

INsüßz & klettenberg

stadtteilmagazin

18. Jg. • Nr. 3 • Herbst 2024 • gratis

■ leben ■ leute ■ lifestyle



■ LEBEN

Lieblingslokale
im Veedel

■ LEUTE

Ehepaar Zahn
erfindet Film

■ LIFESTYLE

Ausflug in die
Urdenbacher Kämpe





Ralph Schwalbach

F r i s e u r e

Öffnungszeiten:

Di.-Fr. 10.00 Uhr bis 19.30 Uhr
Do.: 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Sa.: 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Luxemburger Str. 285 b
50939 Köln-Klettenberg
Fon 0221-73 73 33

www.ralphschwalbach-friseure.de



Lyric - DIE KONTAKTLINSE FÜRS OHR



Erfüllen Sie sich den Traum
vom unsichtbaren Hören.

IHR VORTEIL MIT LYRIC...

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

Signia Silk IX



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

Ihr Spezialist für Im-Ohr-Hörgeräte!

Luxemburger Str. 248, Köln Sülz

Tel.: 0221 - 986 507 05



Hörzentrum Lux



Foto: Wagner

Liebe Leser*innen,

der Herbst ist da und mit ihm die zauberhafte Zeit der bunten Blätter, der windzersauten Frisuren und der goldenen Sonnentage. In Sülz und Klettenberg kehrt nun die Gemütlichkeit ein, und wir freuen uns, Ihnen die neueste Ausgabe unseres Magazins präsentieren zu können. Unser Viertel hat sich in den Sommermonaten von seiner besten Seite gezeigt: voller Leben, Kreativität und Gemeinschaftssinn.

Auch jetzt, im Spätsommer und Herbst, laden die zahlreichen Cafés und Lokale in unserem Doppelstadtteil zum Genießen ein. In der Rubrik **LEBEN** stellen wir Ihnen einige unserer Lieblingslokale vor. Die Auswahl ist riesig. Wohin gehen Sie am liebsten, um Ihr Feierabendkölsch, Ihren Wein, Ihren Spritz oder Ihre Schorle zu genießen?

Wie gestalten Sie Ihren Sonntagabend? Gehören Sie zu den durchschnittlich neun bis zehn Millionen Zuschauer*innen, die regelmäßig den Kölner Tatort einschalten? Dann wird Sie sicher unser spannendes Interview in der Rubrik **LEUTE** interessieren, das wir mit dem Drehbuchautoren-Duo, dem Ehepaar Zahn, geführt haben.

Tiktok – eine neomodische Social-Media-Plattform, nur für die jungen Leute? Weit gefehlt! In unserem Beitrag über Antiquar Klaus Willbrand vom Weyertal präsentieren wir Ihnen einen Tiktok-Star, der mit rund 40.000 Followern und seiner hochwertigen Lektüre zu begeistern weiß.

Wie wäre es an einem sonnigen Herbsttag mit einer ausgedehnten Wanderung von Zons in die Urdenbacher Kämme? Verschiedene Wander- und Spazierwege führen hier durch Streuobstwiesen, Feuchtwiesen, Felder, Auen und naturbelassene Sumpfbereiche. In unserer Rubrik **LIFESTYLE** haben wir die längste dieser Routen für Sie getestet. Auf geht's in die Natur!

Zum Abschluss möchten wir Sie herzlich einladen, unser Onlineportal **insuelz.com** zu besuchen. Dort finden Sie nicht nur zusätzliche Artikel und Berichte, sondern auch aktuelle Veranstaltungstermine und vieles mehr. Bleiben Sie informiert und entdecken Sie die Vielfalt unseres Veedels jederzeit online.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen wundervollen Herbst!

Im Namen des gesamten INSülz-Teams

Ihr

Ralf Martens
(Herausgeber)

INSülz auch

ONLINE LESEN AUF
insuelz.com

INSülz stadteilmagazin
 18. Jg. - Nr. 3 - Herbst 2024 - gratis
 leben leute lifestyle

LEBEN
 Lieblingslokale im Veedel

LEUTE
 Ehepaar Zahn erfindet Film

LIFESTYLE
 Ausflug in die Urdenbacher Kämme

Auch online immer übers Veedel informiert. www.insuelz.com

Tatort-Autoren-Duo, Ehepaar Zahn,
fotografiert von Monika Nonnenmacher

INhalt



LEBEN

INspiziert

Genuss pur in unserem Veedel 05

INteressant

Sülz und Klettenberg
in Zahlen 08

INKürze

Neuigkeiten aus dem Veedel 10

INKunst

(K)ein Grund zum Strahlen 18

LEUTE

INterview

„Wir erfinden Film“ –
Interview mit Eva & Volker A. Zahn 20

INKlein

Bunte Seiten für Pänz:
Mitten im Viertel –
hier sind wir alle zusammen 26

Die Erde brennt, weiß jedes Kind –
„Fighters for Future“ im CASAMAX Theater
behandelt den Klimawandel 29

INternet

Antiquar Klaus Willbrand bringt
als Tiktok-Star junge Leute zum Lesen 30

LIFESTYLE

INterieur

Ten Eikelder Bodenbeläge –
das langlebigste Element im Raum 33

INmode

Gut aussehen mit Die Laufmasche
und Ralph Schwalbach Friseur 34

INspiziert

DIY-Tipp für den Herbst:
Farbenfroher Blumenprint 36

Von Zons in die Urdenbacher Kämpfe –
ein Ausflug mit Wanderung
für die ganze Familie 38

INsicht

Termine für den Sommer 42
Adressen 46



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

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

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

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

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

INSülz & klettenberg erscheint viermal im Jahr mit einer Auflage von je 5.500 Exemplaren und im Onlineportal 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 2024. Für unverlangt eingesandte Texte und Fotos übernehmen wir keine Haftung. Gerichtsstandort: Köln.



Empfehlungen aus der Redaktion

Genuss pur in unserem Veedel

Sülz und Klettenberg sind bekannt für ihre Vielfalt an gemütlichen Lokalen. Ob süß oder herzhaft, italienisch, thailändisch, indisch-französisch oder unsere traditionelle kölsche Küche – hier findet jede*r ihr oder sein Lieblingsrestaurant. Unsere Redaktion hat einige ihrer Favoriten zusammengestellt, die Sie unbedingt ausprobieren sollten.

In den letzten Jahren hat sich viel verändert: Aus Parkplätzen vor den Restaurants wurden lebendige Außenterrassen, auf denen man die letzten warmen Sonnenstrahlen eines hoffentlich goldenen Herbstes genießen kann. Auf Seite 28 in unseren „Bunten Seiten für Pänz“

stellen wir Ihnen außerdem zwei besondere Cafés vor, die uns am Herzen liegen: Im „Wo ist Tom?“ und im „Signcafé“ arbeiten Menschen mit Behinderungen bzw. Hörbehinderungen – und bereichern unser Veedel mit ihrer Herzlichkeit und ihrem Engagement.



Caruso Focaccia Bar

Zülpicher Straße 275

DON'T CALL IT PIZZA

Seit April ist Sülz um eine Bar reicher – doch es geht nicht um Cocktails, sondern um Focaccia ... einen saftigen, frischen, knusprig gebackenen Hefeteig, der köstlich belegt ist. Sei es klassisch mit Tomaten und Käse à la Margherita oder auch mal mit Kartoffeln und Trüffelöl. Jeden Tag frisch und immer neue Varianten. Zusätzlich gibt es unter anderem „Fritto misto di Pesce“ – eine kleine Fischauswahl frittiert, Arancini und zum Nachtisch hausgemachtes Eis. ■ mn

Dienstag bis Samstag, 11.00 bis 22.00 Uhr

 caruso-focacciabar.de



Foto: Nonnenmacher



Foto: Martens

Café Südlicht

Eifelwall 56

IM SÜDEN KAFFEE UND IMBISS GENIESSEN

Das Café Südlicht am Eifelwall 56 direkt gegenüber vom Historischen Archiv mit Rheinischem Bildarchiv Köln lädt Jung und Alt gleichermaßen ein. Der Kaffee ist stark und in allen Varianten zu haben, die kleinen Speisen und der Kuchen sind hausgemacht und ausgesprochen lecker. Die Inhaberin Sarah Hoven-Lambertz schafft mit ihrem Team eine Atmosphäre, in der sich die Gäste zu Hause und dennoch von außen verwöhnt fühlen. ■ **hmf**

Montag bis Freitag, 8.30 bis 18.00 Uhr; Samstag, 10.00 bis 18.00 Uhr, Sonntag, 13.00 bis 18.00 Uhr, Dienstag Ruhetag

www.suedlicht.cafe



Foto: Martens

Café Laura

Gottesweg 116

DAS CAFÉ MIT HERZ IN SÜLZ

Ein leckeres, frisch gebackenes Stück Kuchen, eine aromatische Kaffeespezialität und eine gemütliche Atmosphäre zum Plaudern – all das genießen mein Freund und Kollege Thomas Dahl und ich nach jeder Redaktionsitzung von INsülz & klettenberg im Café Bistro Laura! Egal, wie viel los ist, Cafébetreiber Marsel Alajbegovic empfängt uns immer mit einem warmen, freundlichen Lächeln. Mit einer fair gehandelten aromatischen Kaffeespezialität aus der italienischen Rösterei Moretti Caffé

und einem Gebäck, das geschmacklich immer überzeugt, können wir hier gemeinsam eine kleine Auszeit vom Alltag genießen. Denn das kleine Café mit Herz erinnert ein wenig an ein kuscheliges, liebevoll eingerichtetes Wohnzimmer im Retrostyle.

Mein ganz persönlicher Tipp ist ein großes, hübsch garniertes und hausgemachtes Glas Maracuja-Minz-Limo. Das schmeckt übrigens auch sehr erfrischend zu einem herzhaften Stück ebenfalls hausgemachter Quiche! ■ **ap**

Dienstag bis Freitag, 9.00 bis 18.00 Uhr
Samstag und Feiertag, 10.00 bis 18.00 Uhr

cafelaura.de

**Wir planen,
Ihr feiert.**

Deli
Eventservice
Wedding & Corporate Events

www.deli-eventservice.de @deli.eventservice events@deli-eventservice.de



Aperol Spritzeria

Gottesweg 135

Foto: Martens

LEBENSFREUDE IN DER SPRITZERIA

Die Spritzeria in Köln bringt das italienische Lebensgefühl direkt in die Stadt! Neben spritzigen Aperitivo-Kreationen und köstlichen Antipasti bietet das Lokal jeden zweiten Samstag einen besonderen „Spritz & Brunch“ an. Hier genießt man ein italienisches Brunch Board mit hausgemachtem Focaccia, köstlicher Sonnentomatencreme, feinen Käse- und Wurstsorten und vielem mehr – begleitet von zwei bis vier Spritzgetränken nach Wahl. Perfekt, um entspannt ins Wochenende zu starten und die Seele baumeln zu lassen. Hier erlebt man Dolce Vita pur! ■ **rm**

Mittwoch bis Samstag, 17:00 bis 23:30 Uhr

🌐 spritzeria-koeln.de



Foto: Martens

Kölsch Kultur

Petersbergstraße 1

TYPISCH KÖLSCH IM VEEDSEL

Das Kölsch-Kultur in Sülz-Klettenberg ist der ideale Ort für alle, die die traditionelle kölsche Küche lieben. Hier werden rheinische Klassiker wie Himmel un Ääd, Rheinischer Sauerbraten und hausgemachte Hämchensülze serviert – echte Leckerbissen für jeden Gaumen. Aber auch saisonale Spezialitäten und frische Salate finden ihren Weg auf die Karte. Im Winter gibt es köstliche Gans und im Frühjahr lockt der erntefrische Spargel direkt vom Beller Hof. Serviert wird dieser mit Sauce hollandaise oder zerlassener Butter und wahlweise mit Schnitzel, Steak oder Schinken.

An den letzten sonnigen Tagen des Spätsommers und Herbsts empfiehlt sich selbstverständlich auch ein frisch gezapftes Kölsch auf der gemütlichen Terrasse. ■ **rm**

Montag bis Samstag, 17:00 bis 1.00 Uhr,
Sonntag, 12.00 bis 1.00 Uhr

🌐 koelsch-kultur.koeln

PRAXIS³
— SCHICK & DURDU —
PRIVATPRAXISGEMEINSCHAFT

Osteopathie · Physiotherapie · Training

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

www.praxishochdrei.de

Goldschmiede TINA THEVES

Seit 10 Jahren im Veedel!

Bunte Vielfalt

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

Sülz und Klettenberg in Zahlen

Manchmal sagen Zahlen ganz schön viel aus über ein Viertel oder einen Stadtteil. Außerdem kursieren in Gesprächen oft irgendwelche Annahmen, aber keiner weiß es so genau. Deshalb hat die INsülz sich mal auf Zahlensuche begeben und einige interessante Fakten zusammengestellt: für Leute, die sich für ihren Stadtteil interessieren, für Menschen, die für die nächste Party ein Gesprächsthema suchen, oder für welche, die gern alles genau wissen wollen.

1888 wurden Sülz und Klettenberg in die Stadt Köln eingemeindet – vor nunmehr **136** Jahren

46.879 Einwohner*innen haben Sülz und Klettenberg. (Stand 2022) Davon sind die **35-** bis **59-**Jährigen die größte Gruppe mit **16.517** Menschen.

2 evangelische Kirchen finden sich im Doppelstadtteil: die Johanneskirche und das Tersteegenhaus.

4 katholische Kirchen gibt es in Sülz und Klettenberg: St. Nikolaus, St. Karl Borromäus, St. Bruno und die Heilig-Geist-Kirche auf dem Waisenhausgelände, die mittlerweile zum Veranstaltungsraum umgebaut wurde.

10 Spielplätze gibt es im Gebiet des Doppelveedels. Dabei sind die im Beethovenpark mitgerechnet. **BEETHOVENPARK**

Sülz und Klettenberg haben mit **42,1** Prozent den höchsten Anteil an Erholungsflächen aller Kölner Stadtteile. Beethovenpark, Decksteiner Weiher mit Geißbockheim und Haus am See sowie der Klettenbergpark lassen grünen.



45 Stockwerke auf insgesamt 134 Meter Höhe hat das 1973 erbaute Unicenter in Köln-Sülz und führt damit das Hochhausranking in Köln an.

Mit dem Städtischen Seniorenzentrum Dr. Ernst Schwering in Sülz (86 Pflegeplätze und 12 Seniorenwohnungen) sowie dem Caritas-Altenzentrum St. Bruno in Klettenberg (105 Pflegeplätze, 64 Wohnungen und 18 Tagespflegeplätze) gibt es hier 2 große Wohn- und Pflegeeinrichtungen für alte Menschen.

Im Doppelstadtteil gibt es 6 Karnevalsgesellschaften: De Sölzer Famillich, die KG Sülzer Kletten e.V., die Große Sülz-Klettenberger Karnevalsgesellschaft von 1928 e. V., Kölle blieb Kölle Karnevalsgesellschaft von 1960 e.V., der Och Jeck e.V. und die KG Grünen Rheinfunken von 2020.



ACHTSAM. NACHHALTIG. SCHÖN.

Blankenheimer Str. 46
50937 Köln
Telefon +49 221 413703
Mobil +49 1512 8104539

Janshof 2
50321 Brühl
Telefon +49 2232148384
@ littaus_hair_and_care

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

Termin hier  online buchen.



Sag Ja zur Pflege: Fachkräfte und Quereinsteiger*innen willkommen!

Monika Kendziora ist Inhaberin des Pflegedienstes ALT & JUNG in Sülz. Sie sucht permanent neue engagierte Kolleg*innen für ihr Team. INSülz hat mit ihr darüber gesprochen, warum sich jemand bewerben soll und was der Pflegedienst zu bieten hat.

ALT & JUNG

altundjungkoeln.de

#altundjungkoeln

#altjung_koeln



Warum sollte sich jemand bei ALT & JUNG bewerben?

Monika Kendziora: Wir punkten ganz klar mit einer guten, fast schon familiären Atmosphäre. Bei uns wird großer Wert auf gegenseitigen Austausch und Vertrauen gelegt. Dafür nehmen wir uns Zeit.

Welche konkreten Benefits bietet ALT & JUNG seinen Mitarbeiter*innen?

Monika Kendziora: Wir haben erfolgreich auf die Fünf-Tage-Woche umgestellt. So können Arbeit und Privatleben besser ins Gleichgewicht gebracht werden. Bei uns liegt ein Wunschbuch aus, in das alle Mitarbeiter*innen eintragen können, wenn sie die Schicht wechseln wollen, freie Tage benötigen oder mal nur einen halben Tag arbeiten möchten. Ich versuche dann, alle Wünsche bei der monatlichen Einsatzplanung zu berücksichtigen, und meist gelingt mir das auch. Wir bezahlen nach TVöD. Wir nehmen uns viel Zeit für die Einarbeitung, bis sich die neuen Kolleg*innen sicher fühlen. Wir bieten interne und externe Fortbildungen an.



Foto: Hoffmann

Wen sucht ALT & JUNG zurzeit konkret?

Monika Kendziora: Auf jeden Fall Pflegefachkräfte, aber auch Pflegeassistent*innen, Medizinische Fachangestellte oder Krankenpfleger*innen und Krankenpflegehelfer*innen. Sie alle sind bei uns willkommen, egal, ob sie Vollzeit, Teilzeit oder nur an den Wochenenden arbeiten wollen.

Schaut mal auf unsere Internetseite sowie auf Facebook und Instagram. Oder meldet euch hier:

info@altundjungkoeln.de oder Tel.: 0221 94 20 23 0. ■

22. kunst im Carrée – „Kölner Leidenschaften“

Verkaufsoffener Galerie-Sonntag
So. 27.10. · 13-18 h in Sülz/Klettenberg

Eröffnung
So. 27.10. · 11:30 h
Gemeindesaal St. Nikolaus, Berrenrather Str. 256

Programm
Galerie-Schaufenster · Kunst-Spaziergänge · Kunst-Markt
Kinder-Kunst-Aktionen · Konzerte + Lesungen · Kulturbühne

kunst im carrée ist eine Veranstaltung der ISK Carrée e.V.

27.10.-9.11.2024

kunst
im
carrée

Carrée
SÜLZ-KLETTENBERG e.V.

Wir tun was fürs Veedel!

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 Patienten selbst auch deren soziales Umfeld.



Psychoonkologie – Leben mit Krebs

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.

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 Patienten helfen.

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. Auch die für alle ambulanten Patienten (und deren Angehörige) Kölns zuständige Krebsberatungsstelle finden Sie hier!

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. ■

 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

Ein herzlicher Start in den Sonntag: Seniorenfrühstück in Sülz

Das „Palanter“ in Köln-Sülz ist seit März 2024 der neue Treffpunkt für ein besonderes monatliches Ereignis: das offene Frühstück für Jung und Alt. Der großzügige, barrierefreie Raum in der Palanterstraße 13 bietet einen perfekten Rahmen für das Treffen des Sülzer Seniorennetzwerks und weiterer Seniorengruppen des Bezirks Lindenthal.

Der Raum, der vom Sülzer Seniorennetzwerk als Untermieter der Diakonie genutzt wird, zeichnet sich durch seine hellen, funktionalen Möbel und eine kleine Küche aus. Er mag auf den ersten Blick nüchtern erscheinen, doch bei näherer Betrachtung zeigt sich, wie viele Möglichkeiten der Begegnung er bietet.

Ein beliebtes Ereignis

Seit seiner Einführung hat sich das Frühstück schnell zu einem beliebten Treffpunkt entwickelt. Unterstützt von zwei ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen, bringt das Frühstück Menschen aus der Nachbarschaft zusammen. Das gemeinsame Vorbereiten des Frühstücks trägt dazu bei, dass sich alle Teilnehmer*innen wohlfühlen. Tische und Stühle werden zusammengeschoben, sodass eine gemütliche Atmosphäre entsteht, in der sich alle gut unterhalten können.

Ein reichhaltiges Büfett mit frischen Sonntagsbrötchen und ständig frisch gebrühtem Kaffee sorgt dafür, dass keine Wünsche offenbleiben. Dank der Ausstattung der Küche mit ausreichend Geschirr und Kaffeekannen verläuft das Frühstück reibungslos.

Gemeinsame Zeit gegen Einsamkeit

Für viele allein lebende Menschen ist der Sonntag oft ein Tag, an dem sich Einsamkeit besonders bemerkbar macht. Das gemeinsame Frühstück bietet eine wunderbare Gelegenheit, dieser Stimmung entgegenzuwirken. Die Senior*innen – häufig ältere Frauen, die teilweise gebrechlich sind oder Rollatoren benutzen – genießen den lebhaften Austausch und das gemeinsame Lachen.



Foto: Seniorennetzwerk

Eine besondere Akustikdecke sorgt dafür, dass auch Menschen mit Hörproblemen oder Hörgeräten gut an den Gesprächen teilnehmen können. Die Geschichten und Erfahrungen, die bei diesen Treffen geteilt werden, sind ebenso vielfältig wie faszinierend. Ein besonders beeindruckendes Beispiel ist die Geschichte einer ehemaligen selbstständigen Bäckerin, die von ihrem arbeitsreichen Leben und den Herausforderungen der Bäckereibranche erzählte.

Ein wertvolles Erlebnis

Diese Treffen sind nicht nur eine Gelegenheit für ein gemeinsames Frühstück, sondern auch für wertvolle soziale Kontakte und den Austausch von Lebensgeschichten. Am Ende des Frühstücks äußern viele Teilnehmer*innen den Wunsch, das Beisammensein mit einem Gesellschaftsspiel fortzusetzen.

Die positive Resonanz zeigt, wie wichtig solche Angebote für das Wohlbefinden und die Lebensqualität der älteren Generation sind. Wer mehr über das Sülzer Seniorennetzwerk und seine Aktivitäten

erfahren möchte, kann sich direkt an die Anlaufstelle in der Palanterstraße wenden.

Erleben Sie ein Stück Gemeinschaft und Freude – besuchen Sie das Seniorenfrühstück in Sülz! ■

Ansprechpartnerin:

Fanny Breitenbach

Telefon: +49 221 66007-192

Mobil: 015159023406

E-Mail: finny.breitenbach@asb-koeln.de

JA zur Pflege!

WIR SUCHEN DICH!
Attraktive Bedingungen für Pflegekräfte:

- gutes Arbeitsklima
- 5-Tage-Woche
- Teilzeit möglich
- oder nur Wochenendpflege
- Sommerurlaub schon gebucht – kein Problem!

ALT & JUNG Der Pflegedienst in Sülz
Luxemburger Str. 323, 50937 Köln-Sülz || Telefon: 0221 9420230 || www.altundjungkoeln.de

In Betrieb mit betrieblicher Gesundheitsvorsorge

Fit werden und fit bleiben kann man am besten, wenn Sport zur täglichen Routine wird. Vielen Menschen fällt es jedoch schwer, regelmäßig aktiv zu sein, weil ihre Arbeit sie so in Anspruch nimmt. Die **gesunden etagen** auf der Berrenrather Straße 230–232 bieten aus diesem Grund Firmenfitness an. Dazu kooperiert die in Sülz bekannte Therapie- und Trainingseinrichtung mit dem Unternehmen Wellhub.

„Wir sind jetzt Teil des großen Wellhub-Sportnetzwerks. Mitarbeiter*innen von Unternehmen, die mit Wellhub zusammenarbeiten, haben ab sofort die Möglichkeit, bei uns am Milon-Kraft-Ausdauer-Training teilzunehmen. Dieses verbessert die körperliche Fitness, wirkt Verspannungen entgegen und steigert das allgemeine Wohlbefinden“, erläutert **Eva Spieler**. „Unternehmen und Mitarbeitende profitieren von diesem Angebot. Die Gesundheit wird gefördert, und Mitarbeitende der Unternehmen können attraktive Sportangebote nutzen.“ Neben dem Milon-Training bieten die gesunden etagen weiterhin Physiotherapie und zusätzliche Trainings an. Dazu zählen Beckenbodentherapie, Osteopathie sowie Präventionskurse, T-Rena zur Rehabilitationsnachsorge und die onkologische Trainings- und Bewegungstherapie. ■



Foto: Nonnenmacher

Gute Beratung gehört auch bei allen Programmen der gesunden etagen dazu, auch bei der Firmenfitness.

gesundeetagen.de

wellhub.com/de-de

Gut durch die Wechseljahre kommen

Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, das sind einige der Symptome, die Frauen in den Wechseljahren erleben. Doch jede Frau empfindet die Beschwerden unterschiedlich. Glücklicherweise ist es durch Social-Media- und Zeitschriftenbeiträge heute sehr viel einfacher als früher, sich über Wechseljahre, dadurch hervorgerufene Beschwerden sowie deren Behandlung zu informieren. Nichts davon ersetzt jedoch das Gespräch mit einem erfahrenen Frauenarzt.



Foto: Nonnenmacher

„Für mich kommt es darauf an, im Gespräch mit meinen Patientinnen herauszufiltern, welche Beschwerden sie belasten“, erklärt **Dr. Dietmar Große-Drieling**, Facharzt für Frauenheilkunde in seiner Praxis Rhöndorfer Straße 86 in Klettenberg. „Die Behandlungs-

methoden haben sich verändert. Frauen können ihr Wohlbefinden durch Sport, Entspannungsübungen und eine gesunde Lebensweise verbessern. Wenn dennoch ernsthaft Beschwerden wie zum Beispiel Gelenkschmerzen, starke Hitzewallungen oder depressive Verstimmungen das Leben beeinträchtigen, kontrolliere ich über den gesamten Zyklus den Hormonstatus. Danach stelle ich Therapien, darunter auch Hormontherapien vor. Frauen, die Sorge über ein damit verbundenes höheres Krebsrisiko haben, zeige ich alternative Therapien auf. Eine moderne Hormonersatztherapie besteht heute aus bioidentischen Hormonen. Diese gleichen den vom Körper gebildeten Hormonen und sind somit besser verträglich und haben ein deutlich geringeres Nebenwirkungsprofil. Neu auf dem Markt ist zudem ein hormonfreies Präparat gegen Hitzewallungen. Wichtig sind immer eine ausführliche ärztliche Beratung und regelmäßige Kontrolluntersuchungen, um die Wirkung zu überprüfen und ungewollte Nebenwirkungen zu vermeiden.“ ■

frauenheilkunde-klettenberg.de



Foto: Nonnenmacher

entdecken & entwickeln Unentdecktes will gefunden und weiterentwickelt werden!

Den persönlichen Stillstand überwinden und stattdessen die eigenen Kräfte, Wünsche, Ressourcen und Werte erspüren und entwickeln ist leichter gesagt als getan. Mit ihrer Marke **entdecken & entwickeln** hat es sich **Petra Flachsbarth** als Coach und Supervisorin zur Aufgabe gemacht, Menschen auf jener herausfordernden, aber auch faszinierenden und inspirierenden Reise zur Selbstfindung und Weiterentwicklung zu begleiten und zu unterstützen. Und das nicht erst seit gestern, sondern inzwischen seit bereits 16 Jahren mit viel Freude und Engagement.

„Entdecken bezeichnet im Coaching die Phase der Selbstreflexion und Bewusstwerdung, während entwickeln darauf abzielt, auf der Grundlage dieser Erkenntnisse konkrete Schritte zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung zu unternehmen. Ein erfolgreicher Coaching-Prozess integriert beide Aspekte“, erläutert Petra Flachsbarth den Grundgedanken, der hinter entdecken & entwickeln steht.

Sie beschreibt sich selbst als wissensdurstigen Freigeist, der ein großes Interesse an Menschen hat und mit großer Leidenschaft Strukturen und Systeme hinterfragt. Doch was motivierte die studierte Betriebswissenschaftlerin, Coach zu werden? „Ich liebe Menschen, und es gibt so viel Unentdecktes und Faszinierendes in jedem von uns, das nur darauf wartet, entdeckt und weiterentwickelt zu werden sowie endlich die entsprechende Wertschätzung zu erfahren“, ist ihre Antwort.



Aber nicht nur Coaching und Supervision, sondern auch Workshops gehören zum Angebot von entdecken & entwickeln. Ein Highlight ist der Workshop „mich selbst besser verstehen“, in dem Petra Flachsbarth die von Dr. Dina Glouberman entwickelte Methode „ImageWork“ einsetzt. Diese Methode zielt darauf ab, durch die Entwicklung innerer Bilder Lösungen für Probleme und Herausforderungen zu finden. Die Methode kann auch im Einzelcoaching genutzt werden.

Tipp: Auf der Website von Petra Flachsbarth, die in Sülz ansässig ist, finden Sie umfassende Informationen zu ihrem Angebot. Der Blog von entdecken & entwickeln bietet zudem lesenswerte Artikel und interessante Impulse aus dem Bereich Coaching. ■

www.entdecken-entwickeln.de

Pflege dein Veedel

- seit 1994 -



Häusliche Krankenpflege
Burckardt+Kampa



Medizinische Versorgung
Körperpflege
Hauswirtschaft
Betreuung
Beratung

Heisterbachstraße 1 · 50939 Köln · Fon (0221) 420 1111
www.veedel-pflegedienst.de



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

Optik Ming Brill Perfektes Sehen in stilvoller Vielfalt

Ming Brill in Köln-Sülz ist seit 2007 ein etablierter Optiker für hochwertige Brillen und Kontaktlinsen. Das Geschäft bietet unter der Leitung von **Peter Wirtz** eine moderne und stilvolle Auswahl an Brillen.

Besonders bekannt ist Ming Brill für seine Spezialisierung auf Brillen für schmale Gesichter und kleine Augenabstände, was einem der größten Angebote in diesem Bereich im Kölner Raum darstellt.

Peter Wirtz, staatlich geprüfter Augenoptiker und Augenoptikermeister, legt großen Wert auf persönliche Beratung, um sicherzustellen, dass jede Kundin und jeder Kunde die perfekte Brille findet. Ob es um aktuelle Modetrends oder spezielle Anpassungen geht, hier steht man immer bereit, um individuelle Wünsche zu erfüllen.

Besuchen Sie Ming Brill auf der Zülpicher Straße 196 in Köln-Sülz und erleben Sie eine umfassende und freundliche Beratung in angenehmer Atmosphäre. Weitere Informationen und die genauen Öffnungszeiten finden Sie auf der Internetseite. ■

mingbrill.de



Fotos: Hoffmann



Walter Hoischen † Wegbereiter, Wegbegleiter und Mensch!

Mit großer Trauer nehmen wir Abschied von Walter Hoischen, einem geschätzten Mitglied unserer Gemeinschaft. Ein Sülzer Veedels-Unikat, das nun leider von uns gegangen ist. Viele unter uns, auch diejenigen, die schon etwas älter sind, kannten Walter Hoischen als den ewig agilen Zeitschriftenverkäufer von Magazinen wie der Stadtrevue bis hin zu Asterix-Heften, und das über Jahrzehnte in Kölns Szene und Gastronomie.

Walter war eine inspirierende Persönlichkeit, die durch ihre Leidenschaft für die Natur und ihre unermüdliche Hingabe an die Gemeinschaft in Köln-Sülz unvergessen bleiben wird. Bekannt als der Mann hinter den „Sülzer Riesen“, den überdimensional großen und immer wieder wunderschön blühenden Sonnenblumen, die unser Veedel schon über Jahre, sogar Jahrzehnte, verschönern. Viele von uns schätzten auch seine selbst geschriebenen Gedichte.

Walters Sonnenblumen sind zu einem bekannten und beliebten Anblick in der Nachbarschaft geworden. Er hatte ein besonderes Talent und eine große Leidenschaft für den fortwährenden Anbau und die kontinuierliche Pflege der Pflanzen. Seine Bepflanzungen sind ein Symbol für seine Hingabe und Liebe zur Natur und setzen Zeichen für gut funktionierende Nachbarschaft. Sie bringen nicht nur Farbe und Schönheit in die Umgebung, sondern sind auch Treffpunkt für die Nachbar*innen, die die Pracht der Pflanzen bewundern. Seine Bemühungen und sein grüner Daumen trugen zur Verschönerung der Nachbarschaft bei und machten ihn in der Gemeinde beliebt.

Leute wie Walter trugen für uns als Nachbarschaftsverein Schmitzundkuntz e.V. dazu bei, uns die Grundidee zu liefern, wie Nachbarschaft und Nachbarschaftshilfe überhaupt erfolgreich funktionieren kann. Dafür sind wir Walter auf ewig dankbar!

DANKE, Walter, für alles, was du für uns Sülzer*innen und Kölner*innen getan hast.

See you in heaven ... ■ Günni Schmitt

Trauerrednerin Gisela Graw „Meine Trauerreden feiern das Leben“

Die gebürtige Münsterländerin **Gisela Graw** lebt bereits seit mehr als 20 Jahren in Köln-Klettenberg. Eine lange Zeit ihres Lebens hat die engagierte Journalistin mit viel Leidenschaft zunächst als Radio- und Fernsehautorin und dann als Pressereferentin gearbeitet. Doch ein ganz anders Thema liegt ihr ebenfalls besonders am Herzen, und dieses hat sie vor anderthalb Jahren dazu motiviert, eine Ausbildung als Trauerrednerin zu absolvieren.

„Das Thema ‚Trauer und Tod‘ hat mich eigentlich schon mein ganzes Leben interessiert. Ich fand es immer bedauerlich, dass der Tod ein Tabuthema war und viele Menschen Angst davor hatten bzw. immer noch haben, sich damit auseinanderzusetzen. Ich empfinde den Tod nicht als Bedrohung, sondern eher als einen stillen, freundlichen Begleiter im Leben, der mich an meine eigene Endlichkeit erinnert und dabei hilft, mein Leben und das aller anderen Menschen wertzuschätzen, so, wie es ist“, erklärt Gisela Graw.

Mit ihren Trauerreden möchte sie das Leben feiern und den Schmerz des Abschieds mit Liebe und Dankbarkeit sanft begleiten. Während eines ersten Gesprächs empfindet Gisela Graw es als äußerst wichtig, den Angehörigen einfach nur zuzuhören. Die ganz individuellen Wünsche und Vorstellungen der Hinterbliebenen und des verstorbenen Menschen sind für die Trauerrednerin, die ihre Ausbildung bei Freie*Redner*innen absolviert hat, besonders bedeutsam. Das kann ein bestimmter Song oder auch ein besonderes Ritual sein, welches die verstorbene Person ehrt und ihr vergangenes Leben feiert.

Aber es gibt noch mehr Aufgaben, derer sich Gisela Graw gern angenommen hat. Sie bietet auch Trauerbegleitung sowie konfessions- und religionsunabhängige Spiritual-Care-Begleitung an. Außerdem



Fotos: Atkins

ist sie Gründungsmitglied der „Deutschen Gesellschaft für Spiritual Care“. Weitere Informationen zu Gisela Graw, ihrem umfassenden Angebot und zum Thema Tod, Trauer und Leben gibt es auf der Internetseite. ■

trauerreden köln.de



Fotos: Nonnenmacher

Deutsch Bestattungen Holz liegt im Trend der Nachhaltigkeit

Auch bei Bestattungen spielt Nachhaltigkeit eine immer größere Rolle. Deshalb sind Holznurnen genau das Richtige für viele Angehörige. Etwas Besonderes sind die Holznurnen aus alten Parkettböden, die man bei Deutsch Bestattungen bekommen kann. Formschön und harmonisch gibt es drei verschiedene Modelle. **Irmgard Ahlbach**, Mitarbeiterin bei **Deutsch Bestattungen**, erklärt: „Viele Menschen sind an diesen individuell gemaserten Urnen interessiert. Jedes Stück sieht anders aus, ist also ein Einzelstück. Und dass sie aus alten Materialien recycelt werden, gefällt auch vielen sehr gut.“

Seit es so viele Waldbestattungen gibt, sind Urnen aus Holz ins Blickfeld gerückt. So gibt es zum Beispiel den RuheForst in Hümmer bei Wershofen in der Eifel, der biologisch abbaubare Holznurnen vorschreibt. Bei Deutsch Bestattungen werden auch immer wieder unterschiedliche handgearbeitete Einzelstücke angeboten. Ein ganz besonderes Modell ist die Urne, die aus einem ausgehöhlten Baumstamm besteht. Sie ist geeignet für besonders naturverbundene Menschen, und es gibt sie in verschiedenen Ausführungen, so etwa in Birke oder Eiche.

Deutsch Bestattungen hat etwa 30 bis 40 Urnen in seinem Showroom stehen, und Irmgard Ahlbach und ihre Kollegin lassen den Menschen Zeit beim Ausschauen, denn „in einer solchen Ausnahmesituation sind viele nicht vorbereitet und müssen sich erst einmal klar werden, was sie für ihren Verstorbenen wünschen“, so die erfahrene Bestatterin. ■

deutsch.koelner-bestatter.de

Flexibel, persönlich und mit Senioren-Konzept

Sparkasse KölnBonn modernisiert ihr Filialnetz – Filiale in Sülz wird mobil

Gegründet als „Start-up“ vor fast 200 Jahren, hat die **Sparkasse KölnBonn** sich im Laufe der vielen Jahre stetig weiterentwickelt. Leitgedanke ist und bleibt: persönliche Nähe zu Kundinnen und Kunden. Auch bei der aktuellen Modernisierung des Filialnetzes. Dafür investiert die Sparkasse eine zweistellige Millionensumme, z. B. für fünf neue Sparkassen-Busse.



Foto: Sparkasse KölnBonn

Kundschaft und deswegen eigens ein Senioren-Konzept erstellt – nicht ohne Grund. Denn: „Hochaltrige Menschen legen meist keine langen Wege mehr zurück“, weiß **Volker Scherzberg**, Sprecher der Kölner Seniorenvertretung. Sie seien deshalb in besonderer Weise darauf angewiesen, ihre Bankgeschäfte vor Ort zu erledigen und sich mit Bargeld zu versorgen. „Letzteres geht inzwischen auch in vielen Supermärkten“, sagt Scherzberg, „doch auf ihre Sparkasse können sie nicht verzichten.“

Deshalb gibt es neben dem Sparkassen-Bus vor Ort zusätzliche Angebote für nicht mehr so mobile Menschen. So liefert die Sparkasse 2.000-mal im Jahr Bargeld bis an die Haustür. Die freundlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter helfen außerdem beim Ausfüllen von Überweisungen und nehmen sie mit, ebenso Schriftverkehr für die Sparkasse. Der beliebte Service wird weiter ausgebaut. Zudem gibt es Schulungen an Geldautomaten, Service-Lotsen, die an Selbstbedienungsgeräten helfen. Im Sparkassen-Bus liegen außerdem frankierte Rückumschläge für Überweisungen und Schriftwechsel aus.

Ältere Menschen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind, können sogar Taxigutscheine von bis zu 30 Euro für die Fahrt zur persönlichen Beratung erhalten. ■

SPARKASSE KÖLNBONN

sparkasse-koelnbonn.de
#sparkassekoelnbonn
#sparkassekoelnbonn



Immer mehr Menschen nutzen Selbstbedienungsgeräte sowie das umfangreiche digitale Angebot der Sparkasse KölnBonn. Kleinere Filialen werden hingegen immer weniger

besucht. Das trifft auch auf die Filiale in Sülz an der Zülpicher Straße zu; deshalb hat sie von September an Räder: Ein Sparkassen-Bus hält zwei Mal pro Woche – **dienstags und donnerstags von 15 bis 17 Uhr** – im Veedel auf dem **Hermeskeiler Platz**. Ganz viel Service und freundliche Begleitung hat die zweiköpfige Bus-Crew mit an Bord. Die Mobile Filiale ist altersgerecht ausgestattet und bietet fast den kompletten Service wie die bisherigen Filialen. Die Tage und Zeiten sind fest, die Sparkasse ist damit auch in mobiler Form präsent mit weiterhin kurzen Wegen und persönlicher Ansprache. Menschen aus Sülz, die ausführliche Beratung suchen, bekommen sie nun ganz in der Nähe: in der Filiale Klettenberg an der Sülzburgstraße 56, nur gut einen Kilometer von der alten Filiale entfernt.

Service für weniger mobile Menschen

Fest im Blick hat die Sparkasse bei den Veränderungen die ältere und weniger mobile



(K)ein Grund zum Strahlen

Martin Lamberty und Jann Höfer zeigen in der Freiraum Galerie Fotoschau „One Million Years“ zum Sujet „Atommüll-Endlager“



Repros: Dahl

Keine konspirative Sekte: Die „Atomianer“ möchten mittels theatralischer Auftritte über die Risiken der Kernenergie informieren.

Die Wettervorhersage legt seit einigen Jahren eine zunehmend stürmische Weitsicht ein. Einst auf 24 Stunden fokussiert, erwarten die Zuschauer*innen respektive Zuhörer*innen mittlerweile eine wissenschaftlich fundierte Prophezeiung über mindestens vier, besser noch sieben Tage. Doch weitaus längere Zeitsprünge sollen die Zukunft bestimmen, in denen der Mensch mit seinen Eingriffen in die Natur das Klima vehementer bestimmt als je zuvor. Neben der Erhitzung des Planeten durch die industrielle Klimaveränderung sind auch Energiewallungen anderer Art zu berücksichtigen. Das „Gesetz zur Suche und Auswahl eines Standortes für ein Endlager hochradioaktiver Abfälle“ schreibt beispielsweise den Zeitraum von einer Millionen Jahre für das Abkühlen der lebensfeindlichen Strahlungen in der Bundesrepublik Deutschland fest. Diese absurd anmutende Hochrechnung nutzen Jann Höfer und Martin Lamberty als Konzeptidee für ihre Fotoausstellung „One Million Years“ in der Freiraum Galerie.

Von Atomianern, glühenden Blumen und schwarzen Löchern

Die gesundheitlich vollkommen unbedenkliche Werkschau umfasst 21 Ablichtungen zur ernstesten Thematik. Doch auf die Betrachter*innen warten auch humorisk anmutende Ansichten, etwa mit einer Porträtierung der Protestbewegung „Atomianer“, die öffentliches Terrain mit theatralischen Auftritten in Ordenskleidung bespielen, um im Zuge der Aktionen die Gefahren der Kernenergie hervorzuheben. Wie strahlend auch Pflanzen sich in Szene setzen können, zeigt die Visualisierung einer „Atomblume“, deren geistige Präsenz auf den polnischen Science-Fiction-Autor Stanislaw Lem zurückgeht. In den Sog eines schwarzen Lochs geraten die Besucher*innen bei der Fixierung einer großformatigen Aufnahme des Zwischenlagers Asse II in Niedersachsen.

Keine Protestausstellung noch wissenschaftliches Seminar, fordert die Ausstellung zur Reflexion über die menschliche Tendenz zur Umgehung nachhaltiger Lösungen auf, die zukünftige Generationen betreffen. ■ td

freiraum-galerie.de



Die Debatte über ein potenzielles Endlager im niedersächsischen Bergwerk Asse II wurde unlängst durch das Durchsickern von Salzlösung in tiefere Schichten kritisiert.

„One Million Years“ – Jann Höfer/Martin Lamberty, Freiraum Galerie, Gottesweg 116, 50939 Köln, bis 7. September, Öffnungszeiten: dienstags bis donnerstags 17–18 Uhr, samstags nach telefonischer Vereinbarung unter 0221 823 12 40, Kartentelefon: 0221 / 44 76 61

OPTIK DORN

Brillen | Kontaktlinsen

VYCOZ

pure Eleganz



Optik Dorn

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



entdecken / entwickeln
FLACHSBARTH COACHING SUPERVISION

Empfinden Sie Erschöpfung, Stress oder das Gefühl des Feststeckens? Stehen Sie vor einer großen Veränderung? Erkennen Sie sich selbst nicht mehr oder fragen Sie sich wie es für Sie weiter gehen kann?

Dann ist Coaching der nächste Schritt. Lassen Sie uns gemeinsam an Ihren Themen arbeiten – ich freue mich auf Sie!

Vereinbaren Sie einen ersten kostenfreien Informationstermin

www.entdecken-entwickeln.de

Petra Flachsbarth
Coaching | Supervision
Rhöndorfer Str. 14 b
50939 Köln
(0163) 510 60 64
info@entdecken-
entwickeln.de



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



Gesunde Etagen
machen glücklich...

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

Nach Hüft-OP beweglich...

Schwangerschaftserfolge
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.



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



Schwangerenvorsorge und
Dopplersonographie



Pränataldiagnostik



Brustultraschall



Onkologische Vor- und
Nachsorge



Präventionsmedizin

Gemeinschaftspraxis für Logopädie

Rox & Quitmann



Wir sind umgezogen!



Gustavstr. 7
kontakt@sprachraum-logopaedie.com

50937 Köln
www.sprachraum-logopaedie.com

Tel.: 0221 29120161
Mob.: 0177 53 58 14 8
www.sprachraum-logopaedie.com



„Wir erfinden Film“

Interview mit Eva & Volker A. Zahn

Eva und Volker A. Zahn sind ein erfolgreiches Drehbuchautorenteam und außerdem miteinander verheiratet. Gleich zwei Tatorte, für die sie das Drehbuch geschrieben haben, werden in nächster Zeit ausgestrahlt. Eva Zahn wurde in Karlsruhe geboren und studierte in Köln Geschichte und Sozialpsychologie. In den 1980er-Jahren arbeitete sie bei einer Kölner Stadtillustrierten und lernte dort Volker A. Zahn kennen. Er wurde in Neheim-Hüsten geboren und studierte Geschichte, Politik und Germanistik in Köln. Seit 1992 schreiben sie gemeinsam Drehbücher, nicht nur für Krimis. 1999 sind sie nach Sülz gezogen. Die INSülz hat mit beiden im „Balthasar“ am Auerbachplatz über ihre Arbeit, die Bedingungen bei den Medien, die Gesellschaft und Sülz als Wohnort gesprochen.

*Das Interview führte für die INSülz
Dorothee Mennicken*



Im Herbst wird ein neuer Kölner Tatort gesendet, nach einem Drehbuch von Ihnen. Dürfen Sie schon etwas zur Handlung verraten?

Eva Zahn: Ja, er spielt in einem Bordell, in einem großen Laufhaus. Drei Prostituierte und ihre ganz persönlichen Dramen und Schicksale stehen im Mittelpunkt. Sie werden nicht, wie so oft, nur als Opfer von Gewalt gezeigt, sondern als Frauen, die tagtäglich um ihre Würde kämpfen und die mit den Traumata, die ihnen dieser Job beschert, klarzukommen versuchen. Das war uns wichtig.

Volker A. Zahn: Die Darstellung von Prostitution versinkt sehr häufig in den immer gleichen Klischees. Selten lernt man dabei die Frauen hinter ihrer Rolle

als Prostituierte kennen. Ansonsten wird es ein klassischer Tatort: Auf jeden Fall passiert auch mindestens ein Mord (beide schmunzeln).

*Im Frühjahr 2025 kommt ein Tatort von Ihnen, der teilweise auf dem Colonius spielt, und Sie waren auch dort oben. Wie war es denn oben? Als Normalbürger*in kann man leider seit Langem nicht mehr hinauf*

Eva Zahn: Es war sehr beeindruckend. Wenn man immer sagt, Köln ist eine hässliche Stadt ..., von dort oben sieht man, dass Köln auch eine sehr grüne Stadt ist. Und von da oben sieht man auch den ganzen Dreck nicht. Es ist wirklich großartig, weil man bis ins Bergische Land, nach Düsseldorf oder in das Braunkohlerevier gucken kann.

Volker A. Zahn: Wir waren richtig geflasht von dem Ausblick. Es ist wirklich schade, dass so wenige Menschen die Möglichkeit haben, die Stadt mal von da oben zu sehen. Der Turm ist eine große Attraktion. Doch wie man hört, arbeitet die Stadt daran, den Colonius wieder für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

TATORT IST GEEIGNET FÜR DIE DARSTELLUNG GESELLSCHAFTLICHER ZUSTÄNDE

Und worum geht es bei dem Tatort, der auf dem Colonius spielt?

Eva Zahn: In unserer Geschichte birgt der Turm ein dunkles Geheimnis, auf das die Kölner Kommissare bei ihren Ermittlungen zu einem aktuellen Mordfall stoßen. Der Film spielt auf zwei Zeitebenen, einerseits auf einer Technoparty in den 1990er-Jahren, diese Partys hat es damals auf dem Colonius tatsächlich gegeben, und andererseits in der Gegenwart.

In Ihrer Filmografie fällt auf, dass Sie einen Schwerpunkt auf dem Krimiformat haben. Drehbücher für bekannte Serien wie Bella Block, Ein starkes Team, SOKO Leipzig und immer wieder Tatort prägen Ihre Arbeit. Schreiben Sie tatsächlich am liebsten Krimis?

Eva Zahn: Nein. Das ist nicht unsere Vorliebe. Wir würden gern auch öfter andere Genres bedienen, aber der TV-Markt gab das in den letzten Jahren leider nicht her, Stichwort: Krimischwemme! Im Moment ändert sich das ein wenig, aber man sieht es ja in den Fernsehprogrammen: Jeden Tag werden im deutschen Fernsehen nach wie vor mindestens 100 Leute abgemurkst.

Ist der Krimi als Format besonders geeignet, um gesellschaftliche Zustände zu beleuchten? Mein Eindruck ist, auch durch Ihre anderen Filme, dass Ihnen das ein Anliegen ist.

Volker A. Zahn: Ja, wir haben immer viel Wert darauf gelegt, in unseren Filmen gesellschaftlich oder politisch relevante Themen mit zu erzählen. In unserem ersten Kiel-Tatort zum Beispiel die Kinderarmut, im Kölner Tatort „Abbruchkante“ die Probleme der Leute aus den abgebagerten Dörfern im Braunkohlrevier oder im Tatort „Hubertys Rache“ die momentan leider weitverbreiteten Opfer- und Empörungsbefindlichkeiten.

Eva Zahn: Dieses Gefühl vieler Menschen, dass sie ungerecht behandelt werden und glauben, das Recht selbst in die Hand nehmen zu müssen. Für solche Themen eignen sich Krimis natürlich perfekt, weil man ein großes Publikum erreicht. Den Tatort „Abbruchkante“

haben über zehn Millionen Zuschauer gesehen. Solche Einschaltquoten würde man mit einem Drama nicht erreichen.

Ist mein Eindruck richtig, dass Sie beim Tatort vor allem Fälle für den Kölner und den Kieler Tatort schreiben? Wenn ja, warum – liegen Ihnen die Ermittler besonders oder gibt es andere Gründe?

Volker A. Zahn: Kiel haben wir gern gemacht, weil wir Axel Milberg als Schauspieler sehr schätzen. Und beim Köln-Tatort stimmen einfach die Rahmenbedingungen, ein tolles Team von den Schauspieler*innen über die Produktion bis zur Redaktion. Außerdem kennen wir die Stadt wie aus dem Effeff, wir leben ja beide schon seit über 40 Jahre hier.



Fotos: Nonnenmacher

Eva Zahn: Wir haben aber erst vor vier Jahren angefangen, Kölner Tatorte zu schreiben. Es fühlt sich an wie Nachhausekommen. In Köln haben wir die Menschen im Ohr, wir wissen, wie sie ticken, wir kennen die Schauplätze. Das ist noch mal ein ganz anderes Wohlfühlen beim Schreiben, als wenn man sich in eine andere Stadt hineinversetzen muss.

EINE ZEITUNGSMELDUNG KANN THEMA ANREGEN

Sie haben auch andere brisante Themen in Ihren Drehbüchern beschrieben. So zum Beispiel die Folgen der Duisburger Loveparade in „Das Leben danach“,





Fotos: Nonnenmacher

für das Sie 2018 den Robert Geisendörfer Preis erhielten. Schon 2009 erhielten Sie den renommierten Grimme-Preis für den Film „Ihr könnt Euch niemals sicher sein“, in dem es um einen Jungen geht, der aufgrund verschiedener Vorkommnisse von seiner Umgebung kriminalisiert wird. Wie finden Sie Ihre Themen, und wie entscheiden Sie, über was Sie schreiben

Eva Zahn: Das ist unterschiedlich. Das kann zum Beispiel eine kurze Zeitungsmeldung sein wie bei „Ihr könnt Euch niemals sicher sein“, da geriet ein Schüler unter Amok-Verdacht, weil er einen Rap-Text über ein Schulmassaker verfasst hatte. Da wurden bei uns sofort die Denkmaschinen angeworfen: Was könnte dahinterstecken, was passiert mit so einem Jungen? Ich wurde sofort an meine Schulzeit erinnert, was für einen Blödsinn wir gemacht haben und wie schnell es zu Missverständnissen zwischen den Generationen kommen kann.

Volker A. Zahn: Etwas über die Loveparade-Tragödie zu machen, wurde uns von einem Produzenten vorgeschlagen. Das fanden wir interessant, aber wir wollten keinen Film darüber machen, wie es zu dem Unglück kommen konnte. Wir wollten über die Menschen, die damals betroffen waren, erzählen. Und so kamen wir dann nach einigen Spaziergängen um den Decksteiner Weiher auf die Frage: Was ist eigentlich heute mit den Menschen, die damals traumatisiert wurden?

Eva Zahn: Das ist ohnehin ein Thema, das sich in vielen unserer Filme wiederfindet:



Was passiert mit Menschen, die ein Trauma erlebt haben, wie wirkt sich das auch Jahre später noch aus? Und wie reagiert dann die Umwelt auf diese mitunter anstrengenden Menschen?

Volker A. Zahn: Andere Themen ergeben sich aus gesellschaftlichen oder politischen Debatten. Zum Beispiel bei unserem Film „Aufbruch ins Ungewisse“, da haben wir versucht, das Thema Migration auf eine besondere Art und Weise zu erzählen, als eine Dystopie: Wie wäre es, wenn wir Deutschen vor Bürgerkrieg und rechter Diktatur flüchten müssten, was passiert mit Menschen, die alles aufgeben müssen? Für unser Drehbuch haben wir 2020 den Menschenrechtspreis von Amnesty International bekommen.

Decksteiner Weiher als kreativer Ort

Ihre Ideen werden also beim Umrunden des Decksteiner Weihers entwickelt. Wie können wir uns denn Ihre Arbeitsweise vorstellen?

Eva Zahn: Bei den Spaziergängen überlegen wir, was könnten das für Figuren sein, was für Charaktere, wo könnte die Geschichte hingehen. Hier erfinden wir die meisten unserer Filme. Es kann aber durchaus passieren, dass wir nach der Hälfte des Wegs verzweifelt sind und sagen: Nein, das wird leider nix! Am Ende haben wir dann aber doch meistens einen Ansatz.

Volker A. Zahn: Unsere Ideen werden dann während des Spaziergangs schon aufgenommen und als Audio-dateien festgehalten. Bei der Themensuche zapfen wir alles an, es gibt ja auch spannende Geschichten aus dem Freundeskreis oder der Nachbarschaft.

Fahren Sie zu den Orten hin, wo die Drehbücher spielen? Sie geben darin ja auch dezidierte Anweisungen zu Locations und Umgebungen

Eva Zahn: Bevor wir über eine Stadt schreiben, zum Beispiel für den Stuttgarter Tatort oder auch für Kiel, fahren wir natürlich hin, verschaffen uns einen Eindruck und recherchieren im Nachhinein weiter.

Volker A. Zahn: So kriegen wir auch ein Gefühl dafür, was in der Stadt interessant ist. Und eine Geschichte in Stuttgart erzählt sich anders als eine Story in Köln. Demnächst werden wir einen Tatort Dortmund schreiben, das ist dann noch mal eine ganze andere Tonlage. Wichtig für unseren Job ist aber auch, ständig den

TV-Markt zu beobachten. Was wird gerade in den für uns relevanten Formaten verhandelt, wohin entwickeln sie sich, wo stehen die Figuren?

Wie lange dauert es eigentlich vom Drehbuch bis zur Verfilmung?

Eva Zahn: Das ist sehr unterschiedlich. Bei einem Köln-Tatort von der ersten Idee bis zur Verfilmung circa ein bis zwei Jahre, es gibt aber auch Projekte, die sich in der Entwicklung über mehrere Jahre hinziehen.

Volker A. Zahn: Es ist manchmal mühsam. Wir haben vor drei Jahren angefangen, eine Serie über den Missbrauchsskandal von Bergisch Gladbach zu entwickeln. Sechs fertige Bücher liegen vor. Wir hatten eine tolle Zusammenarbeit mit den Kölner Kriminalbeamt*innen, die diese Straftaten verfolgen, sie waren sehr offen, und wir haben unsere Geschichte aus deren Perspektive erzählt.

Eva Zahn: Das ist ein richtiges Her-

zensprojekt von uns. Wir haben lange recherchiert und viele Gespräche mit den zuständigen Kripobeamt*innen geführt. Diese Leute sichten jeden Tag Dateien mit schlimmsten Missbrauchsdarstellungen, das ist enorm belastend, aber ihr Ziel ist es, Kinder vor sexualisierter Gewalt zu bewahren. Wir hoffen, dass es vom WDR bald grünes Licht für die Verfilmung gibt.

*Was natürlich alle Leser*innen des Heftes interessiert: Wie klappt das so als Ehepaar mit dem gemeinsamen Arbeiten, und wie kam es dazu?*



Eva Zahn: Wir haben uns bei einer Kölner Stadtillustrierten kennengelernt und schon damals zusammengearbeitet. Witzigerweise haben wir zu der Zeit auch schon eine Serie entwickelt, obwohl wir null Ahnung hatten, wie so etwas geht. Das war zur Zeit von Dallas und Denver (Anmerkung der Redaktion: US-TV-Serien in den 1980er-Jahren). In unserer Serie ging es um den Krieg zweier Kneipendynastien in der Kölner Südstadt.

Volker A. Zahn: Wir haben ein kleines Heft vollgeschrieben und im Grunde genommen fast schon so gearbeitet, wie wir das heute immer noch machen.

Noch mal nachgefragt, wie klappt das denn so als Ehepaar?

Eva Zahn: Der große Vorteil ist, dass wir uns jederzeit absprechen können. Wir können immer sofort über die Figuren oder die Geschichte reden, wenn wir einen Einfall haben. Allein könnte ich eine Geschichte nicht so fundiert entwickeln. Der Nachteil ist natürlich, dass man sich auch zankt, wenn es anstrengend wird. Es ist ja nicht so einfach, wenn man vom Partner kritisiert wird.

Volker A. Zahn: Da kommt bei uns beiden auch die künstlerische Eitelkeit ins Spiel. Andererseits machen wir den Job jetzt schon so



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

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

KLARTEXT Dorothee Mennicken

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



Gemeinsam mehr erleben!

Wir bieten:

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

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

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



Fotos: Nonnenmacher

lange, dass wir wissen, wenn einer von uns sich nicht wohlfühlt, dann macht das Ganze keinen Sinn.

Eva Zahn: Wenn wir mit unserer Arbeit fertig sind und die Bücher abgeben, müssen wir uns natürlich mit jeder Menge kritischer Nachfragen auseinandersetzen. Dann ist es sehr gut, dass wir beide zufrieden sind und geschlossen auftreten können.

Volker A. Zahn: Die Art und Weise, wie wir arbeiten und auch kritisch miteinander umgehen, führt dazu, dass wir schon im Vorfeld viele knifflige Fragen klären. So können wir auch Fehler vermeiden.

Eva Zahn: Aber leider hat ja vieles mit Geschmack zu tun oder mit Haltung und Humor – und da entscheidet natürlich der Auftraggeber. Das ist manchmal nicht einfach auszuhalten. Es ist eine der wichtigsten Eigenschaften eine*r Drehbuchautor*in, mit Kritik umgehen zu können.

WIR LIEBEN UNSERE FIGUREN

Wie schaffen Sie es denn, wenn Sie beide zusammenleben und arbeiten, mal mit der Arbeit aufzuhören?

Volker A. Zahn: Wir versuchen, ganz normale Arbeitstage einzuhalten, also nine to five, und die Wochenenden frei zu halten. Aber das sagt sich natürlich einfacher, als es ist. Andererseits: Wir lieben ja unsere Geschichten und Figuren, wir haben die auch gern dabei. Dadurch haben wir immer Gesprächsstoff.

Eva Zahn: Wir können aber auch gut abschalten. Im Urlaub zum Beispiel bin ich es oft, die sagt, ich habe jetzt keine Lust.

Ist Sülz für Sie ein guter Ort zum Leben und Arbeiten?

Volker A. Zahn: Ich komme aus einer sauerländischen Kleinstadt, und alles, was ich als Kind dort geliebt habe,

bevor die Innenstadt verödet ist, finde ich in Sülz wieder, die schöne Mischung aus besonderen Geschäften, der Markt auf dem Auerbachplatz, die vielen vertrauten Gesichter, gute Kneipen und Restaurants, ein angenehmes Miteinander-Gefühl. Und das alles in Kombination mit den Vorteilen einer Millionenstadt.

Eva Zahn: Und die Nähe zum Stadtwald ist für uns ganz wichtig, Stichwort: Brainstorming-Runden. Immer mal wieder überlegen wir, ob wir woandershin ziehen wollen. Aber wir kommen immer wieder an den Punkt, dass wir sagen: Eigentlich leben wir hier genau das Leben, das wir wollen. Wir kennen hier viele Leute, wir haben hier viele Freund*innen, es ist so vertraut hier.

Volker A. Zahn: Außerdem sind wir gern zu Fuß unterwegs, und da ist Sülz einfach ein optimaler Standort. Man ist schnell in der Südstadt oder in der Innenstadt.

Was gefällt Ihnen in Sülz denn nicht?

Volker A. Zahn: Dass die Berrenrather Straße immer noch nicht umgebaut ist. Das dauert jetzt schon ewig. Wir brauchen dringend eine neue Aufteilung des öffentlichen Raums zugunsten von Fahrrädern und Fußgänger*innen. Außerdem fände ich Tempo 30 auf der Luxemburger Straße ein wichtiges Signal.

Eva Zahn: Es gibt auch in Sülz leider immer noch eine klare Hierarchie: Autos vor Kindern – das muss sich unbedingt ändern!

Vielen Dank für die interessanten Einblicke und die offenen Worte zum Veedel! ■



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.



Ihre Druckerei

Digitaldruck Buchbinderei
Copyshop



im Herzen von Sülz

www.hundt-druck.de



Gisela Graw
TRAUERREDNERIN

*Meine Trauerreden feiern das Leben.
Der Schmerz des Abschieds wird sanft
begleitet von Dankbarkeit und Liebe.*



| 0177 8823654 | kontakt@trauerredenkoeln.de |
| trauerredenkoeln.de | werduwarst.de/trauerredner/gisela-graw |

Von Sülz in die Welt

Möbeltransporte und Umzüge

Willi Hövel

Alles, was zu einem
reibungsfreien Umzug gehört.

Wir bringen Sie hin
oder zurück!

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



Kirion

Parkett
Bodenbeläge

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

**Seit 60 Jahren
Facherfahrung ...**

Parkett
Stab-, Mosaik- und Fertigparkett
Musterböden • Massivdielen

Bodenbeläge
Teppich • PVC • Laminat
Design-Bodenbeläge

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

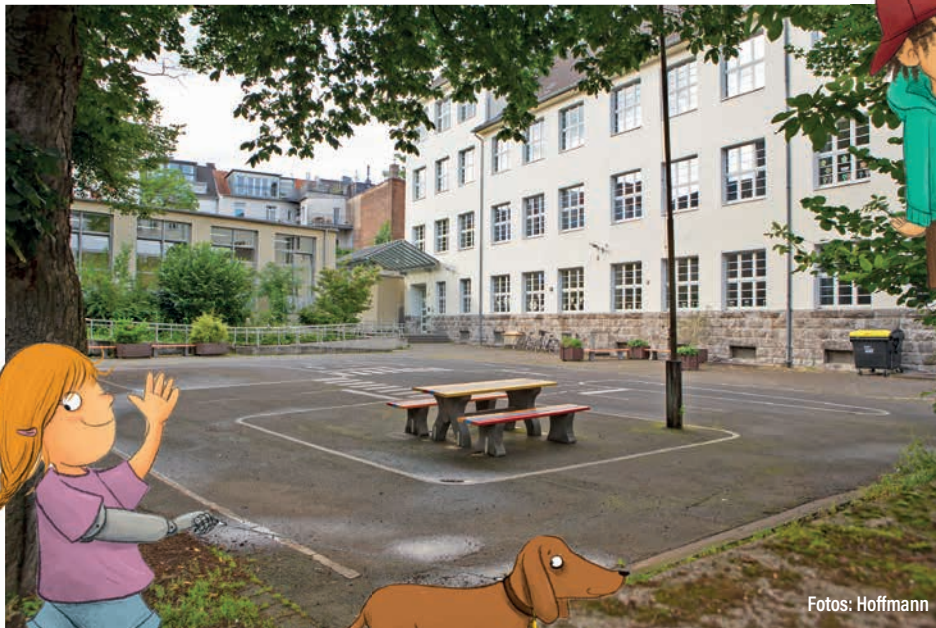
PHOTOGRAPHIE NONNENMACHER

Menschen
Industrie
Stills
Landschaften

Telefon +49 221 5506409
nonnenmacher-photographie.de

Mitten im Viertel: hier sind wir alle zusammen

In unserem Viertel leben viele verschiedene Menschen. Manche sind gesund, manche krank, manche haben eine Behinderung oder benötigen spezielle Förderung. Diese kann in Schulen erfolgen, aber auch in zwei Cafés. Hier stellen wir die beiden Förderschulen unseres Viertels und zwei besondere Cafés vor.



Fotos: Hoffmann



schmuck für den Kiosk und machen das Viertel schöner. So lernen Kinder und Jugendliche im Viertel die ganze Welt im Kleinen kennen. Deutsch, Ma-the, Kunst, Musik, Hauswirtschaft und Schulgartenarbeit gehören zum Pro-gramm. Hier verständigen sich manche Kinder mit Bildern, andere mit Worten,

hier lesen manche mithilfe von Bildern, andere können Schrift lesen und schreiben. Ganz großar-tig: Schüler*innen nehmen seit Jahren am Wort-finder-Literaturwettbewerb für Menschen mit Be-einträchtigungen teil. Dieses Jahr fahren sie aus diesem Grund zur Preisverleihung nach Bielefeld. Übrigens ist das „Wo ist Tom?“-Café ein beliebter Praktikumsplatz der Schüler*innen.

Die ganze Welt im Kleinen

Die Förderschule Geistige Entwicklung in der Redwitzstraße begleitet ihre Schüler*innen dabei, so selbstständig wie mög-lich zu leben. Hier lernen mehr als 160 Kinder und Jugendliche von sechs bis 18 Jahren in Klassen von 13 bis 14 Schüler*innen. Lehrer*innen für Sonderpädagogik, Schulbegleiter*innen so-wie Teilnehmer*innen des Freiwilligen Sozialen Jahrs stehen an ihrer Seite.

Die Schüler*innen fahren mit der Straßenbahn und lernen so den Straßenverkehr kennen. Sie gehen auf Wochenmärkte und üben so praktisch Mathematik. Sie basteln Weihnachts-

Mit Courage im Viertel

An der Förderschule für Emotionale und soziale Entwicklung lernen Kinder, sich gegenseitig zu res-pektieren und gut miteinander auszukommen.

Hier haben 120 Kinder und Jugendliche von sechs bis 18 Jahren ihren Platz gefunden. Die Klassen haben von neun bis 13 Schüler*innen und werden von Fachleuten betreut. Sonderpädagog*innen, Therapeut*innen, Schulbegleiter*innen, Erzieher*innen, Schulsozialarbeiterin, Sport- und Erlebnispädagog*innen gehören dazu. Manche Schüler*innen machen an der Schule ihren Haupt- oder Realschulabschluss, einige lernen hier einige Monate und wechseln dann. Der Schulhund und das Voltigieren auf Pferden, das Musikmachen in der Band und auch das Arbeiten in kleinen Gruppen erleichtern das Lernen. In der 8. Klasse machen die Jugendlichen ein Praktikum und schnuppern so schon einmal in einen Beruf hinein. Die Förderschule ist Erasmusschule und macht seit diesem Jahr im Netzwerk Schule ohne Rassismus, Schule mit Courage mit. Ergebnisse dieser Projektwoche waren auf dem Schulfest am 22. Juni 2024 zu bestaunen.



Tisch, sondern an der Kasse. Denn hier arbeiten Menschen mit Behinderung. Für sie ist es einfacher, die Bestellungen über die Zettel abzuarbeiten, und so könnt ihr sicher sein, dass ihr auch euren Lieblingskuchen bekommt. Seit Neuestem gibt es auch einen Ableger von Wo ist Tom?, direkt auf dem ehemaligen Kinderheimgelände. Und in beiden Cafés gilt natürlich: offen für alle Menschen, so, wie sie sind.

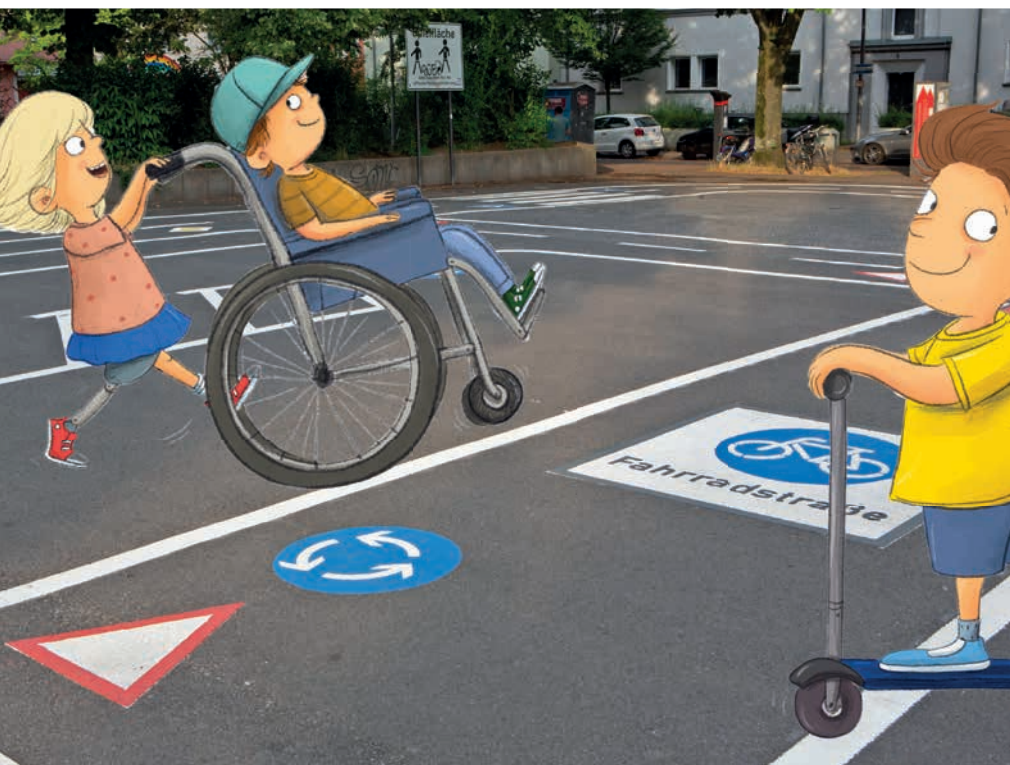
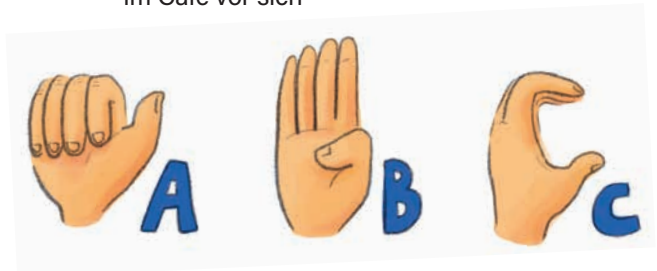
Café mit Zeichen

Mithilfe von Zeichen verständigen sich Gehörlose. Darum ist Sign, das englische Wort für Zeichen, auch der Name des Cafés. Hier arbeitet eine bunte Bande von Leuten, die alle Gebärdensprache beherrschen. So können hier Gehörlose problemlos ihre Bestellung aufgeben. Vor allem jedoch hat das Café leckeren Kuchen, Kakao, Saft und Eis im Angebot. Und ihr könnt sicher sein: Trotz Gebärdensprache geht es nicht immer leise im Café vor sich



Bitte ankreuzen im Café

Wo ist Tom? ist längst bekannt in Sülz. Wenn ihr hier den leckeren Kuchen, einen Saft oder Kakao bestellen wollt, müsst ihr eure Wünsche auf einem Zettel ankreuzen. Bezahlt wird nicht am



Spielerisch die Verkehrsregeln lernen

Das können jetzt Kinder und Jugendliche auf dem Auerbachplatz. Das Kölner Amt für Straßen und Radwegebau hat verschiedene Verkehrssituationen auf den Asphalt gemalt, und die Sülzer*innen haben diese neue Möglichkeit mit Begeisterung aufgenommen.



Foto: Hoffmann

Café Wo ist Tom?

Wo ist Tom? ist das erste Projekt der Perspektive Lebenshilfe gemeinnützige GmbH Köln. Sie wurde Ende 2012 ins Leben gerufen, um Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderung auf dem ersten Arbeitsmarkt zu schaffen. Alleiniger Gesellschafter der gGmbH ist der gemeinnützige Verein Lebenshilfe Köln e. V. Im Café arbeiten Menschen mit Behinderung..

Perspektive Lebenshilfe gGmbH Köln

- Zülpicher Straße 309, 50937 Köln
- Elisabeth-von-Mumm-Platz 4, 50937 Köln

www.wo-ist-tom.de



Foto: Atkins

Signcafé



Das Café bezeichnet sich als bunte Horde, in dem Menschen mit Hörbehinderung arbeiten. Sign steht für Zeichen, die Zeichensprache zur Verständigung.

Palanterstraße 36, 50937 Köln

Unsere bunten Seiten für Pänz

Förderschule Geistige Entwicklung

Hier lernen mehr als 160 Kinder und Jugendliche in kleinen Klassen. Der Schwerpunkt der Bildung liegt darauf, dass die Kinder lernen, möglichst selbstständig zu leben.

Schulleiter:

Ralf Schützendorf

Redwitzstraße 80

50937 Köln

www.foerderschule-redwitzstrasse.de/das-sind-wir/

Förderschule Emotionale und soziale Entwicklung

Hier lernen circa 120 Kinder und Jugendliche in kleinen Klassen. Sie machen einen Haupt- und Realschulabschluss. Der Schwerpunkt liegt darauf, zu lernen, respektvoll miteinander umzugehen

Schulleiterin:

Judith Schmischke

Zülpicher Straße 194

50937 Köln

www.fs-zuelpicher-str.jimdo.com

Verein mittendrin e. V.

Der Verein engagiert sich für mehr Durchlässigkeit zwischen den verschiedenen Schulen, damit Schüler*innen mit Behinderung und ihre Eltern selbstbestimmt die richtige Schule für sich wählen können.

Luxemburger Straße 189

50939 Köln

Lesetipp

Alle behindert!

25 spannende und bekannte Beeinträchtigungen in Wort und Bild

»Ein rundum tolles, witziges Mutmachbuch für Kinder mit und ohne Behinderung!«, Buecherkinder.de, Saskia Geisler, 12.07.2020.

Horst Klein | Monika Osberghaus

Klett Verlag 2020, ISBN: 978-3-95470-217-6, 15 Euro.



Die Erde brennt, weiß jedes Kind

„Fighters for Future“ im CASAMAX Theater behandelt den Klimawandel

Wie steht es um das Vertrauen von Kindern in die Erwachsenen? Jene Älteren, die vielleicht schon ein langes, gutes Leben führen, doch den Nachgeborenen einen abgeernteten, unfruchtbaren Acker hinterlassen. Das neue CASAMAX-Stück „Fighters for Future“ will junge Menschen zum Protest ermutigen. In der rund 60-minütigen Inszenierung aus der Feder von Ragna Kirck erhalten neben den Schauspieler*innen auch die Zuschauer*innen eine Bühne für ihren Unmut, ihre Ängste und ihre Forderungen an die Entscheidungsträger*innen.

Maja, Nemo und Knut sehen sich in dem Stück mit der Gefährdung der Erdenbewohner*innen konfrontiert. Sie treffen sich mit Umweltschützer*innen und lernen, dass Widerstand gegen die fortschreitende Zerstörung notwendig ist. Dabei fragen sich die Kinder, wie radikal der Protest sein muss, damit die Erwachsenen endlich zuhören.

„Das Stück ist eine interaktive Reise, bei dem wir das klassische Theaterkonzept mit seiner Trennung von Publikum und Akteur*innen aufbrechen“, verspricht Regisseurin Isabella Kolb. „Dabei setzen wir uns mit der Frage auseinander, wie man Klimaaktivismus auch als junger Mensch ausleben kann und welche Formen es gibt. Letztlich geht es darum, was Kinder in Bezug auf die Klimakrise unternehmen können, damit ihre Stimme gehört wird“, sagt Dramaturgin Kathi Rettich. Weder sollen die jungen Menschen politisch beeinflusst noch in irgendeiner Weise instrumentalisiert werden. Im Fokus der Aufführungen stehe jederzeit die Aufklärung, versichern die Theater-Macherinnen im Gespräch mit INsülz & klettenberg. Im Zuge der Arbeiten besuchten Kolb und Rettich Grundschüler*innen in Hürth sowie das Elisabeth-von-Thüringen-Gymnasium.

„Wir finden es wichtig, möglichst früh an die Kinder heranzutreten und ihnen spielerisch zu vermitteln, dass der Protest in der Demokratie ein wichtiges Mittel ist, um auf sich aufmerksam zu machen.“ Isabella Kolb

„Die Klimakrise ist ein Thema, dem Kinder nicht mehr entgehen können. Selbst die Drittklässler*innen waren teilweise schon



Foto: Dahl

Regisseurin Isabella Kolb (l.) und Dramaturgin Kathi Rettich wollen mit ihrem Stück „Fighters for Future“ junge Menschen ermutigen, ihre Stimme gegen Eingriffe in die Natur und Umwelterstörungen zu erheben.

auf Demonstrationen. Bei den Fünftklässler*innen hatte ich sogar den Eindruck, dass sie in der Sache resignierter waren. Wir finden es wichtig, möglichst früh an die Kinder heranzutreten und ihnen spielerisch zu vermitteln, dass der Protest in der Demokratie ein wichtiges Mittel ist, um auf sich aufmerksam zu machen“, erklärt Isabella Kolb. Aus ihren Gesprächen mit den Schüler*innen nahmen die Künstler*innen wertvolle Erfahrungen mit in die Erwachsenenwelt: „Ich fand die Fantasie der Kids unschlagbar, beispielsweise die Entwicklung eines großen Umweltstaubsaugers, der das Kohlendioxid aus der Luft entfernt. Aber sie setzen vor allem auf friedliche Gespräche, um Konflikte zu lösen. Das hat mich sehr beeindruckt“, sagt Rettich. Dennoch herrsche mitunter auch der Glaube vor, dass die Folgen der Umweltverschmutzung noch in ferner Zukunft lägen. „Mit ‚Fighters for Future‘ wollen wir keine Panik schüren, aber nachhaken, ob genug passiert oder die bestehenden Regeln sinnvoll sind. Die Kinder sollen sich fragen, was sie selbst unternehmen können, um die Erde lebenswert zu erhalten“, so die 26-Jährige. ■ td

CASAMAX Theater, Berrenrather Straße 177, 50937 Köln

PREMIERE

7. September, 16 Uhr, weitere Termine siehe „INSicht“
ab S. 42 und online unter insuelz.com/veranstaltungen
Kartentelefon: 0221 44 76 61 · www.casamax-theater.de

Berrenrather Str. 177
50937 Köln

Wir bringen Leute zum Lesen

Antiquar Klaus Willbrand und Social-Media-Expertin und Lektorin Daria Razumovych bringen hochwertige Lektüre über Social Media unter die Menschen



Das Interview führte für die INSülz Hanka Meves-Fricke

Klaus Willbrand: Daria hat mir schon vor zwei Jahren vorgeschlagen, auf diesen Kanal zu gehen. Ich war da nicht so bewandert und dachte, dass es nichts für mich ist. Ich möchte antiquarisch hochwertige Bücher anbieten, hochwertige Literatur bekannt machen.

Und jetzt haben Sie mehrere Tausend Follower?

Klaus Willbrand: Vielleicht hätte ich gleich zusagen sollen, denn jetzt gibt uns der Erfolg recht, aber, wie gesagt, war ich anfangs skeptisch.

Daria Razumovych: Vielleicht war es vor vier Monaten auch der richtige Zeitpunkt. Jedenfalls funktioniert es jetzt gut.

Wer schaut Ihren Kanal?

Welche drei Bücher würdest du mit auf eine einsame Insel nehmen? Ist große Literatur gleich Leid?

Gibt es unverkäufliche Bücher für dich?

Welche Werke der klassischen Literatur kann man getrost ignorieren?

Das sind Fragen, die Klaus Willbrand auf TikTok beantwortet. Seit mehr als zwei Jahrzehnten führt er sein Antiquariat im Weyertal 17, seit vier Monaten einen TikTok-Kanal, der mehrere Tausend Follower, also Nutzer*innen, hat. Wir haben mit dem 82-Jährigen und Daria Razumovych gesprochen, die ihn auf diese zündende Idee gebracht hat und gut 50 Jahre jünger als er ist.

Wo haben Sie sich kennengelernt?

Daria Razumovych: Begegnet sind wir uns auf dem Antikmarkt auf dem Neumarkt. Dort hat Klaus Willbrand ausgestellt, und ich habe in seinen Büchern gestöbert, sogar einige gekauft.

Wie kam es zu der Idee zu einem Social-Media-Auftritt?

Klaus Willbrand: Wir haben viele Interessenten, mit denen ich vorher nie Kontakt hatte. Das sehe ich an den Zuschriften und auch an den Käufern, die zu uns kommen. Es gibt darunter Jung und Alt. Viele haben sich vorher nie richtig mit Literatur beschäftigt, andere sind gut bewandert. Wir haben eine völlig neue Kundschaft erschlossen, die hier im Geschäft gern hochwertige Bücher kauft.


Welches Feedback bekommen Sie für Ihren Auftritt?

Klaus Willbrand: Wir lesen vorwiegend positive Kommentare. Es gibt ein Interesse, sich tiefgreifend mit Büchern zu beschäftigen. Junge Leute fühlten sich von meinem Laden bisher nicht angesprochen, doch über Social Media lernen sie, dass Literatur eine große Bereicherung im Leben sein kann. Gerade heute kam ein junger Mann vorbei und bedankte sich für die Beiträge. Das ist doch wunderbar.

Warum noch ein Geschäft und nicht nur ein Internetauftritt?

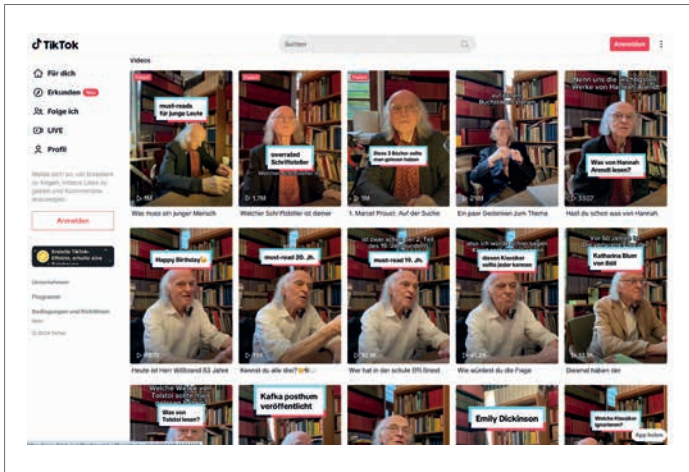
Klaus Willbrand: Leider sind viele Antiquariate in Köln verschwunden. Doch wir sind ein wichtiger Teil der Kultur in unserer Stadt. Wir bieten kostbare Bücher, hochwertige Literatur wie Thomas Mann oder Goethe, aber auch Schullektüre.

In diesem Moment klingelt es. Herein kommen ein junges Mädchen und ihre Mutter.



Garten Praxis für Gestalttherapie und Psychotherapie (HPG)
Ursula Schilling
Gestalttherapeutin · Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG)

Heisterbachstraße 47 (Eingang durch die Hoftür) · 50939 Köln
Telefon: (02 21) 42 10 10 13 · Mobil: (01 77) 3 01 37 96
kontakt@beraten-schulen-begleiten.de · www.beraten-schulen-begleiten.de



Sie fragen nach „Götz von Berlichingen“. „Dahinten, vielleicht sind die Bücher nicht ganz nach dem Alphabet geordnet“, erwidert Klaus Willbrand. Daria Razumovych findet es, und der kleine Reclam-Band geht für wenig Geld in die Hände einer jungen Leserin über.

Was hat sich seit diesen vier Monaten für Sie verändert?

Klaus Willbrand: Früher waren manche Wochen sehr ruhig. Jetzt vergeht kein Tag, an dem nicht zwei, drei Leute vorbeikommen wegen unseres Auftritts. Sie wollen das Geschäft sehen und die Auswahl der Bücher. Sie lernen, dass Literatur ein wichtiger Faktor im Leben sein, guttun kann. Wenn wir ein Buch im Film vorstellen, können wir zu 80 Prozent sagen, ... Klaus Willbrand schaut Daria Razumovych an und sie nickt zustimmend, ... dieses Buch kann ich dann im Geschäft verkaufen.

Daria, was haben Sie durch diese Zusammenarbeit gelernt?

Daria Razumovych: In dieser Zeit habe ich zusätzlich viel über Social Media gelernt, darüber, was gut funktioniert und was nicht. Inzwischen haben wir viele Fragen zur Literatur aufgegriffen und Klaus Willbrands Antworten vorgestellt. Er hat ein so großes Wissen und

Erfahrung aus seiner Arbeit. Ich würde mir wünschen, dass ich all das Material, was wir bereits hochgeladen haben, noch besser strukturieren könnte. Das wäre für die Nutzer gut.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Klaus Willbrand: Es wäre mir recht, wenn das Antiquariat vor Ort so bestehen bleiben könnte. Antiquariate und Buchhandlungen sind ein wichtiger Teil der Kultur in Köln. Bücher muss man sich anschauen, in die Hand nehmen. Dann sehen die Leser erst, wie hochwertig sie sind, vom Inhalt her, aber auch von der Beschaffenheit.

Daria Razumovych: Es ist schön, dass die Leute hier vorbeikommen können, sich die Bücher anschauen und mit Klaus Willbrand sprechen können. Dafür machen wir beide weiter.

Klaus Willbrand: Solange es meine Gesundheit zulässt.

Vielen Dank für das Interview und weiterhin viel Erfolg!

ANTIQUAR KLAUS WILLBRAND

🎵 @antiquariat.willbrand?
 📷 #buchantiquariat_willbrand

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:

0221/99519901 • 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 Das langlebigste Element im Raum braucht kompetente Beratung und gute Planung.

Edles Parkett, hochwertiger Teppichboden, Vinyl-Designbeläge oder klassische Treppenläufer: Häufig eröffnen sich vielfältige Möglichkeiten, sodass guter Rat gefragt ist, um die richtigen Entscheidungen zu treffen. Schließlich ist ein Boden nicht nur das bestimmende, sondern auch das langlebigste Element im Raum!



TEN EIKELDER BODENBELÄGE

ten-eikelder-bodenbelaege.de

#teneikelderbodenbelaegegmbh

#teneikelderbodenbelaege



Mit der spontanen Auswahl und Verlegung des Fußbodens ist es leider selten getan. Das Team von **Ten Eikelder Bodenbeläge** nimmt sich grundsätzlich ausreichend Zeit, die

wesentlichen Fragen zu Anforderung, Auswahl, Qualität und letztlich zur Verlegung eines Bodenbelags zu beantworten. Genau aus diesem Grund schätzen alle Kund*innen die Expertise und ausführliche Beratung des Traditionsunternehmens aus der Altstadt.

„Ganz besonders lieben wir die Herausforderung, edle Parkettböden zu verlegen. Wie kein anderes Material ist Holz geeignet, einen Raum aufzuwerten und zu prägen. Klassisch-edler Fischgrat oder großzügiger Schiffsboden, geräucherte Eiche oder helles Ahornholz, geölt oder lackiert – Parkett gibt jedem Raum ein individuelles Gepräge. Edel, hochwertig und vor allem nachhaltig. Natürliche Materialien vereinen zwanglos Schönheit mit Komfort und Sicherheit mit Gesundheit“, betont Geschäftsführer und Inhaber Markus Glosch.

Ten Eikelder Bodenbeläge bietet eine Auswahl an Parkettböden, die keine Wünsche offenlässt, und verlegt Parkett in Perfektion. Das Team plant individuell mit Leidenschaft und Liebe zum Detail und lebt ganz für seine Idee, Räume mit besonderem Flair zu gestalten. Tipp: Wer sich selbst ein Bild von der Qualität der Bodenbeläge und der großen Produktauswahl machen möchte, ist gut beraten, die Ausstellungsräume auf der Severinstraße 235–239 zu besuchen. ■

Herzlich
willkommen
bei uns
in Hürth!

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



brune küchen

brune küchen gmbh

Luxemburger Straße 118

50354 Hürth

(0 22 33) 96 8 96 00

info@brune-kuechen.de

www.brune-kuechen.de



Die Laufmasche Wärmende Wolle und aufwendige Spitze – eine besondere Kombination!

Das Dreierteam der **Laufmasche**, bestehend aus **Rosemarie Becker** und ihren beiden Töchtern **Meike Töller** und **Hannah Becker**, hat sich schon lange vor dem ersten kühlen Herbsttag Gedanken darüber gemacht, mit welchen Neuheiten es die Kund*innen ab September erfreuen kann. Und nun ist es so weit: Eine besondere Kombination aus wärmender Wolle und aufwendiger Spitze darf im Strumpf- und Wäschegeschäft auf der Luxemburger Straße 277 entdeckt werden!

DIE LAUFMASCHE

dielaufmasche.de

#DieLaufmascheKoelnSuelz

@dielaufmaschekoeln



Die Rede ist von der Schweizer Qualitätsmarke CALIDA. Denn zusätzlich zu den beiden Basic-Kollektionen gibt es in der Laufmasche

nun die neue Silky Wool Glam Collection. Eine Serie, die gekonnt wärmende Merinowolle mit sehr aufwendigen, hochwertigen Spitzeneinsätzen kombiniert. Besonders wärmend und durch den detaillierten Spitzeneinsatz gleichzeitig edel sind beispielsweise ein Rollkragen- und ein Langarm-Shirt in Cremeweiß. Ebenfalls mit aufwendigen Spitzendetails und in Wolle-/Seide-Qualität gibt es in Schwarz eine Leggings sowie ein Unterkleid.

Wer dezentere Spitzendetails schätzt, wird sich darüber freuen, dass es bei der Basic-Kollektion mit kleiner Spitze nun die zwei neuen Farben Sterling Blue und Elderberry gibt. Die beliebte CALIDA Schurwolle-/Seide-Serie RICHESSE LACE ist kuschelig warm und schmeichelt zugleich empfindlicher Haut. Aber das ist noch nicht alles, denn die Laufmasche präsentiert als Bestandteil der neuen Cosy Collection zum ersten Mal eine exklusive Loungewear aus 100 Prozent Merinowolle. „Diese Loungewear besteht aus zwei langen Hosen, einem Kimono und einer Jacke



in Grau meliert, die sich wunderbar mit den anderen Wolle-/Seide-Oberteilen kombinieren lassen“, schwärmt Meike Töller.

Sämtliche Neuheiten und natürlich auch Altbewährtes kann man jetzt vor Ort oder über die Social-Media-Kanäle der Laufmasche finden. ■



DIE NEUE KOLLEKTION IST DA!



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

DIE LAUFMASCHE
Wäsche und Strümpfe



Fotos: CALIDA

Ralph Schwalbach Friseure

Kostbarkeiten für den guten Zweck

Ralph Schwalbach, der Klettenberger Friseurmeister, und sein Team, sind bekannt für seine kreativen Benefiz-Aktionen. Mit seiner Initiative „Schmuckstücke im Salon“ sammelt er hochwertige Schmuckstücke und andere Kostbarkeiten, um sie zugunsten von „wir helfen“ zu verkaufen. Diese Aktion, die er gemeinsam mit **Goldschmiedemeister Herbert Schmelzer** organisiert, ist wieder in vollem Gange, und alle Kölner*innen sind eingeladen, ihren Beitrag zu leisten.

Friseurmeister Ralph Schwalbach hat in den letzten Jahren durch seine kreativen Benefiz-Aktionen beeindruckende 87.850 Euro für die Aktion „wir helfen“ gesammelt. Bekannt für seine einfallsreichen Events, organisierte er unter anderem eine viel beachtete Spenden-Gala in seinem Salon und initiierte eine Kunst-Börse. Seit drei Jahren läuft zudem die Aktion „Schmuckstücke im Salon“, die er gemeinsam mit seinem Team und Goldschmiedemeister Herbert Schmelzer ins Leben gerufen hat. Mit Herz und Ideenreichtum zeigt Schwalbach, wie man durch Engagement und Kreativität einen positiven Beitrag zur Gemeinschaft leisten kann.

Was kann gespendet werden?

„Ab sofort nehme ich in meinem Salon hochwertigen Schmuck, Silberbesteck, Porzellan und kleine Kunstgegenstände entgegen“, erklärt Schwalbach. Schmelzer ergänzt, dass es sich vor allem um Echt-Schmuck und hochwertigen Modeschmuck handelt. Bevor die Stücke in den Verkauf gehen, werden sie von ihm auf ihren Wert taxiert.

Und was passiert mit beschädigtem Schmuck?

Kein Problem – Schmelzer repariert leicht defekte Schmuckstücke, sodass auch diese ihren Weg in den Verkauf finden können. Übrigens: Nicht verkaufte Preziosen werden sicher für die nächste Aktion aufbewahrt.

Der gesamte Erlös geht direkt an „wir helfen“, eine Aktion des Kölner Stadt-Anzeigers, die benachteiligte Kinder und Jugendliche unterstützt. Vom 12. bis 16. November werden die gespendeten Kostbarkeiten im Salon Schwalbach verkauft. Spenden können ab sofort in der Luxemburger Straße 285 abgegeben werden.



Foto: Ralph Schwalbach Friseure

RALPH SCHWALBACH FRISEURE

🌐 ralphschwalbach-friseure.de
 📌 #RalphSchwalbachFriseureKoeln
 📷 #ralphschwalbachfriseure



Weitere Fragen
 beantwortet Ralph
 Schwalbach gerne
 persönlich unter
 0177 8534056. ■

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

Kurse - Seminare - Vorträge

Fitness & Prävention
 Rehasport
 Entspannung & Stressbewältigung
 Schwangerschaft & Geburt
 Kinder & junge Familien



EVK- GESUND.DE

Bleiben Sie gesund – Werden Sie fit.

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

DIY-Tipp für den Herbst

Farbenfroher Blumenprint

Ganz gleich, ob im Garten, auf dem Balkon oder am Wegesrand: Am Ende des Sommers bis weit in den Herbst hinein beschenkt uns die Natur mit einem üppigen Blumenflor.

Kurz bevor die Pracht verwelkt oder vom Frost in den Winter verabschiedet wird, bietet es sich an, das Farbspektakel mit einer leichten, aber effektvollen Blumenprint-Technik einzufangen.



Material:

- Verschiedene Blumen und Blätter
- Schere
- Rahmen
- Aquarellpapier
- Brettchen
- Hammer
- eventuell Klebefilm
- Küchenpapier
- Pinzette
- schwarzer Fineliner

Tipp: Wer mag, kann nach dem Druck einige Konturen mit einem schwarzen Fineliner optisch etwas hervorheben (siehe Blumenprintbeispiel in lilafarbenem Rahmen).



- 01** Zunächst sammeln wir auf dem Balkon, im Garten, am Wegesrand oder im Park eine schöne Mischung aus Blüten und Blättern. Je kräftiger die Blütenfarbe (zum Beispiel Kornblume oder Mädchenauge), desto besser wird später das Druckergebnis. Schöne grüne Akzente erreicht man beispielsweise durch die Verwendung von Farn oder Ahorn.
- 02** Daheim schneiden wir das Aquarellpapier auf die zu dem Rahmen passende Größe.
- 03** Für den Druck werden nun die Blüten und Blätter auf einem Aquarellpapier so angeordnet, dass sich ein schönes Zusammenspiel an Farben und Formen ergibt. Wichtig ist, dass unser Aquarellpapier auf einem Brettchen liegt, denn gleich wird mit dem Hammer gearbeitet!
- 04** Wer befürchtet, dass die Blüten während des Druckvorganges verrutschen könnten, kann sie ganz behutsam mit einem kurzen Stück Klebefilm auf dem Blatt fixieren.
- 05** Anschließend legen wir eine Lage Küchenpapier auf das mit Blüten und Blättern belegte Aquarellpapier. Und jetzt wird gehämmert! Mit einem Hammer klopfen wir vorsichtig, aber dennoch kräftig auf das Küchenpapier und können schon bald auf diesem einen Abdruck der Blüten erkennen. Der Hammer-Druckvorgang ist erst abgeschlossen, wenn alle Blüten und Blätter als Abdruck auf dem Küchenpapier erkennbar sind. Wer sich nicht sicher ist, ob er alle Blüten erwischt hat, kann auch gern zwischendurch vorsichtig das Küchenpapier anheben und schauen, ob wirklich alle Blüten einen Schlag abbekommen haben.
- 06** Sobald der Druckvorgang abgeschlossen ist, legen wir das Küchenpapier zur Seite, entfernen vorsichtig das Klebeband und beseitigen mithilfe einer Pinzette die Blumen- und Blattreste von dem bedruckten Aquarellpapier.
- 07** Zu guter Letzt wird das Blumenprint-Ergebnis in den Rahmen gelegt, und fertig ist unser kleines DIY-Projekt für den Herbst! ■ ap

SO
GEHT



TEB

QUALITÄT IM DETAIL FÜR BESONDERE AKZENTE

Ob hochwertiges Parkett, edler Teppichboden, Vinyl-Designbeläge oder klassische Treppenläufer. Wir sind die Spezialisten in Sachen Bodenbeläge, planen individuell, verlegen professionell und mit größter Sorgfalt.

INDIVIDUELLE BERATUNG FÜR OPTIMALE LÖSUNGEN

Unser Ziel ist immer, Sie jederzeit ausführlich zu beraten und Sie mit unserer Qualität zu überzeugen. Besuchen Sie uns gerne in unseren Ausstellungensräumen und machen Sie sich selbst ein Bild von unserer großen Produktpalette. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Parkett
Treppenläufer
Teppichboden
Vinyl

DER BODEN MACHT DEN RAUM

TEN EIKELDER
BODENBELÄGE

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



bullfrog

BEWEGLICH
KOMFORTABEL
WACHKOMMUNIKATIV

-10%

BEI VORLAGE DIESER ANNONCE
BIS ZUM 31.12.24



[living]

wohndesign by terry palmer

www.living-wohndesign.de



**STEHT
DIR GUT!**

Schonen Sie Ihren Rücken. Bringen Sie Bewegung in Ihren Büroalltag. Mit unseren höhenverstellbaren elektromotorischen Schreibtischen.



Kölns größter Bürofachmarkt mit 200 m² Drehstuhlladen.

Entspannt auswählen. Beratung genießen. Bequem liefern lassen.

topbueromoebel.com

Oskar-Jäger-Str. 117-123 · 50825 Köln · Tel. 0221/954479-0
Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr · Sa. 11 - 16 Uhr · Parkplätze direkt vor der Tür



Foto: istock.com/Adelmy Pagan



Fotos: Mennicken

Ganz nah und doch anders:

Von Zons in die Urdenbacher Kämpe Ein Ausflug mit Wanderung für die ganze Familie

Keine halbe Stunde mit dem Auto entfernt (mit dem ÖPNV etwa eine Stunde) liegt die schöne alte Zollfeste Zons. Von hier aus geht es mit der Fähre über den Rhein in die Urdenbacher Kämpe, ein Überschwemmungsgebiet mit Auenlandschaft und Altrheinarm auf Düsseldorfer Stadtgebiet. Hier darf der Rhein noch ungehindert Auen überfluten. Eine ganz besondere Atmosphäre erwartet Ausflügler*innen. Verschiedene Wander- und Spazierroutes führen durch Streuobstwiesen, Feuchtwiesen, Felder, Auen und Sumpfgebiete. Die Längste ist zehn Kilometer lang und wird hier beschrieben. Da das gesamte Gebiet flach ist, braucht man für den Weg nicht mehr als drei Stunden. Dazu kommen dann noch die Pausen. Für unterwegs empfiehlt sich festes Schuhwerk, da der Untergrund manchmal sumpfig ist, und Proviant, denn nur am Anfang oder am Ende des Wegs gibt es schöne Gaststätten.



Eine Fähre transportiert Autos, Radfahrer*innen und Wander*innen.

Wir setzen mit der Fähre über den Rhein (von Haltestelle Zollstraße in Zons etwa zehn Minuten zu Fuß, vom Parkplatz am Anleger etwa drei Minuten) und genießen die kurze Fahrt über den Fluss. Frachter bringen das kleine Schiff zum Schaukeln. Auf der anderen Seite erwartet uns eine Tafel mit verschiedenen langen Routen und ihren Markierungen, sogar ein inklusiver Weg ist dabei. Unser Weg ist als „Natur pur“ gekennzeichnet. Nach einem kurzen Stück geradeaus geht es rechts auf einen ausgefahrenen Weg in die Felder hinein. Achtung: Die Markierungen sind manchmal schwer oder auch gar nicht mehr zu finden. Wir wandern am Waldrand entlang, bis der Weg mitten auf der Wiese endet und wir uns nach links





Achtung: Dieser ausgefahrene Weg, auf den rechts abgebogen werden muss, ist nicht gekennzeichnet.

wenden. Vorbei an großen Pappekn, die in Zweierreihen auf der Wiese stehen, geht es gerade aus.

Skurril geformte Weiden und abgestorbene Baumriesen

Still ist es hier, nur ab und zu ein Vogelzwitschern zu hören. Nachdem eine zweite Wiese mit zum Teil abgestorbenen Bäumen, an denen riesige Pilze wachsen, überquert wurde, geht es weiter geradeaus vorbei an Streuobstwiesen und uralten skurril geformten Weiden. Rechts folgt ein großer Birnbaum, und links säumen Hecken mit Brombeeren den Weg. Bevor wir auf die Straße „Baumberger Weg“ stoßen, sehen wir links in einem sumpfigen Tümpel drei Graureiher, die sich von uns nicht stören lassen. Die Straße wird überquert, und gegenüber geht es gleich geradeaus weiter. Das Zeichen ist hier verblasst. Kurz bevor wir auf einen Querweg gelangen, auf dem wir uns rechts halten, grasen kleine und große Zicklein auf einer Weide. Wir bleiben auf dem breiten Weg. Links ist durch das Gestrüpp ein alter Rheinarm zu sehen. Sobald auf der rechten Seite



kommen wir an mehreren kleinen Seen rechts und einer Bank links vorbei und wandern parallel zur bereits hörbaren Straße weiter.

Als wir die ersten Häuser erreichen, ist der Weg asphaltiert. Schon am Haus Homberg 16 geht es rechts wieder in einen Wiesenpfad. Wir erreichen eine Reihe von Weiden und gelangen zwischen ihnen hindurch weiter geradeaus an eine gut befahrene Straße, die wir überqueren und uns nach links wen-

Blick auf den alten Rhein

An einem stehenden Tümpel mit Entengrütze entlang gehen wir über einen kleinen Anstieg auf eine große Infotafel zu. Ein kleiner Abstecher nach links führt auf einen hölzernen Steg mit Blick auf den alten Rhein. Unseren Weg setzen wir aber rechts von der Tafel fort und gehen geradeaus auf einen großen Strommast zu. Dahinter



ein Abzweig auftaucht, biegen wir ab. Hier ist unser Zeichen an einem Pfahl montiert, und wir gehen links an ihm vorbei über einen komplett mit Breitwegerich überwachsenen Pfad, vorbei an sumpfigen Stellen, auf den gegenüberliegenden Waldrand zu.



„Die Maler“
J. Miehlung • Meisterbetrieb

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

Planung & Durchführung sämtlicher Malerarbeiten

Verkauf von Farben & Tapeten

Fassadengestaltung
Graffitienschutz
Dekorative Maltechniken
Bodenverlegung
Schimmelbeseitigung

www.die-maler-koeln.de



Foto: Mennicken

Haus Bürgel mit biologischer Station und römischem Museum.

den. Eine kurze Weile müssen wir hier an der Straße entlanglaufen, dann erscheint links ein alter Gutshof. Es ist das Haus Bürgel, das sowohl eine biologische Station als auch ein kleines feines Römisches Museum beherbergt.

Haus Bürgel mit sehenswertem römischem Museum

Unser Weg führt uns dann weiter geradeaus, bis uns das Wegezeichen an einer Bank nach links führt. Einige Hundert Meter weiter stoßen wir auf einen Querweg, auf den wir nach rechts abbiegen, und folgen dann dem Wegweiser nach Zons über die Fähre. An einer Bank entscheiden wir uns für den Weg, der links zum Rheinufer führt, und laufen dann am Ufer entlang bis zum Fähranleger.

Hier kann man in das Gasthaus „Haus Ausleger“ einkehren oder nach kurzer Überfahrt in Zons. Das „Fährhaus Zons“ mit seinem schönen Biergarten liegt gleich am Fähranleger. Oder man wandert weiter in das alte Städtchen hinein, wo in der Schloßstraße eine italienische Eisdiele mit leckeren Kreationen und gutem Kaffee auf die Ausflügler*innen wartet. ■ dm

Informationen zur Urdenbacher Kämpe und zum Haus Bürgel finden Sie hier: www.hausbuergel.de und www.auenblicke.de/website/erlebnisrouten.html

SISMAN –
Ein Hocker
für alle Fälle



MOEBEL COMPAGNIE
Berrenrather Straße 361 – 50937 Köln
Montag – Freitag 09 – 18 Uhr

24/7 im Onlineshop www.moebel-compagnie.com



**BUSINESS | HOCHZEIT
PORTRAIT | EVENTS | KINDER**






**SONJA HOFFMANN
FOTOGRAFIE**
0179 298 06 04
0221 290 90 28

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

IN

sütZ

& klettenberg

Leben
Leute
Lifestyle
online

insuelz.com



Ihr Weinspezialist im Veedel Sülz & Klettenberg

Freuen Sie sich mit der neuen Jahreszeit auch auf die kräftigeren Weine. Wir haben bereits im Sommer einige neue Weine probiert und unser ohnehin riesiges Sortiment an vielen „Ecken und Kanten“ geschliffen und ausgebaut.

Freuen Sie sich auf tolle und günstige Rebsorten-rotweine aus Südfrankreich, fruchtige Italiener aus dem Piemont und der Toscana, sowie neue deutsche Rotweincuvées, die es echt in sich haben und mehr als überraschen.

Und vergessen Sie nicht: Wein und Essen gehören fest zusammen. Für alle Fragen, wie z. B. welcher Wein zu welchem Essen, sind wir, auch in schwierigen Fällen, immer für Sie da.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in Ihrem Supermarkt im Herzen vom Veedel!

www.rewe-richrath.de

Rewe Richrath Supermärkte Rhöndorfer Straße 19 50939 Köln-Klettenberg Öffnungszeiten: Mo – Sa von 07⁰⁰ – 22⁰⁰ Uhr

Ihr Hörakustiker des Vertrauens

Bei Bruchhaus Optik & Akustik können Sie bestes Hören neu entdecken. In einem individuellen und einfühlsamen Beratungsgespräch finden wir gemeinsam heraus, welches Hörsystem Ihren Alltag wieder neu beleben kann.

Dank modernster Technologie ist es uns möglich, Ihr bestes Hören auf ein ganz neues Level zu heben. Kommen Sie gerne vorbei und lassen Sie sich von unserem Service begeistern!

Ihr Team von Bruchhaus Optik & Akustik



BRUCHHAUS
Optik & Akustik

**BESTES HÖREN
MIT BESTEM
SERVICE!**



**NOCH KLEINER.
NOCH BEQUEMER.
NOCH KLARER.**
Das Silk Charge&Go IX



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

SEPT

KUNST & KULTUR

KUNSTRAUM383

01. September, 11.00 Uhr (Vernissage)
Linie Rhythmus Raum Struktur - 9/24
 Konkrete und konstruktive Gegenwartskunst
 - Farbmalerie
 Malerei und Druckgrafik von Agathe B.,
 Sabine Odensaß, Cornelia Rohde, Jürgen
 Forster und Reiner Fuchs
 Dauer der Ausstellung: 1. bis 22.09.
 Geöffnet: bis 20.09., Do und Fr 15-18 Uhr
Finissage: Sonntag, 22.09. 11.00 Uhr

Señföpfchen-Theater

13. September, 20.15 Uhr
Kabarettistin Barbara Ruscher
 „Mutter ist die Bestie“

MUSIK

PianoOptik

07. September 19:00 - 21:00
Konzertreihe PianoSera
 Jazzkonzerte mit Junodori

Sülzer Abendmusiken

22. September, 17.00 Uhr
Chor- & Orgelkonzert
 Orgel: Marius M. Horstschäfer
 Pfarrkirche St. Nikolaus

LINDENTHALER WILLKOMMENSINITIATIVE

07. September, 14.00-18.00 Uhr



Foto: Derkum

NIL SOMMERFEST

Die Lindenthaler Willkommensinitiative NIL organisiert zum 3. Mal das Sommerfest „Wir alle sind Köln!“. Große und kleine Familien von nah und fern, Menschen aus Lindenthal, Sülz, Klettenberg und der Schäl Sick, alle feiern zusammen. Es geht ums Kennenlernen, Neugierigsein und Austauschen. Das Essen ist international, die Aktionen bunt: Basteln, Lesezelt, Rutschbahn, Slackline, Sackhüpfen und natürlich Live-Musik – Tanzen erwünscht! Kaffee und Bier gibt's auch.

Veranstalter und Ort: Netzwerk Integration Lindenthal (NIL), Stadtwald in der Nähe des Leonardo Royal Hotels, Köln-Lindenthal

KINDER

CASAMAX Theater

01. September 15.00 h
WUT IM BAUCH. (ab 4 Jahren)
 Immer wenn Wutilde vor der Tür steht. –
 Ein Stück über jede Menge Katastrophen-
 phengefühle

07. September 16.00 h PREMIERE;

08. September 15.00 h

09. September 10.30 h

11. September 10.30 h

13. September 10.30 h

14. September 16.00 h

FIGHTERS FOR FUTURE (ab 8 Jahren)
 Ein Klimakrise-Recherche-Dokustück für
 Menschen mit Zukunft

15. September 15.00 h

16. September 10.30 h

**HEUREKA! Ein gutes Wunder
braucht seine Zeit** (ab 6 Jahren)
 Für forschende Menschen

20. September 10.30 h

21. September 16.00 h

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

22. September 15.00 h

23. September 10.30 h

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

27. September 10.30 h

28. September 16.00 h

Wer? Wie? Was? Wo? Wa! Warum?
 (ab 3 Jahren) Kleine Tat mit großen
 Folgen – eine Ozeanfabel aus unserer
 Zeit für Weltverbesserer

29. September 15.00 h

30. September 10.30 h

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

Kinderbücherei St.Bruno

22. September 11.00 h

Bilderbuchkino zum Weltkindertag

GESUNDHEIT

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

01. September, 10.00-17.00 Uhr
**Geburtsvorbereitung kompakt
für Mütter**

02. Sept.-13. Febr., 09.00-10.15 Uhr
**Fit 55 plus - Gesundheitstraining für
Ältere**

02. Sept.-23. Sept., 10.00-11.30 Uhr
**Leichter gehen und stehen
bei Knie- oder Hüftproblemen**

02. September, 10.00-13.30 Uhr
**Fit fürs Enkelkind - Seminar für
werdende Großeltern**

02. Sept.-13. Febr., 10.30-11-45 Uhr
**Fit 55 plus - Gesundheitstraining
für Ältere (Onlinekurs)**

02. Sept.-07. Okt., 4.30-15.30 Uhr
Gesund und Mobil: Fit für 100

02. Sept.-13. Febr., 15.30-16.45 Uhr
**Fit 55 plus - Gesundheitstraining
für Ältere**

02. Sept.-13. Febr., 17.00-18.15 Uhr
**Fit 55 plus - Gesundheitstraining
für Ältere**

02. Sept.-17. Febr., 18.00-19.15 Uhr
**Gesundheitstraining an KG-Geräten
mit Rückenschulelementen**

02. Sept.-23. Sept., 19.00-20.30 Uhr
**Leichter gehen und stehen bei
Knie- oder Hüftproblemen**

03. Sept.-18. Febr., 18.30-19.30 Uhr
Lungensportgruppe/COPD

03. Sept.-18. Febr., 09.30-10.30 Uhr
Rückentraining

03. Sept.-18. Febr., 11.30-12.30 Uhr
**Sturzprophylaxe - für Menschen
ohne Gehhilfe**

03. Sept.-18. Febr., 18.00-19.15 Uhr
**Gesundheitstraining an KG-Geräten
mit Rückenschulelementen**

03. Sept.-18. Febr., 18.30-19.30 Uhr
Rückentraining

04. Sept.-20. Nov., 10.15-11.15 Uhr
Rückenfitness mit Baby

04. Sept.-20. Nov., 11.30-12.30 Uhr
Rückbildung mit Kind

04. September, 16.00-17.15 Uhr
**Knie- und Hüftgelenk-OP optimal
vorbereiten**

04. Sept.-19. Febr., 16.30-17.30 Uhr
Pilates und Rückentraining

04. Sept.-19. Febr., 17.30-18.30 Uhr
Pilates und Rückentraining

04. Sept.-19. Febr., 17.45-19.00 Uhr
**Gesundheitstraining an KG-Geräten
mit Rückenschulelementen**

04. September, 18.00-19.00 Uhr
Kreislaufführung

04. Sept.-19. Febr., 19.00-20.15 Uhr
**Gesundheitstraining an KG-Geräten
mit Rückenschulelementen**

05. Sept.-13. Febr., 16.45-18.15 Uhr
Hatha-Yoga

05. Sept.-13. Febr., 18.30-20.00 Uhr
Yoga für ältere Menschen 60 plus

05. Sept.-13. Febr., 20.15-21.45 Uhr
Hatha-Yoga

07./08. September, 09.00-16.00 Uhr
**Geburtsvorbereitung für Paare/
Wochenende**

09. Sept.-28. Okt., 18.30-20.00 Uhr
Hatha-Yoga in der Schwangerschaft

11. September, 18.00-19.00 Uhr
Kreislaufführung

13. September, 10.00-11.30 Uhr
Stillgruppe (Still- und Babytreff)

16. Sept.-16. Dez., 14.00-15.30 Uhr
Ganzheitliches Gedächtnistraining

16. Sept.-21. Okt., 20.30-22.00 Uhr
**Geburtsvorbereitung/Paare Wo-
chenkurs**

17. Sept.-11. März., 08.00-20.00 Uhr
Individuelle Ernährungsberatung

17. September, 18.00-19.30 Uhr
**Kinderärztlicher Infoabend für
werdende Eltern**

18. September, 18.00-19.00 Uhr
Kreislaufführung

21. September, 10.00-17.00 Uhr
**Geburtsvorbereitung für Frauen/
Wochenende**

21. September, 10.00-13.00 Uhr

Nordic-Walking Kompakt

23. Sept.-09. Dez., 12.45-13.45 Uhr

Rückbildung mit Kind

25. September, 18.00-19.00 Uhr

Kreislaufführung

28./29. September, 09.00-13.00 Uhr
Geburtsvorbereitung für Paare

VERSCHIEDENES

Evangelische Kirchengemeinde

jeden Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr
Lebensmittelausgabe, Essensausgabe,
 Kleiderausgabe mit Beratung
 an St. Karl Borromäus

KSG 50+ KölnerSeniorenGemeinschaft

jeden Mittwoch von 16.00-17.30 Uhr
Singkreis
 jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 15.00-17.00
 Uhr

Offener Gesprächskreis

„Miteinander und Füreinander“ in der KSG,
 zum Kennenlernen, Diskutieren und Mitwir-
 ken in unserem Verein

27. September, 15.00-18.00 Uhr

Tag der offenen Tür
 Einblicke und Auskunft über die Vielfaltigkeit
 der Kurse und Veranstaltungen der KSG

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ehrenamtliche Gärtner im Rosengarten
 jeden Mittwoch von 15.00-17.00 Uhr und
 jeden Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr
 Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestr./Sieben-
 gebirgssalle

**Sie vermissen
Ihre Veranstaltung?
Aktuelle Termine
jederzeit auch unter
www.insuelz.com**

Seniorennetzwerk Klettenberg

Montags fortlaufend, 9.45 Uhr
 im Teersteegenhaus, Emmastr. 6
Gedächtnistraining -
 Mit gezielten Übungen das Kurzzeit-
 gedächtnis verbessern.
 Anmeldung im Seniorennetzwerk

Sülzer Körvje

jeden Freitag von 13.00-15.00 Uhr
Verteilung von Lebensmittel im Teersteegen-
 haus an Menschen ab 60 aus Sülz/Kletten-
 berg mit Köln-Pass

Seniorennetzwerk Einhardstraße

17. September, 15.00 Uhr
Café Lamerdin
 Die Geschichte des Hauses Hermes
 (Kosten: 4,00 €.)

24. September, 15.00 Uhr,

Café Lamerdin
 200. Todestag Wallraf
 (Eintritt frei)

Internationales Caritas-Zentrum Sülz

28. September, 11.00-16.00 Uhr
Tag der Vielfalt und
 10 Jahre Internationales Caritas-Zentrum Sülz

24. September, 15.00 Uhr,
TanzZentrum Weißhausstraße
Freitags, 21.15 bis 24.00 Uhr
Sonntags, 16.00 bis 18.00 Uhr
Tanzparty à Discofox, Walzer,
Cha Cha Cha & Co.
02. September, 9.30-10.30 Uhr
u. 11.45-11.45 Uhr
Start: fitdankbaby® MINI/Maxi-Kurs
(mit Anmeldung)
05. September, 19.05-20.05 Uhr
Line Dance
07. September, 21.00-24.00 Uhr
West Coast Swing-Party
10. September, 16.00-16.50 Uhr
Start: Windelflitzer®-Kurs
ab ca. 1,5 Jahren
(mit Anmeldung)
11. September, 17.30-18.20 Uhr
Tanz- und Bewegungskonzept 55+
gesundheitsorientiertes Tanz- und
Bewegungs-Programm mit einer Kombi-
nation aus tänzerischer Gymnastik (keine
Bodenübungen) und unterhaltsamen
Gesellschafts- und Partytänzen
13. September, 15.30-17.00 Uhr
Tanz-Café 60+
paarweise, als Gruppe oder einzeln
14. September, 19.00-21.00 Uhr
Treffpunkt Tanz-Singles
16. September, 20.05-22.30 Uhr
West Coast Swing-Party
25. September, 16.00-16.50 Uhr
Start: Windelflitzer®-Kurs
ab ca. 1,5 Jahren
(mit Anmeldung)
30. September, 17.30-18.20 Uhr
Tanz- und Bewegungskonzept 55+
gesundheitsorientiertes Tanz- und
Bewegungs-Programm mit einer Kombi-
nation aus tänzerischer Gymnastik (keine
Bodenübungen) und unterhaltsamen
Gesellschafts- und Partytänzen
- Schlemmer- und Abendmarkt
auf dem Auerbachplatz**
20. September, 16.00-22.00 Uhr
Bis Oktober immer
jeden dritten Freitag des Monats
- Feierabendmarkt
auf dem Heremeskeiler Platz**
20. September, 15.00-22.00 Uhr

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde - Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Kinderbetreuung
in 3 Altersgruppen

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

Jeden Sonntag 11.00 Uhr: **Gottesdienst**

St. Karl

01. September, 18.00-22.00 Uhr
Heilsame Nacht mit Kintsugi-Workshop

St. Bruno

15. September, 11.00 Uhr
Brunch für Alleinerziehende in der Begeg-
nungsstätte

St. Nikolaus

22. September, 17.00 Uhr
Sülzer Abendmusik - Chor- & Orgelkonzert
mit dem Kirchenchor

28. September, 18.30 Uhr
Ökumen. Friedensgottesdienst

Ev. Kirchengemeinde Johanneskirche

01. September, 11.00 Uhr
Einführung Pfarrer Eckhart Altemüller
anschließend Empfang

08. September, 11.00 Uhr
Ökumenische Beatmesse
mit Ivo Masanek, Monika Merkel-Neu-
mann, Diethard Zils und Team RUHAMA

22. September, 11.00 Uhr
Diakonie-Gottesdienst
100-jähriges Jubiläum Diakonische Werk
Köln und Region

27. September, 20.00 Uhr
Jokis Bühne „Schlagsaite“
Vertonte Kästner-Texte und eigene Lieder
Eintritt: 22.40 € (inkl VVG),
19.20 € ermäßigt (inkl VVG),
Vorverkauf: jokis-buehne.tickettoaster.de

Ev. Kirchengemeinde Tersteegenhaus

08. September, 19.30 Uhr
**Abendgespräch zur Sache
„Enkeltauglich und gerecht für alle“**

04. Sept. - 27. Okt., 8.00 - 16.30 Uhr
Ausstellung „Gesichter des Friedens“

14. September, 10.00-14.00 Uhr
Kinderflohmarkt
veranstaltet von den Eltern der Kita
Tersteegenhaus

15. September, 19.15 Uhr
FeierAbendZeit
mit Pfarrer Eckhart Altemüller

28. September, 18:30 Uhr
**Ökumenisches Zeichen für den Frieden
in St. Nikolaus**
Die evangelische, die finnische, die
katholische Gemeinde und die Universität
Bibel Freundschaft (UBF).



Kath. Kindertagesstätte St. Bruno (Schwerpunkteinrichtung)

0221 - 57 02 68 50

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

05.09.2024 · 8.30 – 10.30 Uhr

Kita St. Karl Borromäus

12.09.2024 · 9.00 – 11.00 Uhr

Kita St. Bruno

10.10.2024 · 8.30 – 10.30 Uhr

Kita St. Bruno am Beethovenpark

10.10.2024 · 9.00 – 11.00 Uhr

Kita St. Bruno am Beethovenpark

07.11.2024 · 8.30 – 10.30 Uhr

Kita St. Karl Borromäus

14.11.2024 · 9.00 – 11.00 Uhr

Kita St. Bruno

28.11.2024 · 9.00 – 11.00 Uhr

Kita St. Bruno am Beethovenpark

Bitte jeweils bei der Kitaleitung anmelden!

12.09.2024 · 14.00 – 16.00 Uhr

Elterncafé in der Kita St. Bruno

am Beethovenpark

29.09.2024

„Selbstfürsorge & Resilienz“

ein Workshop für Mütter – durchatmen,
zur Ruhe kommen, Zeit für dich

Andrea Wegmann (Systemischer Coach,
Resilienztrainerin) und Marietta Knechten
(Personenzentrierte Beraterin) freuen sich
auf viele Teilnehmerinnen. Die Kosten
übernimmt das Familienzentrum Sülz-
Klettenberg.

Ort: Kita St. Bruno am Beethovenpark,
Neuenhöfer Allee 35, 50937 Köln

Anmeldung unter:

kontakt@marietta-knechten.de



OKT

KINDER

CASAMAX Theater

04. Oktober 10.30 h

05. Oktober 16.00 h

13. Oktober 15.00 h

WUT IM BAUCH. (ab 4 Jahren)

Immer wenn Wutilde vor der Tür steht. Ein Stück über jede Menge Katastrophengefühle

11. Oktober 10.30 h

12. Oktober 16.00 h

FIGHTERS FOR FUTURE (ab 8 Jahren)

Ein Klimakrise-Recherche-Dokustück für Menschen mit Zukunft

15. September 15.00 h

16. September 10.30 h

HEUREKA! Ein gutes Wunder braucht seine Zeit (ab 6 Jahren)

Für forschende Menschen

19. Oktober 16.00 h

(R)ausgerutscht (ab 5 Jahren)

Eine Freundschaft, eine Katastrophe und ein kleines Wunder

27. Oktober 15.00 h

28. Oktober 10.30 h

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

03. Oktober 15.00 h

26. Oktober 16.00 h

Froschkönig? So ein Quaaaak! (ab 3 Jahren)

Eine Forschungsreise für alle Neugierigen und sich Sicherem

06. Oktober 16.00 h

07. Oktober 10.30 h

Heimat A.T. (ab 10 Jahren)

Ein Solo für heimatverbundene Menschen

20. Oktober 15.00 h

22. Oktober 10.00 h

Hans im Glück (ab 6 Jahren)

Eine philosophische Schatzsuche für Kinder und andere Abenteurer

MUSIK

Sülzer Abendmusiken

29. Oktober, 22.00 Uhr

Sülzer Nachtmusik

Nächtliches Orgelkonzert bei Kerzenschein in St. Nikolaus

Orgel: Patricia Langenmantel

GESUNDHEIT

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

01. Oktober, 18.00-19.30 Uhr

Kinderärztlicher Infoabend für werdende Eltern

02. Oktober, 16.00-17.15 Uhr

Knie- und Hüftgelenk-OP optimal vorbereiten

02. Oktober, 18.00-19.00 Uhr

Kreislaufführung

02. Okt.-04. Dez., 30.30-21.30 Uhr

Rückbildung ohne Kind

09. Oktober, 18.00-19.00 Uhr

Kreislaufführung

11. Oktober, 10.00-11.30 Uhr

Stillgruppe (Still- und Babytreff)

11. Oktober, 17.00-20.00 Uhr

Entspannte Schulter - gelöster Nacken

16. Oktober, 18.00-19.00 Uhr

Kreislaufführung

19./20. Oktober, 09.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung für Paare

22. Okt.-18. Febr., 10.00-11.00 Uhr

Feldenkreis-Methode

23. Oktober, 18.00-19.00 Uhr

Kreislaufführung

25. Oktober, 10.00-17.00 Uhr

Geburtsvorbereitung kompakt für Mütter

26. Oktober, 10.00-13.30 Uhr

Fit fürs Enkelkind

30. Oktober, 18.00-19.00 Uhr

Kreislaufführung

VERSCHIEDENES

Evangelische Kirchengemeinde

Jeden Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr

Lebensmittelausgabe, Essensausgabe,

Kleiderausgabe mit Beratung an St. Karl Borromäus

KSG 50+ KölnerSeniorenGemeinschaft

jeden Mittwoch von 16.00-17.30 Uhr

Singkreis

jeden 2. und 4. Dienstag

im Monat, 15.00-17.00 Uhr

Offener Gesprächskreis

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

06. Oktober, 14.00 Uhr

Finissage

Maria Geray „Reisebilder“

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ehrenamtliche Gärtner im Rosengarten

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 Körvje

jeden Freitag von 13.00 - 15.00 Uhr

Verteilung von Lebensmitteln

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

Seniorennetzwerk Einhardstraße

16. Oktober, 11.00 Uhr

Café Lamerdin

Lachyoga, Herzmeditation und ein Yoga Nidra & Soundbath (Kosten: 12,00 €)

23. Oktober, 10.30 Uhr

Café Lamerdin

Beispiel: Falschinformationen (Eintritt frei)

28. Oktober, 15.00 Uhr

Café Lamerdin

Im Alter sicher leben - Informationen zu den aktuellen Betrugs- und Trickdiebstahlsmasken (Eintritt frei)

Schlemmer- und Abendmarkt auf dem Auerbachplatz

18. Oktober, 16.00-22.00 Uhr

Feierabendmarkt auf dem Heremeskeiler Platz

18. Oktober, 15.00-22.00 Uhr

ISK Carrée Sülz-Klettenberg e.V.

22. kunst im carrée

„Kölner Leidenschaften“

27. Oktober, 10.30 bis 11.30 Uhr

Eröffnung

Pfarrsaal St. Nikolaus

27. Okt. bis 09. Nov.

22. kunst im carrée

Kunstmeile in Sülz-Klettenberg

TanzZentrum Weißhausstraße

Freitags, 21.15 bis 24.00 Uhr

Sonntags, 16.00 bis 18.00 Uhr

Tanzparty à Discofox, Walzer,

Cha Cha Cha & Co.

07. Oktober, 9.30-10.30/10.45-11.45 Uhr

Start: fitdankbaby® MINI/Maxi-Kurs

(Fitness für Dich und Dein Baby) mit Anmeldung

08. Oktober, 16.00-16.50 Uhr

Start: Windelflitzer®-Kurs

ab ca. 1,5 Jahren (Tanzen mit Bezugsperson) mit Anmeldung

11. Oktober, 15.30-17.00 Uhr

Tanz-Café 60+

paarweise, als Gruppe oder einzel

12. Oktober, 19.00-21.00 Uhr

Treffpunkt Tanz-Singles

16. Oktober, 17.30-18.20 Uhr

Tanz- und Bewegungskonzept 55+

21. Oktober, 20.05-22.30 Uhr

West Coast Swing-Party

28. Oktober, 12.00-12.50 Uhr

Tanz- und Bewegungskonzept 55+

30. Oktober, 16.00-16.50 Uhr

Start: Windelflitzer®-Kurs

ab ca. 1,5 Jahren (Tanzen mit Bezugsperson) mit Anmeldung

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde -

Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Kinderbetreuung in 3 Altersgruppen

Internationale freievangelische

Gemeinde Sülz UBF e.V.

(Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr: Gottesdienst

Ev. Kirchengemeinde Tersteegenhaus

6. Oktober, 10.00 Uhr

Erntedank-Gottesdienst

mit Pfarrerin Mareike Maeggi

15. Oktober, 19.15 Uhr

FeierAbendZeit

mit Pfarrer Eckhart Altemüller

18. Oktober, 19.30 Uhr

Ökumenische Gespräche

Lieblingslieder - Gestern und Heute -

Die Ökumene der Kirchenlieder

mit Dr. Hans Gasper und Pfarrer Eckhart Altemüller

30. Oktober, 19.30 Uhr

Bibel | Wort | Predigt

mit Pfarrer Eckhart Altemüller

Ev. Kirchengemeinde Johanneskirche

06. Oktober, 11.00 Uhr

Erntedank-Gottesdienst

Open-Air im Park hinter der Johanneskirche

St. Bruno

13. Oktober, 11.00 Uhr

Brunch für Alleinerziehende in der

Begegnungsstätte

St. Nikolaus

29. Oktober, 22.00 Uhr

Sülzer Nachtmusik -

Orgelkonzert bei Kerzenschein mit Patricia Langenmantel (Köln)

Sie vermissen Ihre Veranstaltung? Aktuelle Termine jederzeit auch unter www.insuelz.com

NOV

KINDER

CASAMAX Theater

21. November 10.30 h

23. November 16.00 h

WUT IM BAUCH. (ab 4 Jahren)

Immer wenn Wutilde vor der Tür steht.
Ein Stück über jede Menge Katastrophen-
phengefühle

17. November 18.00 h

18. November 10.30 h

28. November 10.00h

29. November 10.00 h

30. November 16.00 h

FIGHTERS FOR FUTURE (ab 8 Jahren)

Ein Klimakrise-Recherche-Dokustück
für Menschen mit Zukunft

15. November 10.30 h

16. November 16.00 h

HEUREKA! Ein gutes Wunder

braucht seine Zeit (ab 6 Jahren)

Für forschende Menschen

02. November 16.00 h

(R)ausgerutscht (ab 5 Jahren)

Eine Freundschaft, eine Katastrophe
und ein kleines Wunder

10. November 15.00 h;

11. November 10.30 h

Wer? Wie? Was? Wo? Wa! Warum?

(ab 3 Jahren)

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

08. November 10.30 h;

09. November 16.00 h

I, Carus – Halt dich fest an deinen

Flügeln (ab 6 Jahren)

Ein Mythos für Nicht

Schwimmer:innen und

Flugexpert:innen

03. November 15.00 h;

04. November 10.30 h

Froschkönig? So ein Quaaaak!

(ab 3 Jahren)

Eine Forschungsreise für alle Neugierigen
und sich Sicherem

06. Oktober 16.00 h

07. Oktober 10.30 h

Heimat A.T. (ab 10 Jahren)

Ein Solo für heimatverbundene
Menschen

24. November 18.00 h

25. November 10.30 h

Die Tochter des Sargmachers

(ab 9 Jahren)

Eine Geschichte über Fortgehen, Da-
bleiben und die Kraft der Erinnerung

Kinderbücherei St. Bruno

10. November, 11.00 h

Lesung für Kinder zum Buchsonntag

MUSIK

PianoOptik

02. November 19:00 - 21:00

Konzertreihe PianoSera

Jazzkonzerte mit Junodori

Sülzer Abendmusiken

17. November, 22.00 Uhr

Sülzer Nachtmusik

Chor- & Orgelkonzert, St. Nikolaus

Schalom-Chor/Sülz-Klettenberger

Choralschola

Sopran: Elisabeth M. Horstschäfer

Leitung & Orgel: Marius M. Horstschäfer

GESUNDHEIT

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)

04. Nov.-09. Dez., 20.30-22.00 Uhr

Geburtsvorbereitung/Paare

05. Oktober, 18.00-19.30 Uhr

Kinderärztlicher Infoabend für werdende Eltern

06. November, 16.00-17.15 Uhr

Knie- und Hüftgelenk-OP optimal vorbereite

06. November, 18.00-19.00 Uhr

Kreißsaalführung

08. November, 10.00-11.30 Uhr

Stillgruppe (Still- und Babytreff)

09./10. November, 09.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung für Paare

13. November, 18.00-19.00 Uhr

Kreißsaalführung

20. November, 18.00-19.00 Uhr

Kreißsaalführung

23./24. November, 09.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung für Paare

27. November, 10.15-11.15 Uhr

Rückenfitness mit Baby

27. November, 11.30-12.30 Uhr

Kreißsaalführung

27./28. Nov., 09.00-16.00/10.00-13.00 Uhr

Geburtsvorbereitung für Paare

VERSCHIEDENES

Evangelische Kirchengemeinde

Jeden Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr

Lebensmittelausgabe,

Essensausgabe, Kleiderausgabe mit

Beratung an St. Karl Borromäus

KSG 50+ KölnerSeniorenGemeinschaft

jeden Mittwoch von 16.00-17.30 Uhr

Singkreis

jeden 2. und 4. Dienstag

im Monat, 15.00-17.00 Uhr

Offener Gesprächskreis

„Miteinander und Füreinander“ in der

KSG, zum Kennenlernen, Diskutieren

und Mitwirken in unserem Verein

17. Oktober, 15.30 Uhr (Einlass)

„Geschichten, die das Leben schrieb“

Generationsübergreifende Veran-

staltung mit jungen und älteren

Künstlern*innen, die mit Musik und

Vorträgen begeistern

Rosengartenteam Klettenbergpark

Ehrenamtliche Gärtner im Rosengarten

Jeden Mittwoch von 15.00-17.00 Uhr und

jeden Donnerstag von 10.00-12.00 Uhr

Treffpunkt Bauwagen Ecke Nassestr./
Siebengebirgsalle

Seniorennetzwerk Klettenberg

Montags fortlaufend, 9.45 Uhr

im Tersteegenhaus, Emmastr. 6

Gedächtnistraining -

Mit gezielten Übungen das Kurzzeit-
gedächtnis verbessern.

Anmeldung im Seniorennetzwerk

Sülzer Körvje

jeden Freitag von 13.00 - 15.00 Uhr

Verteilung von Lebensmitteln im

Teersteegenhaus an Menschen ab 60

aus Sülz/Klettenberg mit Köln-Pass

Weißhauskino

06. August, 14.30 Uhr

Seniorenkino

TanzZentrum Weißhausstraße

Freitags, 21.15 bis 24.00 Uhr

Sonntags, 16.00 bis 18.00 Uhr

Tanzparty à Discofox, Walzer,

Cha Cha Cha & Co.

04. November, 9.30-10.30/10.45-11.45 Uhr

Start: fitdankbaby® MINI/Maxi-Kurs

(Fitness für Dich und Dein Baby)

mit Anmeldung

07. November, 19.05-20.05 Uhr

Line Dance

08. November, 15.30-17.00 Uhr

Tanz-Café 60+

paarweise, als Gruppe oder einzeln

09. November, 19.00-21.00 Uhr

Treffpunkt Tanz-Singles

18. November, 20.05-22.30 Uhr

West Coast Swing-Party

20. November, 17.30-18.30 Uhr

Tanz- und Bewegungskonzept 55+

23. November, 20.05-22.30 Uhr

West Coast Swing-Party

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

Swing-Bootcamp-Workshop für

Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse

25. November, 12.00-12.50 Uhr

Tanz- und Bewegungskonzept 55+

27. November, 16.00-16.50 Uhr

Start: Windelflüter®-Kurs

ab ca. 1,5 Jahren Tanzen

mit Bezugsperson (mit Anmeldung)

KIRCHE

Evangelische Freie Gemeinde -

Kölner Stadtmission

Jeden Sonntag 10.00 Uhr

Gottesdienst mit Kinderbetreuung

in 3 Altersgruppen;

teils auch online als

„Wohnzimmergottesdienst“

Internationale freievang. Gemeinde Sülz UBF e.V.

(Universität Bibelfreundschaft)

Jeden Sonntag 11.00 Uhr: Gottesdienst

St. Nikolaus

01. November, 18.30 Uhr

Wortgottesfeier „Unverlierbar. Medita-

tion zu Allerseelen“

03. November, 17.00 Uhr

Das Himmlische Jerusalem – Szenische

Lesung der Offenbarung des Johannes

09. November, 10.00 Uhr
Trödelmarkt „alles rund ums Kind“
im Pfarrsaal

St. Bruno

17. November, 11.00 Uhr

Brunch für Alleinerziehende#

in der Begegnungsstätte

St. Nikolaus

17. November, 17.00 Uhr

Sülzer Abendmusik - Chor- & Orgelkon-

zert mit dem Schalom-Chor,

M. Horstschäfer (Ltg. & Orge

Ev. Kirchengemeinde Tersteegenhaus

05.-08. November, jeweils ab 14.00 Uhr

Traditionsbasar

15. November, 19.15 Uhr

FeierAbendZeit mit Vikarin Lisa Kluge

und dem Klangfang-Chor

17. November, 19.30 Uhr

Abendgespräch

„Hintergründe zum Konflikt Israel -

Palästina“, Referent: Prof. Dr. Josef

Freise, Erziehungswissenschaftler und

Theologe

20. November, 18.30 Uhr

Buß- und Bettag - „Wer hilft hier

wem?“

Ökumenischer Gottesdienst mit Pfar-

rerin Susanne Beuth, Martin Horzella,

Club Kreuznach und anderen

22. November, 19.30 Uhr

Ökumenische Gespräche

Lieblingslieder - Gestern und Heute -

Die Ökumene der Kirchenlieder

mit Dr. Hans Gasper und Pfarrer

Eckhart Altmeüller

Ev. Kirchengemeinde Johanneskirche

08. November, 20.00 Uhr

Jubiläum - 10 Jahre JOKIS BÜHNE

TENNESSEE STUDS

Virtuoser und mitreißender Bluegrass

Eintritt: 22,40 € (inkl VVG),

19,20 € ermäßigt (inkl VVG),

Vvk: jokis-buehne.tickettoaster.de

09. November, 11.00 - 17.30 Uhr

Kölner Chorprojekt in der Johannes-

kirche

Ein Lied- und Chortag für alle

Menschen von 13 bis 93, die Spaß am

gemeinsamen, vor allem mehrstim-

migen Singen haben. Anmeldung bis

zum 06.11.

10. November, 11.00 Uhr

Matinee mit Günter Wallraff

Es wirken mit: Der Projektchor vom

Workshop am 09.11., Ruhama Trio und

Pfarrer Ivo Masanek. Der Eintritt ist frei.

gemeinsamen, vor allem mehrstim-

migen Singen haben. Anmeldung bis

zum 06.11.

24. November, 11.00 Uhr

Ewigkeitssonntag 2024

mit Gemeinde-Essen im Anschluss

ADRESSEN

68elf-studio

Gottesweg 102
0172 1 09 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

Bruchhaus Optik & Akustik

Berrenrather Str. 213
0221 9 41 10 03
www.bruchhaus-optik.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

Bürgerzentrum Nippes

Altenberger Hof
Auenheimer Str. 92

Café Lamerdin

Wittekindstr. 20
www.kirche-klettenberg.de

Caritasverband für die Stadt Köln e. V.

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

CASAMAX Theater

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

Die Waldgänger

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

DJK Südwest Köln 1920/27 e. V.

Berrenrather Straße 173
0221 9 41 56 09

Evangelische Freie Gemeinde

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

Evangelische Kirchengemeinde

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

Evangelisches Krankenhaus Weyertal

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

Freiraum e. V.

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

Funtastico-Musical

0221 81 45 84
www.funtastico-musical.de

GGG Manderscheider Platz

Berrenrather Straße 352
0221 9 92 25 93-0

Garten-Praxis für Gestalttherapie

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

hallo in süz -

Willkommensinitiative Süz & Klettenberg

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

Heliosschule

Mommensenstraße 5
0221 33 77 08 40

Hildegard-von-Bingen-Gymnasium

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

Historisches Archiv mit Rheinischem

Bildarchiv der Stadt Köln

Eifelwall 5, 50674 Köln
0221-22 12 23 27

Individuelle Stadtführung

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

Interessengemeinschaft

ISK Carrée Süz-Klettenberg e. V.

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

ICZ - Internationales Caritaszentrum

Zülpicher Str. 273 b
0221 84 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 Süz/Klettenberg
Josef Schneider
Ittenbacher Str. 15
0221 46 51 52
www.kolping-koeln.de

Kunsthalle Bezirksrathaus Lindenthal

Aachener Str. 220, 50931 Köln

KunstKAFFEE Köln

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

Kunstraum 383

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

Lebenswert e.V.

Psychoonkologie, Leben mit Krebs
an der Uniklinik Köln, CIO-Gebäude (70)
Kerpener Str. 62
0221 478-97189
www.vereinlebenswert.de

Lindenthaler Willkommensinitiative

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

Malerei

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

Malort

Sabine Schunk
Luxemburger Straße 284 a (Innenhof)
0172 2 01 22 18
www.sabineschunk.de

Querwaldein e. V.

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

Raum für Mehrsprachentheater Köln

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

SBK Sozial-Betriebe-Köln

Städtisches Seniorenzentrum

Blankenheimer Straße 51
0221 9 92 12 10

Senftöpfchen-Theater

Große Neugasse 2-4
50667 Köln
0221 258 10 58

Seniorennetzwerk Klettenberg

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

SNW Süz, Klettenberg & Lindenthal

Palanter Str.13
0176 15834073
www.diakonie-koeln.de

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



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.

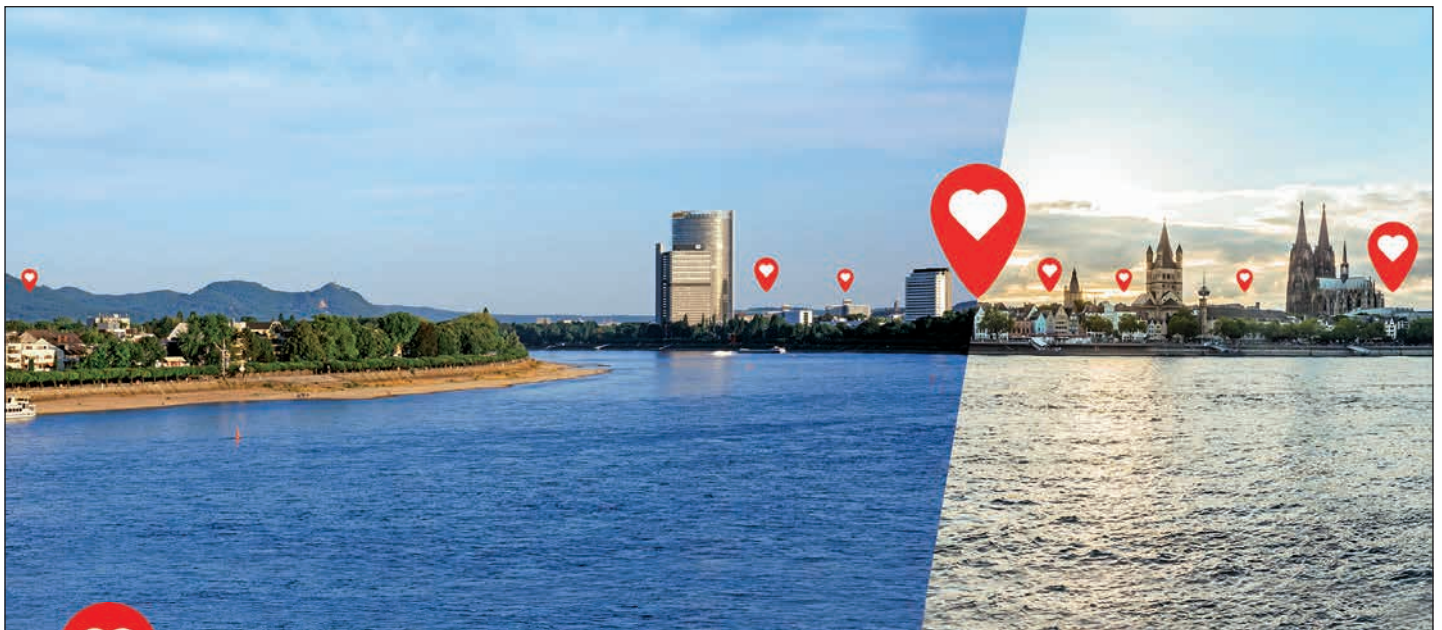


Apotheke am Questerhof

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



#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**



Familie Walbrecht/Lang

91 m² plus Gemüsebeet

Vom Beet auf den Teller: Gemeinsam mit Querwaldein e. V. entdecken Kinder und Jugendliche bei uns, woher unser Obst und Gemüse kommen. Denn wer bei uns wohnt, bekommt nicht nur Wohnraum, sondern: **ein Zuhause mit Plus. Bei der GAG.**



Mehr dazu:
gag-koeln.de/plus

GAG 
Immobilien AG

Fair verlässlich für uns alle.