr
4. März, 17.00 Uhr
WE ARE VR?! (ab 11 Jahren) - Wenn die Realität nicht mehr reicht und eine neue Realität dein Zuhause wird

KIRCHE

**Evangelische Freie Gemeinde –
Köln** Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in 3 Altersgruppen

**Internationale freie evangelische
Gemeinde Sülz UBF e.V.**

(Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr: Gottesdienst

Johanneskirche

Ostergottesdienste

unter www.kirche-klettenberg.de

4. März,

Gospelworkshop mit Darius Rossol

5. März, 11.00 Uhr

Gottesdienst mit Gospelworkshop-Chor

17. März, 20.00 Uhr

Jokis Bühne, Jean Faure & son orchestra

St. Bruno

19. März, 11.00 Uhr

Brunch für Alleinerziehende in der Begegnungsstätte

26. März, 13.30 bis ca. 18.00 Uhr

Pfarrfamilienonntag

St. Karl Borromäus

13./ 27. März, 14.00-15.30 Uhr

Smartphone- und Tablettreff im Int. Caritas-Zentrum

26. März, 20.00 Uhr

Taizé-Gottesdienst mit meditativer Musik

St. Nikolaus

4. März, 18.30 Uhr

Wortgottesfeier "Gottes Wort Raum geben"

7. März, 19.30 Uhr

Literaturabend: Mariana Ledy „Kummer aller Art
in der Bücherei

8. März, 15.00-17.00 Uhr

Tierarztmobil „Tiemo“ auf dem Nikolausplatz

(Anmeldung: tiemo@kirche-sk.de)

12. März, 11.15 Uhr

Bilderbuchkino der Bücherei

25. März, 11.00-16.00 Uhr

Bücherflohmarkt – im Jugendheimsaal über der
Bücherei in der Lotharstraße, Rückseite Nikolauskirche,
Verkauf von Bücher, Zeitschriften, Spiele, DVDs und CDs

Tersteegenhaus

03. März, 15.00 Uhr

Ökumenischer Weltgebetstag Taiwan,
anschl. Teetrinken mit Pfr. Susanne Beuth

15. März 19.15 Uhr

FeierAbendZeit „Licht an! – Fastenzeit“
mit Pfarrerin Susanne Beuth.

Unser neues Format: Kurze Abendgottesdienste
immer am 15. eines Monats um 19:15 Uhr

19. März, 19.30 Uhr

Abendgespräch zur Sache „Klimakrise und die
Auswirkungen auf den globalen Süden“

28. März 19.30 Uhr

Bibel|Wort|Predigt mit Pfarrer Ivo Masanek

APR

KULTUR

Oper Köln

1. April, 19.30-22.15 Uhr, Staatenhaus Saal 2

Luisa Miller / Giuseppe Verdi

2. April, 18.00-20.30 Uhr, Staatenhaus Saal 1

4./8./15./19. 21./26./29. April 19.30-22.00 Uhr

Staatenhaus Saal 1

10. April, 19.00-21.30 Uhr Gastspiel Oper

23. April, 16.00-18.30 Uhr Staatenhaus Saal 1

Der fliegende Holländer / Richard Wagner

5./28. April, 18.00-20.30 Uhr. Staatenhaus Saal 1

Soiree mit öffentlicher Probe

La Bête dans la Jungle

10. April, 19.00-21.30 Uhr

14./20./22./27. April, 19.30-21.00 Uhr, Staatenhaus Saal 3

16. April, 18.00-19.30 Uhr, Staatenhaus Saal 3

30. April, 16.00-17.30 Uhr, Staatenhaus Saal 3

La Bête dans la Jungle (Das Biest im Dschungel)

18./19./21. April

20. April, 10.30-11.00 Uhr, 12.00-12.30 Uhr und

14.00-14.30 Uhr Gastspieloper

Pin Kaiser und Fip Husar

18. April 18.30-21.00 Uhr, Staatenhaus Saal 3

Opernpraktischer Workshop

Der fliegende Holländer

MUSIK

Sülzer Abendmusiken in St. Nikolaus

2. April, 17.00 Uhr

Chorkonzert zur Passionszeit

Junger Kammerchor Köln,

Leitung: Alexander Lüken,

KINDER

CASAMAX Theater

1. April, 16.00 Uhr

Hans im Glück (ab 6 Jahren)

2. April, 15.00 Uhr

4. April, 10.30 Uhr

I Carus – Halt dich fest an deinen Flügeln

(ab 6 Jahren)

10. April, 15.00 Uhr

12. April, 10.30 Uhr

15. April, 16.00 Uhr

(R)ausgerutscht (ab 5 Jahren)

16. April, 15.00 Uhr

17. April, 10.30 Uhr

In jedem Ding steckt ein Schmetterling (ab 3 Jahren)

21. April, 10.30 Uhr

22. April, 16.00 Uhr

WUT IM BAUCH (ab 4 Jahren)

23. April, 16.00 Uhr

Heimat A.T. (ab 10 Jahren) –

Ein Solo für heimatverbundene Menschen

29. April 16.00 Uhr

30. April 15.00 Uhr

Kawumm! (ab 5 Jahren)

FUNTASTICO-Musical

20. April, 16.15, 17.00 und 18.00 Uhr

Peter Pan – Mission Erde – Kindermusical

MACH MIT! Das neue Funtastico Kindermusical

startet mit 2 Schnupperstunden



**Kath. Kindertagesstätte St. Bruno
(Schwerpunkteinrichtung)**

0221 - 2 61 12 17

kita.bruno-sk@erzbistum-koeln.de

**Kath. Kindertagesstätte
St. Bruno am Beethovenpark**

0221 - 46 36 36

kita.bab-sk@erzbistum-koeln.de

**Kath. Kindertagesstätte
St. Karl Borromäus**

0221 - 42 64 73

kita.karl-sk@erzbistum-koeln.de

Kath. Kindertagesstätte St. Nikolaus

0221 - 41 13 56

kita.nikolaus-sk@erzbistum-koeln.de

**Kindertagesstätte
SKM-Zentrum Klettenberg**

0221 - 43 85 35

familienzentrum.klettenberg@skm-koeln.de

**Katholische Erziehungs-
und Familienberatung**

27.04.2023 · 8.30 - 10.30 Uhr

Kita St. Nikolaus

27.04.2023 · 9.00 - 11.00 Uhr

Kita St. Bruno am Beethovenpark

11.05.2023 · 8.30 - 10.30 Uhr

Kita St. Karl Borromäus

11.05.2023 · 8.30 - 10.30 Uhr

Kita St. Bruno

01.06.2023 · 8.30 - 10.30 Uhr

Kita St. Nikolaus

Bitte jeweils bei der Kitaleitung anmelden!

Regeln und Grenzen in der Familie

Ein Vortrag mit Andrea Lück

Mittwoch, 15.03.2023, 20.00 Uhr

Pfarrsaal St. Nikolaus

Berrenrather Str. 256, 50939 Köln

Anmeldung unter:

familienzentrum.klettenberg@skm-koeln.de

Tel.: 02 21/43 85 35 (Mascha Fischer)

Der Übergang von der Kita zur Grundschule

Ein Abend mit Mirka Schneider

(Schulpsychologischer Dienst)

Dienstag, 25.04.2023, 19.30 Uhr

Begegnungsstätte St. Bruno

Ölbergstraße 70, 50939 Köln

Anmeldung unter:

kita.bruno-sk@erzbistum-koeln.de

Tel.: 02 21/2 61 12 17 (Kerstin Merx)



GESUNDHEIT

Praxis für Feldenkrais

Jeden 3. Samstag im Beethovenpark, 10.00–12.30 Uhr

Nordic Walking mit Feldenkrais

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

1.-2. April, 9.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung für Frauen

5. April, 16.00-17.00 Uhr

Knie- und Hüftgelenk-OP optimal vorbereiten

5./9./12./26. April, 18.00-19.00 Uhr

Infoabend mit Kreißaalbesichtigung

4. April, 18.00-19.30 Uhr

Kinderärztlicher Infoabend für werdende Eltern

5. April-7. Juni, 9.15-10.15 Uhr

17. April-3. Juli, 11.45-12.45 Uhr

Rückenfitness als Rückbildungs-Anschlusskurs mit Baby

15.-16. April, 9.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung für Paare

17. April-5. Juni, 20.30-22.00 Uhr

Geburtsvorbereitung/Paare

17. April-3. Juli, 12.45-13.45 Uhr

Rückbildung mit Kind

17. April-17. Juli, 14.00-15.30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

20. April-15. Juni, 10.00-13.00 Uhr

28. April-23. Juni, 15.00-18.00 Uhr

Online Abnehm-Workshop Frauen 40+

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.

Rosengartenteam Klettenbergpark

jeden Mittwoch von 15.00-17.00 Uhr und jeden Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr, Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/Siebengebirgsalle

Seniorennetzwerk Klettenberg

Montags fortlaufend, 9.45 Uhr im Tersteegenhaus, Emmastr. 6
 Gedächtnistraining – Durch das Gedächtnistraining bilden sich im Gehirn neue neuronale Netzwerke aus. Mit gezielten Übungen können Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis verbessern.
 Anmeldung im Seniorennetzwerk

Sülzer Körnje

jeden Freitag von 13.00–15.00 Uhr
Verteilung von Lebensmitteln im Tersteegenhaus an Menschen ab 60 Jahren mit Köln-Pass

TanzZentrum

jeden Freitag 21.15–24.00 Uhr

Tanzparty

Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.

jeden Sonntag 16.00-18.00 Uhr

Tanzparty

Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co

jeden 2. Samstag von 19.00-21.00 Uhr
NUR für Singles „Freitags-Übungszeit“ von Tango und Walzer, über Rumba und Jive ...

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

Café Lamerdin

1. April, 11.00-13.00 Uhr

Repair-Café

Garten-Praxis für Gestalttherapie

21.-23. April, Fr. 16.00-So. 13.00 Uhr
Paartherapeutisches Knowhow – Intensivtraining für Menschen, die mit Paaren beratend und/oder therapeutisch arbeiten und den Ansatz der Gestalttherapie dafür nutzen wollen.

SchmitzundKunzt

1. April, 11.00-13.00 Uhr

Kleidertausch

2. April, 16.00-18.00 Uhr

Impro-Theater „CreArtivo“

5. April, 19.30-22.30 Uhr

GUTes Kino

9. April, 13.00-15.00 Uhr

Offene Gesprächsrunde

9. April, 16.00-18.00 Uhr

Impro-Theater „CreArtivo“

12. April, 20.00-22.00 Uhr

Schreibwerkstatt Köln

14. April, 20.00-20.00 Uhr
„Mit anderen Worten“ – Lesung

16. April, 16.00-18.00 Uhr

Impro-Theater „CreArtivo“

22. April, 19.00-21.00 Uhr

Kleidertausch "Abend"

23. April, 12.00-15.00 Uhr

Pflanzentausch

23. April, 16.00-18.00 Uhr

Impro-Theater „CreArtivo“

26. April, 20.00-22.00 Uhr

Schreibwerkstatt Köln

30. April, 12.30-15.00 Uhr
Repair-Café

30. April, 16.00-18.00 Uhr

Impro-Theater „CreArtivo“

30. April, 19.00-21.00 Uhr

Autorenlesung

von Ortrud Battenberg Kriminalroman
„Halbtot ist nicht tot genug“

TanzZentrum

jeden Freitag, 21.15-24.00 Uhr

Tanzparty

Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.

jeden Sonntag, 16.00-18.00 Uhr

Tanzparty

Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.

8. April, 19.00-21.00 Uhr

Treffpunkt Tanz-Singles

Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.

mit wechselnden Tanzpartner*innen

23. April, 16.00-18.00 Uhr

Tanzparty mit Schwof-Café

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

30. April

Tanz in den Mai

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

7. April, 10.00 Uhr
 Stationslauf zum Kreuzweg für Kinder

7. April, 15.00 Uhr
 Karfreitagsliturgie
 anschl. Beichtgelegenheit

8. April, 21.30 Uhr
 Feier der Osternacht anschl. Agape

9. April, 10.00 Uhr
 Kleinkindermesse

10. April, 11.30 Uhr
 Festmesse

23. April, 11.00 Uhr
 Brunch für Alleinerziehende in der Begegnungstätte

St. Karl Borromäus

7. April, 15.00 Uhr
 Feier vom Leiden und Sterben Christi, Johannes-Passion von Joachim a Burck, Schalom-Chor
 Leitung: Marius Horstschäfer,

10. April, 10.00 Uhr
 Österliche Festmesse mit österlicher Chormusik, Kirchenchor St. Nikolaus & Karl Borromäus
 Leitung & Orgel: Marius Horstschäfer,

24. April, 14.00-15.30 Uhr
 Smartphone- und Tablettreff im Int. Caritas-Zentrum

30. April, 20.00 Uhr
 Taizé-Gottesdienst mit meditativer Musik

St. Nikolaus

1. April, 18.30 Uhr
Wortgottesdienst
 „Gottes Wort Raum geben“

6. April, 19.30 Uhr

Messe vom letzten Abendmahl, Passionsmotetten, Kirchenchor St. Nikolaus & Karl Borromäus
 Leitung & Orgel: Marius Horstschäfer

7. April, 19.30 Uhr
Gottes Wort in der Nacht

8. April, 8.30 Uhr
Laudes für den Seelsorgebereich

8. April, 21.30 Uhr
Feier der Osternacht
 Österliche Chormusik, Schalom-Chor
 Leitung & Orgel: Marius Horstschäfer

9. April, 10.00 Uhr
Festmesse

9. April, 18.00 Uhr
Hochfestliche Osterversper, Sülz-Klettenberger Choralschola
 Leitung & Orgel: Marius Horstschäfer

16. April, 11.15 Uhr
Bilderbuchkino der Bücherei

Tersteegenhaus

Ostergottesdienste unter www.kirche-klettenberg.de

2. April, 10.00 Uhr
Konfirmationsjubiläum mit Pfarrerin Bettina Kurbjeweit

6. April, 18.00 Uhr
Feierabendmahl mit Pfarrerin Mareike Maeggi

9. April, 10.00 Uhr

Auferstehung feiern
 Gottesdienst klassisch mit Pfarrerin Bettina Kurbjeweit

10. April, 10.00 Uhr
Osterminigottesdienst für alle mit Pfarrerin Mareike Maeggi

15. April, 19.15 Uhr
FeierAbendZeit mit Pfarrerin Bettina Kurbjeweit

25. April, 18.30 Uhr

Infoabend neues Konfijahr

7. Mai, 10.00 Uhr

Konfirmation mit Pfarrerin Bettina Kurbjeweit

13. Mai, 15.30 Uhr

MiniGottesdienst mit Pfarrerin Mareike Maeggi und Team Ein Gottesdienst für Kinder von 0-5 Jahren und ihre Familien.

15. Mai, 19.15 Uhr

FeierAbendZeit mit Pfarrerin Mareike Maeggi

29. Mai, 10.00 Uhr

Taufgottesdienst

Johanneskirche

7. April, 11.00 Uhr

Gottesdienst klassisch mit Vikarin Judith Schaefer

8. April, 22.00 Uhr

Osternacht mit Taferinnerung mit Pfarrerin Susanne Beuth

9. April, 11.00 Uhr

OpenAir im Park neben der Johanneskirche mit Pfarrer Ivo Masanek

23. April, 11.00 Uhr

Gottesdienst mit Johanneskantorei Messe Solennelle von Vierne

30. April, 11.00 Uhr

Gottesdienst FriedensMut, Pfarrer Matthias-W. Engelke

MAI

KULTUR

Oper Köln

2. Mai, 19.30-21.00 Uhr Staatenhaus Maskenstatt

Liederabend

5. Mai, 19.30-22.00 Uhr Staatenhaus Saal 1

7. Mai, 18.00-20.30 Uhr Staatenhaus Saal 1

Der fliegende Holländer / Richard Wagner

6./10./16./31. Mai, 19.00-22.30 Uhr Staatenhaus Saal 2

14. Mai, 16.00-19.30 Uhr Staatenhaus Saal 2

18./21. Mai, 18.00-21.30 Uhr Staatenhaus Saal 2

Giulio Cesare in Egitto / Georg Friedrich Händel

11./12. Mai, 19.30-21.00 Uhr Staatenhaus Saal 1

Bach, getanz von Introdans

13. Mai, 18.00-19.00 Uhr Staatenhaus Saal 3 Kinderoper

Der Teufel mit den drei goldenen Haaren / Stefan Johannes Hanke

14./ 28. Mai, 10.30-11.00 Uhr Staatenhaus Maskenstatt

Kinderoper

14./ 16./ 28. Mai, 11.30-12.30 Uhr

Whoosh - Der Teufel mit den drei goldenen Haaren

14./28. Mai, 12.30-13.00 Uhr Staatenhaus Saal 3

Kinderoper - Plausch

Der Teufel mit den drei goldenen Haaren

17./23./24./25. Mai, Gastspieloper

Pin Kaiser und Fip Husar / Frank Engel

18./31. Mai, 11.30-12.30 Uhr Staatenhaus Saal 3

Kinderoper

21. Mai, 15.00-16.00 Uhr Staatenhaus Saal 3 Kinderoper

Der Teufel mit den drei goldenen Haaren / Stefan Johannes Hanke

27. Mai, 19.30-22.40 Uhr Staatenhaus Saal 1

Die Zauberflöte / Wolfgang Amadeus Mozart

Sülzer Abendmusiken - St. Nikolaus

23. Mai, 22.00 Uhr

nächtliches Orgelkonzert, Emanuela Musso (Palermo / Abtei Brauweiler), Orgel

KINDER

CASAMAX Theater

7. Mai, 15.00 und 17.00 Uhr

8. Mai, 10.30 Uhr

Heldenhaft! (ab 8 Jahren)

10. Mai, 10.30 Uhr, 20. Mai, 16.00 Uhr

Planet der König*innen (ab 4 Jahren)

12. Mai, 10.30 Uhr, 13. Mai, 17.00 Uhr

WE ARE ...VR?! (ab 11 Jahren) -

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

14. Mai, 15.00 Uhr

15./17. Mai, 10.30 Uhr

I Carus - Halt dich fest an deinen Flügeln

(ab 6 Jahren)

26. Mai, 10.30 Uhr, 27. Mai, 16.00 Uhr

29. Mai, 15.00 Uhr

Hans im Glück (ab 6 Jahren)

1./ 21. Mai 15.00 Uhr

2./ 3./ 5./ 22./ 24. Mai 10.30 Uhr

6. Mai 16.00 Uhr

Kawumm! (ab 5 Jahren)

Kinderbücherei St. Bruno

7. Mai, 10.30-13.30 Uhr

Kinderbücherflohmarkt mit großer Tombola

■ Tipp



Foto: Patric Prager

„I, CARUS - HALT DICH FEST AN DEINEN FLÜGELN“

Neues Stück am CASAMAX Theater

Die Geschichte von Ikarus, der mit künstlichen Flügeln der Sonne zu nah kam und ins Meer stürzte, wird im Casamax weitergesponnen. Hier überlebt der Held – wenngleich auch schwer verletzt. Wie der gebrochene Wille zum Leben wieder erstarkt und schließlich aufersteht, zeigt die Fortsetzung des Klassikers aus der griechischen Mythologie. Die 60-minütige Inszenierung aus der Feder von Carina Mischke wird für Zuschauer*innen ab sechs Jahren empfohlen. Es spielen (und fliegen) Hille Marks sowie Franziska Schmid.

Termine:

10.03. 10.30 Uhr, 11.03. 16 Uhr, 02.04. 15 Uhr, 04.04. 10.30 Uhr, 14.05. 15 Uhr, 15.05. 10.30 Uhr, 17.05. 10.30 Uhr

www.casamax-theater.de

GESUNDHEIT

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

1. Mai, 10.00-17.00 Uhr

Geburtsvorbereitung kompakt für Mütter

2. Mai, 20.30-21.30 Uhr

Rückbildung mit Kind

2. Mai, 18.00-19.30 Uhr

Kinderärztlicher Infoabend für werdende Eltern

3. Mai, 16.00-17.00 Uhr

Knie- und Hüftgelenk -OP optimal vorbereiten

3./10./ 17./ 24./31. Mai, 18.00-19.00 Uhr

Infoabend mit Kreißsaalbesichtigung

5. Mai, 17.00-20.00 Uhr

Entspannte Schuler – gelöster Nacken

7. Mai, 10.00-13.30 Uhr

Fit fürs Enkelkind – Seminar für werdende Großeltern

6.-7. Mai, 9.00-13.00 Uhr

27.-28. Mai, 9.00-13.00 Uhr - online

Geburtsvorbereitung für Paare/Wochenende

Fitnesstreff für Frauen

1. Mai, 14.00-18.00 Uhr

Fitnesstreff-Maifest

14.00-15.00 Uhr Aufführung Kindertanz

15.00-16.00 Uhr Zaubershow mit Jacomo

16.00-16.30 Uhr Zumba à la Moulin Rouge

zum Mitmachen

16.30-18.00 Uhr Live-Musik

auf südamerikanische Rhythmen;

dabei gibt es leckere Maibowle und Würstchen.

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.

Rosengartenteam Klettenbergpark

jeden Mittwoch von 15.00-17.00 Uhr und

jeden Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr

ehrenamtliche Gärtner im Rosengarten, Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestraße/Siebengebirgsalle

Sülzer Körvje

jeden Freitag von 13.00–15.00 Uhr

Verteilung von Lebensmitteln

im Teerstegenhaus an Menschen

ab 60 Jahren mit Köln-Pass

Café Lamerdin

6. Mai, 11.00-13.00 Uhr

Repair-Café

SchmitzundKunzt

3. Mai, 19.30-22.30 Uhr

GUtes Kino

6. Mai, 11.00-13.00 Uhr

Kleidertausch

7. Mai, 16.00-18.00 Uhr

Impro-Theater „CreArtivo“

10. Mai, 20.00-22.00 Uhr

Schreibwerkstatt Köln

12. Mai, 20.00-22.00 Uhr

„Mit anderen Worten“ - Lesung

14. Mai, 12.00-15.00 Uhr

Pflanzentausch

14. Mai, 12.30-15.00 Uhr

Repair-Café

14. Mai, 16.00-18.00 Uhr

Impro-Theater „CreArtivo“

20. Mai, 11.00-13.00 Uhr

Kleidertausch

21. Mai, 16.00-18.00 Uhr

Impro-Theater „CreArtivo“

24. Mai, 20.00-22.00 Uhr

Schreibwerkstatt Köln

28. Mai, 13.00-15.00 Uhr

Offene Gesprächsrunde

28. Mai, 16.00-18.00 Uhr

Impro-Theater „CreArtivo“

TanzZentrum

13. Mai, 19.00-21.00 Uhr

Treffpunkt Tanz-Singles

Discofox, Walzer, Cha Cha Cha & Co.

mit wechselnden Tanzpartner*innen

13. Mai, 21.00-24.00 Uhr

West Coast Swing-Party

17. Mai, 22.15- 00.15 Uhr

Tanz in den Feiertag

19. Mai-25. Mai

Workshop-Woche

Lernen Sie verschiedene Tänze kennen

oder vertiefen Sie Ihre Tanzkenntnisse

Anmeldung: www.tanzschule-koeln.de

27. Mai, 20.15-00.15 Uhr

Tanz in den Vor-Feiertag

MAI

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde – Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr:

Gottesdienst mit Kinderbetreuung in drei Altersgruppen

Internationale freie evangelische Gemeinde Sülz UBF e. V. (Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr: Gottesdienst

St. Bruno

14. Mai, 11.00 Uhr

Brunch für Alleinerziehende in der Begegnungsstätte

St. Karl Borromäus

8./22. Mai, 14.00-15.30 Uhr

Smartphone- und Tablettreff im Int. Caritas-Zentrum

28. Mai, 20.00 Uhr

Taizé-Gottesdienst mit meditativer Musik

St. Nikolaus

6. Mai, 18.30 Uhr

Wortgottesdienstfeier „Gottes Wort Raum geben“

Tersteegenhaus

7. Mai, 10.00 Uhr

Konfirmation mit Pfarrerin Bettina Kurbjeweit

13. Mai, 15.30 Uhr

MiniGottesdienst mit Pfarrerin Mareike Maeggi und Team. Ein Gottesdienst für Kinder von 0-5 Jahren und ihre Familien

Johanneskirche

6. Mai, 11.00 und 15.00 Uhr

7. Mai, 11.00 Uhr

Konfirmationen mit Pfarrer Ivo Masanek

18. Mai, 11.00 Uhr

Open-Air-Gottesdienst im Park hinter der Johanneskirche mit Pfarrerin Mareike Maeggi

21. Mai, 11.00 Uhr

„Zahlensymbolik in der Bibel“ mit Pfarrer Ivo Masanek

28. Mai, 11.00 Uhr

Kreativ mit Pfarrerin Bettina Kurbjeweit

ADRESSEN

68elf-studio

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

Atelier Susanne Beucher

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

Begegnungsstätte St. Bruno

Ölbergstraße 70
0221 2 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

Einhardstraße 5
www.kirche-klettenberg.de

Caritasverband für die Stadt Köln e. V.

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

CASAMAX Theater

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

COMMUNICATION MEETS ARTS

Blankenheimer Straße 59
0178 2 10 87 05

Die Waldgänger

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

DJK Südwest Köln 1920/27 e. V.

Berrenrather Straße 173
0221 9 41 56 09

Evangelische Freie Gemeinde

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

Evangelische Kirchengemeinde

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

Evangelisches Krankenhaus Weyertal

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

Freiraum e. V.

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

Funtastico-Musical

0221 81 45 84
www.funtastico-musical.de

GGs 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

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

Johanneskantorei Klettenberg

Nonnenwerthstr. 78

Jugend- und Kulturzentrum /JUZI e. V.

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

JWK gGmbH-Jugendwerk Köln

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

Katholische Kirchengemeinden

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

Pfarrbüros:

St. Bruno, Klettenberggürtel 71
0221 26 112-10

St. Nikolaus & Karl Borromäus

Nikolausplatz 17

0221 41 41 45

www.kirche-sk.de

Katholische Hochschulgemeinde

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

Kölner Seniorengemeinschaft

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

Kolping Bezirksverband Köln

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

Kunstraum 383

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

Malort

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

Oper Köln im Staatenhaus

Rheinparkweg 1, 50679 Köln
0221 22 12 84 00

Plastic2Beans GmbH

Impact Café
Luxemburger Straße 190
0156 78 41 21 68
www.plastic2beans.com

Querwaldein e. V.

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

Raum für Mehrsprachentheater Köln

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

SBK Sozial-Betriebe-Köln

Städtisches Seniorenzentrum

Blankenheimer Straße 51
0221 9 92 12 10

Seniorennetzwerk Klettenberg

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

Schmitzundkuntz

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

Tanzzentrum

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

Uniklinik Köln - Blutspendezentrale

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

Verein der Freunde und Förderer des Lindenthaler Tierparks e. V.

www.lindenthaler-tierpark.de

Volkssternwarte Köln

Nikolausstraße 55
0221 41 54 67
www.volkssternwartekoeln.de

Weisshaus Kino

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

EINKAUFEN WO MAN ZUHAUSE IST!



NOCH MEHR AUSWAHL!
NOCH MEHR FRISCHE!
NOCH MEHR BIO!
NOCH MEHR REGIONALITÄT!
NOCH MEHR VEGETARISCHE
UND VEGANE PRODUKTE!



Rewe Richrath Supermärkte Rhöndorfer Straße 19 50939 Köln-Klettenberg Öffnungszeiten: Mo – Sa von 7⁰⁰ – 22⁰⁰ Uhr

Wir wollen, dass Sie
**GLÜCKLICH
HÖREN!** Mit fast
unsichtbaren Im-Ohr Hörgeräten.



BERNAFON ZERENA

- Aus der Bernafon-Manufaktur in Berlin
- Unikate mit 100% Passformgarantie
- Verschiedene Größen und Technikstufen wählbar
- Elegant und diskret wieder besser Hören und Verstehen

made in
Berlin

Ihr Spezialist für Im-Ohr-Hörgeräte!

Luxemburger Str. 248, Köln Sülz

Tel.: 0221 - 986 507 05



Hörzentrum Lux



#hiermitherz

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

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

hiermitherz.de



**Sparkasse
KölnBonn**