

Mitteilungsblatt

für die
Gemeinde Ruppichterode

ZUGLEICH AMTSBLATT DER GEMEINDE RUPPICHTERODE



65. Jahrgang

Mittwoch, den 14. Oktober 2026

Woche 42

Jede Woche in Ihrem Briefkasten



Oliver Schmidt
Dachdeckermeister

- Steildach
- Flachdach
- Solartechnik
- Dachbegrünung
- Balkonsanierung
- Reparaturarbeiten
- Bau-Klempnerarbeiten

Am Bacherbusch 11 • 53809 Ruppichterode
Tel: 02295 / 2068 • Mobil: 0170 / 73 250 28
oschmidtach@aol.com

maro
Einbauküchen

KÜCHEN-
PLANUNG 2.0

Brölstraße 14, 53809 Ruppichterode
Tel: 02295 - 902001
www.maro-einbaukuechen.de

Landmetzgerei Löbach

**Fleisch-, Wurst-
und Grillspezialitäten**
aus eigener Herstellung

Zum Sperber 48
53809 Ruppichterode
Tel. 02295 / 2087
vfloebach@freenet.de
www.landmetzgerei-loebach.de

Do., Fr. 9-18 Uhr | Sa. 9-13 Uhr

Schädlingsstopp
RINGO WIRTH

Schädlingsbekämpfung
Monitoring
Taubenschutz

protected by
RW

02295 9081850
www.schaedlingsstopp.de
Burgstr. 19 | Ruppichterode

**IMMOBILIEN
SVEN MÖLLER**

Verkauf | Vermietung | Wertgutachten | Energieausweise

Immobilien- und Sachverständigenbüro Möller
Tel.: 0 22 95 / 901 900
www.Immobilen-Sven-Möller.de

MIT SICHERHEIT **MOBIL BLEIBEN**

Maßgefertigte
TREPPENLIFTE

02295 - 907940
beratung@hawle-treppenlifte.de
www.hawle-treppenlifte.de

**HAWLE
TREPPENLIFTE**

ESARDEE
60min
ab 39,- €

**Die traditionelle
Thai- & Wellnessmassage!**
- auch mobil -
www.thaimassage-leuscheid.de

Termine nach Vereinbarung:
team@esardee.info
02292 - 9560967
www.esardee.com

Weyerbuscher Str. 38
51570 Windeck-Leuscheid

Entspannt unterwegs
bei jedem Licht.

**KLAR SEHEN.
SICHER AM ZIEL.**

DEUTSCH
Optik ■ Akustik ■ Reinermann

Augenoptikermeister, Optometrist
und Hörakustikermeister

Deutsch Optik + Akustik GmbH
Brückenstraße 11 • 53783 Eitorf
0 22 43-26 55 • deutsch-eitorf.de

NOTDIENSTE

WIR SIND RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA!



110 POLIZEI

112 FEUERWEHR



Notrufnummern der GEMEINDEWERKE RUPPICHTEROTH GMBH VER- UND ENTSORGUNGSBETRIEBE:

Wasserversorgung und Abwasserbeseitigung:
0800-7766655

Strom: **02295-90700100** oder
direkt die Störfallnummer **0241-413687187**
des Netzbetreibers Regionetz

Gas: RHEIN-SIEG-NETZ GmbH **0800-6484848**

A POTHEKEN-NOTDIENST

Apotheken-Notruf 0800 00 22833
oder www.aknr.de

Apothekennotdienste
9 Uhr bis 9 Uhr des Folgetages
www.aknr.de
Mittwoch, 14. Oktober

Bergische Apotheke OHG
Hauptstraße 44-46, 53804 Much, 02245 1498

Donnerstag, 15. Oktober
St. Laurentius-Apotheke
Auf der Niedecke 4, 51570 Windeck, 02292 2340

Freitag, 16. Oktober
Rathaus-Apotheke
Hauptstraße 21, 51580 Reichshof, 02296 1200

Samstag, 17. Oktober
Siegtal-Apotheke
Siegtalstraße 34, 51570 Windeck, 02243 2503

Sonntag, 18. Oktober
Hirsch-Apotheke
Hauptstraße 24-26, 53804 Much, 02245 9110311

Montag, 19. Oktober
Löwen-Apotheke
Bahnhofstraße 1, 53783 Eitorf, 02243 2894

Dienstag, 20. Oktober
Burg Apotheke
Waldbröler Straße 24, 51570 Windeck, 02292 2900

Mittwoch, 21. Oktober
Die Bären Apotheke
Gouvieuxstraße 11-13, 51588 Nümbrecht, 02293 909120

Donnerstag, 22. Oktober
DIE Bahnhof-Apotheke
Hauptstraße 66, 51491 Overath, 02206 2857

Freitag, 23. Oktober
Herz Apotheke
Markt 3, 53783 Eitorf, 02243 2214

Alle Angaben sind ohne Gewähr.

TIERÄRZTLICHER RINGNOTDIENST

Unter
www.tierarzt-notdienst-rhein-sieg-kreis.de
können sich Haustierbesitzer*innen erkundigen,
welche tierärztliche Praxis Notdienst hat.

Der Notdienst ist nur am Wochenende und an
Feiertagen von 10 bis 18 Uhr verfügbar.

GELD-ABZOCKER

Seien Sie **KLÜGER** als die **BETRÜGER**!
Geben Sie **kein Bargeld** an angebliche Polizist*innen oder Ihnen unbekannte Personen (Arzt, Notar...). Lassen Sie sich **telefonisch nicht bedrängen**, **Bargeld zu geben**, zum Abholen bereit zu legen oder Geld zu überweisen. **In solchen Fällen bitte die 110 wählen** und die Polizei informieren!

ALLGEMEINE NOTDIENSTE

- Polizei-Notruf **110**
- Feuerwehr/Rettungsdienst **112**
- Ärzte-Notruf-Zentrale **116 117**
- Gift-Notruf-Zentrale **0228 192 40**
- Telefon-Seelsorge **0800 111 01 11 (ev.)**
0800 111 02 22 (kath.)
- Nummer gegen Kummer **116 111**
- Kinder- und Jugendtelefon **0800 111 03 33**
- Hilfetelefon
Schwangere in Not **0800 404 00 20**
- Eltern-Telefon **0800 111 05 50**
- Initiative vermisste Kinder **116 000**
- Opfer-Notruf **116 006**
- Zahnärztlicher Notdienst **01805 986700**



GEGEN GEWALT

Menschen, die Gewalt erleben oder erlebt haben.

- Telefon-Nummer für Frauen **116 016**
- Telefon-Nummer für Männer **0800 12 39 900**

HILFS- UND UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

Ambulanter Hospizdienst Much e.V.

zuständig auch für Ruppichterother
Beratung und Unterstützung von
schwerstkranken Menschen und
deren Angehörige
Tel.-Nr.: 02245-618090

Alzheimersprechstunde

im Seniorenzentrum Siegburg,
kostenfrei
Friedrich-Ebert-Straße 16,
53721 Siegburg

Immer am 2. Mittwoch eines jeden Monats

um 16.30 bis 18 Uhr

(Parkmöglichkeiten vorhanden)

Hier können in einer Gruppe von
betroffenen Angehörigen Fragen zu
Alzheimer und anderen Demenz-
erkrankungen erörtert werden.
Begleitung: ein Facharzt der Praxis
Fetinidis, Kelzenberg und Sarkessian
und Fachkraft des Hauses.

Ansprechpartnerin: Frau Körner:

Tel.-Nr.: 02241-25042000

Multiple Sklerose

DMSG Betroffenen-Berater

Uwe Stommel - DMSG Betroffenen-
Berater

Tel.-Nr.: 02295-902118

E-Mail: Uwe.Stommel@gmail.com
dmsg_nrw.de

Drogen-Suchthilfen

Suchtkrankenhilfe des Caritasver-
bands für den Rhein-Sieg-Kreis e.V.
Team Telefon Nummer:

Tel.-Nr.: 02241-1209302

Sozialpsychiatrisches Zentrum

Sozialpsychiatrisches Zentrum Eitorf/
Siebengebirge (SPZ)

in Trägerschaft des AWO Kreisver-
bands Bonn/Rhein-Sieg e.V.

Die Angebote des SPZs richten sich
an Menschen in seelischen Krisen
oder mit psychischen Erkrankungen
sowie deren Angehörige.

Diese Angebote halten wir vor:

Krisendienst und Beratungsstelle,
Angebote für ältere Menschen,
Angebote für Kinder+Jugendliche,
Offene Kontakt- und Beratungsmög-
lichkeiten, Eingliederungshilfe.

Für diese Städte und Gemeinden
sind wir zuständig:

Eitorf, Windeck, Ruppichterother,
Neunkirchen-Seelscheid, Much, Kö-
nigswinter und Bad Honnef

Unter diesen Kontaktdaten erreichen
Sie uns, wenn Sie Fragen haben oder
einen Beratungstermin vereinbaren
wollen:

SPZ Eitorf/Siebengebirge

Spinnerweg 51-54

53783 Eitorf/Sieg

Tel.-Nr.: 02243-847580

Fax-Nr.: 02243-8475811

E-Mail: spz@awo-bnsu.de

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag bis Donnerstag: 9 bis 16 Uhr

Freitag: 9 bis 13 Uhr

Und hier bieten wir offene Kontakt-
und Beratungsmöglichkeiten für alle
Interessierten an:

KoBe Eitorf:

Siegstraße 16, 53783 Eitorf/Sieg

Dienstag: 14 bis 17 Uhr

Donnerstag: 14 bis 17 Uhr

KoBe Ruppichterother:

Wilhelmstraße 15,

53809 Ruppichterother

Di, 9:30 bis 14 Uhr und

Fr, 9:30 bis 14 Uhr

KoBe Königswinter:

Hauptstraße 109,

53639 Königswinter

Donnerstag: 9 bis 12 Uhr

Kontakt (Tel.-Nr.): 02243 - 847 58 0

Hilfetelefon

„Gewalt gegen Frauen“

Das Hilfetelefon ist das erste Bera-
tungsangebot in Deutschland, das
barrierefrei, kostenlos und vertraulich
rund um die Uhr erreichbar ist. Die
mehr als 60 Fachberaterinnen sind
wie folgt erreichbar:

Tel.-Nr.: 08000-116016 sowie
über Chat und E-Mail auf der Web-
site www.hilfetelefon.de.

Sie unterstützen jedoch nicht nur
gewaltbetroffene Frauen, sondern
beraten auch Familienmitglieder,
Freunde und Fachkräfte. Jederzeit
können Dolmetscherinnen für 15
Sprachen zugeschaltet werden.

Vermittlung von Kindertages- pflegeplätzen und allgemeine Fragen zur Kindertagespflege

Jugendhilfezentrum für Neunkir-
chen-Seelscheid, Much und Rup-
pichterother

Fachberatung Kindertagespflege

Pamela Billotin

Telefon 02247 9215-5546, Mo bis

Do 8:30 bis 12:30 Uhr

pamela.billotin@rhein-sieg-kreis.de

Ausführliche Informationen zur Kin-
dertagespflege finden Sie auf rhein-sieg-kreis.de/kindertagespflege.

Lotsenpunkt Ruppichterother im „Café Alte Schule“, Burgstr. 14, 53809 Ruppichterother

Jeden 2. und 4. Donnerstag / Mo-

nat von 15 bis 17 Uhr / telefonisch
unter 015736532204 erreichbar.
Kostenlose Beratung durch geschul-
te Soziallotsen. Ob es um finanzielle
oder familiäre Probleme geht, um die
Suche nach einem Kindergartenplatz
oder einer Seniorenbetreuung, oder
ob Hilfestellung beim Ausfüllen eines
Antrages gefragt ist - die Lotsen hel-
fen weiter. Sie kennen das Hilfenetz
in Ruppichterother und Umgebung
wie der Allgemeinen Sozialberatung
des SkF (Sozialdienst katholischer
Frauen: Frau Zimmermann, 0175
5708636 jeden 2. und 4. Do in
Much, 9 bis 12 Uhr) zusammen. Die
Soziallotsen sind für jeden da - un-
abhängig von Konfession oder Welt-
anschauung. Ihre Hilfe macht auch
an den Gemeindegrenzen nicht Halt.

Neubürgerbeauftragter

Persönlicher Ansprechpartner für alle
Zugewanderten ist der Neubürger-
beauftragte des Rhein-Sieg-Kreis-
es, Ludwig Neuber. Er bietet nach
telefonischer Vereinbarung Sprech-
stunden an. Termine können mit ihm
telefonisch unter der Tel.-Nr.: 02295-
902318 oder 0160-8230810 oder
per E-Mail an ludwig@neuber.de
vereinbart werden.

Der Kontakt kann auch über das
Kommunale Integrationszentrum
des Rhein-Sieg-Kreises, -Der Land-
rat-, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721
Siegburg, Tel.-Nr.: 02241-132107, E-
Mail: integration@rhein-sieg-kreis.de
hergestellt werden.

Kleiderkammer Ruppichterother

Frau Rohs 02295-6406

Arbeitskreis „Flüchtlingshilfe Ruppichterother“

Klaus Schramm

02295-5848

0160-95565502

fluechtlingshilfe@ruppichterother.de

Annahme von Kleidung, Fahrrädern,
Möbel usw.

Eine Sprachschule wird angeboten.
Bei Interessen von Teilnehmern oder
auch sehr gerne Freiwillige die hel-
fen möchten, bitte bei Herr Schramm
melden.

Arbeitskreis Senioren und Men- schen mit Behinderung

Ansprechpartner: Petra Kraffczyk

0176 56984058

AK-Senioren@ruppichterother.de

Senioren- und Pflegeberatung

Die Senioren- und Pflegeberatung
der Gemeinde Ruppichterother wird
in Kooperation von der Gemeinde
Neunkirchen-Seelscheid übernom-
men.

Pflegebedürftige, von Pflegebedürf-
tigkeit Bedrohte und ihre Angehöri-
gen oder auch sonstige Ratsuchende
beider Gemeinden sind herzlich dazu
eingeladen, sich zu Themen rund um
die Pflege oder das Älterwerden all-
gemein, beraten zu lassen.

Die Senioren- und Pflegeberatung
ist für die Bürgerinnen und Bürger
beider Gemeinden kostenlos und
an drei Standorten (Ruppichterother,
Neunkirchen und Seelscheid) mög-
lich.

Ansprechpartnerin

Ansprechpartnerin:

Frau Andrea Bruns

Tel.-Nr.: 02247 303-105

E-Mail: [seniorenundpflege@](mailto:seniorenundpflege@ruppichterother.de)

ruppichterother.de

Wir bitten jedoch um Verständnis,
dass eine Beratung an den drei
Standorten NUR nach vorheriger
telefonischer oder per E-Mail erfolg-
ter Terminvereinbarung möglich ist!

• Heimweg-Telefon

Für alle, die sich vom mulmigen Ge-
fühl auf ihrem nächtlichen Weg mit
einem netten Gespräch ablenken
lassen möchten.

030 120 74 182

So. - Do. 20:00 - 24:00 Uhr

Fr. - Sa. 22:00 - 4:00 Uhr

NOTFALLSCHUBLADE

Das gehört in eine gut erreichbare **Notfall-
schublade** in Ihrer Wohnung/Ihrem Haus:

1. Taschenlampe
2. Kerze/Streichhölzer
3. Batteriebetriebenes Radio (um Hinweise der
Feuerwehr/Polizei empfangen zu können)
4. Powerbank zum Aufladen des Handys
5. DIESE SEITE mit allen wichtigen
Notrufnummern



Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt der amtlichen Bekanntmachungen für die Gemeinde Ruppichteroth: Gemeindeverwaltung Ruppichteroth, Bürgermeister Matthias Jedich, Rathausstraße 18, 53809 Ruppichteroth. Verantwortlich für sonstige amtliche Veröffentlichungen sind die bekanntmachenden Behörden. Erscheinungsweise wöchentlich freitags. Das Mitteilungsblatt Ruppichteroth kann bei Rautenberg Media (02241 260-380) oder der Gemeinde Ruppichteroth im Einzelbezug bestellt werden (2,00 Euro zzgl. Versand). In unaufschiebbaren Fällen wird außerhalb des normalen Erscheinungstermins ein Sonderdruck herausgegeben.

Hinweisbekanntmachung der Gemeinde Ruppichteroth

Folgende Amtliche Bekanntmachungen wurden auf der Homepage der Gemeinde Ruppichteroth veröffentlicht:

- Widerspruchsrecht gegen die Übermittlung von Daten an Adressbuchverlage, an Parteien, Wählergruppen u.a. bei Wahlen und Abstimmungen und aus Anlass von Alters- oder Ehejubiläen an Mandatsträger, Presse oder Rundfunk vom 02.10.2026
- Widerspruchsrecht gegen die Übermittlung von Daten an eine öffentlich-rechtliche Religionsgesellschaft durch den Familienangehörigen eines Mitglieds dieser Religionsgesellschaft vom 02.10.2026
- Einladung zur Sitzung des Ausschusses für Sport, Kultur und Ehrenamt am 12.10.2026

ENDE AMTLICHE BEKANNTMACHUNGEN

RATHAUS INFO

NACHRUF

Am 17. September 2026 verstarb

Herr Hans Joachim Schnepfel
aus Winterscheid

im Alter von 80 Jahren.

Herr Schnepfel setzte sich in den Jahren von 1979 - 1994 als sachkundiger Bürger im Werksausschuss und Tiefbauausschuss sowie von 1994 – 1999 als Ratsmitglied im Rechnungsprüfungsausschuss und als stellvertretender Ausschussvorsitzender im Werksausschuss für die Belange der Bürgerinnen und Bürger unserer Gemeinde ein. Während seiner Mitgliedschaft im Rat, vertrat er die Gemeinde Ruppichteroth ebenso als stellvertretender Delegierte in der Arbeitsgemeinschaft des Städte- und Gemeindebundes für den Regierungsbezirk Köln und als Stellvertreter für die Gesellschafterversammlung der Kreiskrankenhaus Waldbrohl GmbH. Nach seiner Amtszeit als Ratsmitglied stand er von 1999 – 2004 der Gemeinde weiterhin als sachkundiger Bürger zur Seite.

Darüber hinaus engagierte sich Herr Schnepfel in vielfältiger Weise ehrenamtlich für das gesellschaftliche Leben in unserer Gemeinde. Mit großem persönlichem Einsatz setzte er sich für die Belange der Gemeinschaft ein und genoss dadurch bei vielen Bürgerinnen und Bürgern hohes Ansehen und große Wertschätzung. Besonders verbunden war er dem Heimatverein Winterscheid, für den er sich mit großer Hingabe und Leidenschaft einbrachte und dessen Arbeit nachhaltig mitprägte.

Die Mitglieder des Rates der Gemeinde Ruppichteroth und die seiner Ausschüsse sowie die Verwaltung trauern um einen beliebten und geachteten Bürger, der große Wertschätzung erfahren hat.

Mit Dankbarkeit bewahren wir sein Andenken in hohen Ehren.

Für die Gemeinde Ruppichteroth

Matthias Jedich
Bürgermeister

 **Gemeinde Ruppichteroth**

Stellenausschreibung

Die Gemeinde Ruppichteroth bietet zum **1. August 2027** einen

**Ausbildungsplatz zur/zum
Verwaltungsfachangestellten (m/w/d)**

an.

Weitere Informationen zu dieser Stellenausschreibung erhalten Sie unter www.ruppichteroth.de/stellenausschreibungen/.

Ruppichteroth, den 14. September 2026
Der Bürgermeister
Matthias Jedich

Fundsachen

Dem Fundamt der Gemeinde Ruppichteroth wurde folgende Fundsache gemeldet:
1 Schlüssel, Fundort: an der katholischen Kirche, am 29.09.2026.

Eigentümer bzw. Besitzer von Fundsachen sowie Fundtieren können bei Eigentums- bzw. Besitznachweis die Fundsache beim Ordnungsamt, Zimmer 101, in Empfang nehmen oder sich telefonisch unter den Rufnummern Tel. 02295/4924, 4935 oder 4956 melden.

Ruppichteroth, den 06.10.2026
Der Bürgermeister
In Vertretung:
Sascha Seuthe

Herzlichen Glückwunsch

Frau **Maria Tydecks-Ahr**, Ruppichteroth, zur Vollendung des **80.** Lebensjahres am **15. Oktober 2026**
und
Herrn **Heinrich Nohr**, Ruppichteroth, zur Vollendung des **85.** Lebensjahres am **16. Oktober 2026.**



Ende: Rathaus Info

Evangelische Kirchengemeinde

Unsere Veranstaltungen:			
Mittwoch, 14. Oktober	keine Veranstaltungen	12 Uhr - Kartoffelfest im Café „Alte Schule“	16 Uhr - Teenie-Tiger
keine Veranstaltungen	Sonntag, 18. Oktober	Donnerstag, 22. Oktober „Ferien“	18 Uhr - Jugendcafé
Donnerstag, 15. Oktober	9.30 Uhr - Gottesdienst mit Pfarrer i. R. Karl Heinz Bassy	10 bis 12 Uhr - Malkurs in der „Alten Schule“	Samstag, 24. Oktober „Ferien“
15.30 Uhr - Gottesdienst im Haus Tusculum mit; Prädikant Axel Röhrbein mit Abendmahl	10.30 bis 12 Uhr - Ökumenische Bücherei	15 bis 17 Uhr - Lotsenpunkt im Café „Alte Schule“	keine Veranstaltungen
Freitag, 16. Oktober	Montag, 19. Oktober „Ferien“	Freitag, 23. Oktober „Ferien“	Sonntag, 25. Oktober „Ferien“
11 bis 13 Uhr - Beratungsmobil	keine Veranstaltungen	11 bis 13 Uhr - Beratungsmobil	9.30 Uhr - Gottesdienst mit Pfarrer i.R. Hans Jörg Biegel
15 Uhr - „Aktiv mit Krebs“	Dienstag, 20. Oktober „Ferien“	15 Uhr - „Aktiv mit Krebs“	der Kirchbus fährt über Stranzenbach-Bölkum-Hodgeroth
Samstag, 17. Oktober	keine Veranstaltungen		10.30 bis 12 Uhr - Ökumenische Bücherei
	Mittwoch, 21. Oktober „Ferien“		

Abonnement hin – Geschenk her!

1 Rote Strandtasche
Auf zum Strand... In diese schicke, rote Strandtasche im maritimen Style passt einfach alles rein, was Dir zum Sonnenbaden wichtig ist. Länge ca. 45 cm

Bambuskugelschreiber für Ihre nachhaltigen Grüße aus der Natur: Bambuskugelschreiber mit Drehfunktion und einer blauschreibenden Crosssystem Mine. Und dazu für Sie: ein Bambus-Etui.

Magnetische Taschenlampe
Hände frei und leuchtend hell (29 Lumen): diese Mini Taschenlampe aus Gummi mit magnetischer Rückseite kommt mit 3 Leucht-Modi, Nylonschlaufe und 2 AAA Batterien.

Mitteilungsblatt

für die Gemeinde Ruppichteroth

ZUGLEICH AMTSBLATT DER GEMEINDE RUPPICHTEROTH

Jede Woche in Ihrem Briefkasten

ABO-BESTELLSCHHEIN

Hiermit bestelle ich das Mitteilungsblatt mit wöchentlicher Lieferung.

Name/Vorname (Bitte alles in Druckbuchstaben)

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon / E-Mail

Bestellschein bitte einsenden an:
RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
oder bestellen Sie auch via:
www.regio-pressevertrieb.de/abo-service/

Bitte übersenden Sie mir als Geschenk (Bitte Gewünschtes ankreuzen)

☐ 1 Rote Strandtasche
☐ 2 Bambuskugelschreiber
☐ 3 Magnetische Taschenlampe

Lastschriftinzug: Hiermit ermächtige ich Sie zum Lastschriftinzug der Abonnementgebühr von **34,70 € jährlich.**

Name/Vorname (Bitte alles in Druckbuchstaben)

Bezogene Bank

IBAN

Datum / Unterschrift für den Lastschriftinzug

☐ **ZEITUNG**
Lokaler geht's nicht.

☐ **DRUCK**
Satz.Druck.Image.

☐ **WEB**
24/7 online.

☐ **FILM**
Perfekter Drehmoment.

Mitteilungsblatt Ruppichteroth | 65. Jahrgang | Nr. 41 | Mittwoch, 14. Oktober 2026 | Kw 42 | Rautenberg Media

| 5

Evangelische Kirchengemeinde

Café Alte Schule
Kartoffelfest am Mittwoch, 21. Oktober, 12 Uhr

Zu unserem diesjährigen Kartoffelfest laden wir Sie herzlich ein. In diesem Jahr wollen wir eine Kartoffelkönigin oder einen Kartoffel-

könig küren. Jeder Teilnehmer bringt seine dickste Kartoffel von Zuhause mit. Das Gewicht entscheidet. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und bitten um eine verbindliche Anmeldung bis zum 19. Oktober unter Tel.: 0178-9752943

Zeugen Jehovas

Einladung - Mit Jehovas Zeugen die Bibel kennenzulernen

Zusammenkunft: 15. Oktober um 19 Uhr Vortrag: 18. Oktober um 10 Uhr
Adresse: Wersch 65, 53804 Much



Statt Karten

Leuchtende Tage – nicht weinen, dass sie vergangen, sondern lächeln, dass sie gewesen.
Rabindranath Tagore

Jochen Schnepfel

Vorsitzender von 1994 - 2001

Heimatverein Winterscheid e.V.

Mit großer Trauer und tiefem Bedauern nehmen wir Abschied von unserem ehemaligen und langjährigen Vorsitzenden. Wir werden Jochen ein ehrendes Andenken bewahren

Kath. Kirchengemeinde St. Anna

Donnerstag, 15. Oktober - Hl. Theresia von Avila, Ordensfrau, Kirchenlehrerin (1582)
17:30 Uhr - Rosenkranzandacht
18 Uhr - Hl. Messe

Sonntag, 18. Oktober - 29. Sonntag im Jahreskreis
9:30 Uhr - Hl. Messe

Donnerstag, 22. Oktober
17:30 Uhr - Rosenkranzandacht
18 Uhr - Hl. Messe

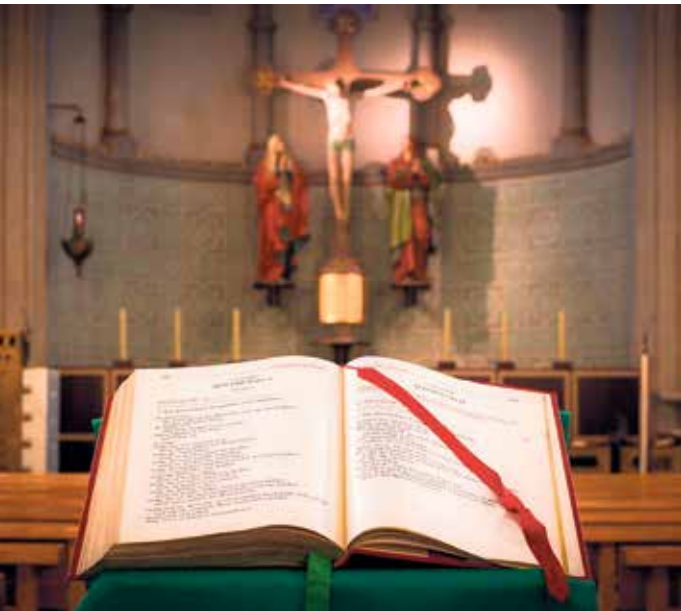
Sonntag, 25. Oktober - 30. Sonntag im Jahreskreis
Kollekte: MISSIO-Kollekte
9:30 Uhr - Hl. Messe
15 Uhr - Tauffeier

Mitteilungen
Im Monat Oktober feiern wir in St. Anna **Rosenkranzandachten**. Immer donnerstags vor der Abendmesse um 17:30 Uhr. Sie sind alle sehr herzlich dazu eingeladen! Bitte beachten Sie dass, das **Pfarrbüro St. Anna** im Oktober nur am 29. Oktober geöffnet ist. Mit allen Anliegen wenden Sie sich bitte an das Pastoralbüro in Neunkirchen. Am Sonntag, 25. Oktober, feiern wir die **Taufe für Noah Küffner**. Wir heißen ihn herzlich in unserer Pfarrgemeinde willkommen.
Für den Pfarrverband
Herzliche Einladung zur **Festmesse in St. Georg, Seelscheid, am Sonntag, 25. Oktober,**

um 11 Uhr. Mit der feierlichen Messe, die von Monsignore Markus Bosbach, Präses des Erzdiözesan-Cäcilienverbandes, zelebriert wird, möchte die Chorgemeinschaft St. Georg verdiente, langjährige Sängerinnen und Sänger ehren und zugleich Dank sagen für fast 330 Jahre Kirchengemeinde St. Georg, bevor am 1. Januar 2027 die neue Kirchengemeinde St. Christophorus konstituiert wird. Im Rahmen der Messe wird Mozarts Missa brevis, „Pastoralmesse“, mit großem Projektchor, Solisten und Orchester aufgeführt.

Ausstellung „Naturgarten entdecken“ in Sankt Margareta
Die Fotos sind noch bis zum 25. Oktober täglich von 8 bis 18 Uhr in der katholischen Kirche Sankt Margareta in Neunkirchen zu sehen. Wir sammeln weiterhin für die Tafel haltbare Lebensmittel.

Öffnungszeiten und Erreichbarkeit:
Das Pfarrbüro St. Anna ist am 29. Oktober von 9 bis 11 Uhr besetzt
T: 02247-2477 oder über das Pastoralbüro in Neunkirchen
T: 02247-2333
per E-Mail: pastoralbuero.neunkirchen@Erzbistum-Koeln.de
Homepage: www.pfarrverband-nk-se.de



Die **Lebensgemeinschaft Eichhof** ist eine Einrichtung der Eingliederungs- hilfe für erwachsene Menschen mit geistiger Behinderung. Im Vordergrund unserer Aufgabe steht der Mensch mit seiner Selbstbestimmtheit, die es zu fördern und zu unterstützen gilt.

Über unsere Internetseite www.eichhof.org erhalten Sie weitere Informationen. Nähere Einblicke über das Leben auf dem Eichhof geben die Filme, die Sie sich über <https://www.eichhof.org/videoteam> anschauen können



Hauswirtschafter*in für zwei Wohngruppen

Teilzeit • 50 % • 19,5 Wochenstunden

Ihre Aufgaben

- Planung und Durchführung hauswirtschaftlicher Tätigkeiten (Wäscheverwaltung u. Vorratshaltung)
- Kassenführung, Verwaltung und Einkauf
- Verantwortung der Einhaltung der Hygienestandards einer Wohngruppe

Sie bringen mit

- Fähigkeit zu selbständigem Arbeiten
- Bereitschaft zu flexiblen Arbeitszeiten
- Einfühlungsvermögen für die besonderen Lebensumstände unserer Klientinnen und Klienten
- Grundkenntnisse in der EDV
- Bereitschaft an der Teilnahme zu Fortbildungen

Ihre Benefits

- tarifliche Vergütung nach PTG WD 6 mit derzeit 12,8 Monatsgehältern (Jahressonderzahlung)
- vermögenswirksame Leistungen
- aufgabenbezogene interne Fortbildungen
- 30 Tage Urlaub
- JobRad®
- kollegiale Zusammenarbeit in einem multiprofessionellen Team

Mitarbeiter*in für Hauswirtschaft & Reinigung einer Wohngruppe

Teilzeit • 50 % • 19,5 Wochenstunden
davon 11,5 Std. Hauswirtschaft und 8 Std. Reinigung

Ihre Aufgaben

- Planung und Durchführung hauswirtschaftlicher Tätigkeiten (Wäscheverwaltung u. Vorratshaltung)
- Kassenführung, Verwaltung und Einkauf
- Verantwortung der Einhaltung der Hygienestandards einer Wohngruppe

Ihre Aufgaben in der Reinigung

- Reinigung und Pflege in den Bereichen der Wohngruppe unter Einhaltung der Hygienestandards

Sie bringen mit

- Fähigkeit zu selbständigem Arbeiten
- Bereitschaft zu flexiblen Arbeitszeiten
- Einfühlungsvermögen für die besonderen Lebensumstände unserer Klientinnen und Klienten
- Grundkenntnisse in der EDV
- Bereitschaft an der Teilnahme zu Fortbildungen

Ihre Benefits

- tariflicher Vergütung nach PTG WD 4 mit derzeit 12,8 Monatsgehältern (Jahressonderzahlung)
- vermögenswirksame Leistungen
- aufgabenbezogene Fort- und Weiterbildungen
- 30 Tage Urlaub
- JobRad®
- kollegiale Zusammenarbeit in einem multiprofessionellen Team

Sie haben Interesse, dann freuen wir uns über Ihre Bewerbung.

Lebensgemeinschaft Eichhof gGmbH

Annette Brittner und Alexandra Fausten Leitung Wohnen

Eichhof 8 • 53804 Much • Telefon: 02295 9202-0 • E-Mail: bewerbung@eichhof.org

Kath. Kirchengemeindeverband Ruppichteroth

St. Severin, Ruppichteroth

Sonntag, 18. Oktober

9.30 Uhr - Hl.M.

Dienstag, 20. Oktober

18 Uhr - RK

18.30 Uhr - Hl.M.

Sonntag, 25. Oktober

9.30 Uhr - Hl.M.

Besondere Mitteilungen:

Die Donnerstagssenioren treffen sich jeden ersten Donnerstag im Monat im „Café Alte Schule“, Burgstr., Ruppichteroth zu Kaffee, Kuchen und Spielen: 05.11., 15.00 - 17.00 h
Anmeldung: C. Crone 02295 1388

Bücherei:

So: 10.30 bis 12 Uhr

Die: 10 bis 11.30 Uhr und 16 bis 17.30 Uhr

St. Maria Magdalena, Schönenberg

Samstag, 17. Oktober

14 Uhr - Trauung

Sonntag, 18. Oktober

10.50 Uhr - Friedensgebet

11 Uhr - Hl.M.

Mittwoch, 21. Oktober

8.30 Uhr - Frauenmesse, anschl. Frühstück

Donnerstag, 22. Oktober

18 Uhr - Rosenkranzandacht

18.30 Uhr - Hl.M.

Sonntag, 25. Oktober

10.50 Uhr - Friedensgebet

11 Uhr - Hl.M.

15 Uhr - Leben im Göttlichen Willen

Besondere Mitteilung:

Für den Erhalt der Pfarrkirche St. Maria Magdalena können Sie spenden auf das Konto der Kath. KG St. Maria Magdalena

bei der VR-Bank Bonn Rhein-Sieg: DE56370695206600278019.

St. Josef, Bröleck

Samstag, 17. Oktober

15 Uhr - Medjugorje Gebetskreis

16.15 Uhr - Beichtgelegenheit

17 Uhr - Hl.M.

Montag, 19. Oktober

17 Uhr - Betstunde f.d. Frieden

Dienstag, 20. Oktober

10 Uhr - Lobpreis Cantate Deo

Freitag, 23. Oktober

17 Uhr - RK

18 Uhr - Hl.M.

Samstag, 24. Oktober

16.15 Uhr - Beichtgelegenheit

17 Uhr - Hl.M.

St. Servatius, Winterscheid

Samstag, 17. Oktober

18.30 Uhr - Hl.M.

Sonntag, 18. Oktober

9.30 Uhr - Hl.M.

14.30 Uhr - Prozession zur Wendelinuskapelle mit Musikverein, dort Festpredigt, danach sakramentaler Segen in der Kirche

Mittwoch, 21. Oktober

18 Uhr - RK

18.30 Uhr - Hl.M.

Samstag, 24. Oktober

18.30 Uhr - Hl.M.

Sonntag, 25. Oktober

9.30 Uhr - Hl.M.

Besondere Mitteilung:

Halbtagsausflug der Kath. Frauengemeinschaft St. Servatius Winterscheid: 22. Oktober
Besuch Engel-Museum in Engelskirchen. Los geht es um 13 Uhr in Winterscheid. Um 14 Uhr werden

Seit über 20 Jahren in Troisdorf



Neue Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 09.30-13.00 Uhr und 14.00-16.30 Uhr
Sa. 10.00-14.00 Uhr
Termine nur nach Vereinbarung

GOLD UND SILBER ANKAUF

Sofortige Barauszahlung

Fragen Sie uns – Verkaufen Sie ihr Gold
nicht ohne Vergleichsangebot!
VERGLEICH MACHT REICH!

**Für Goldankauf bitte
einen Termin vereinbaren!**

Infos unter: **02241 - 9744761**

Batteriewechsel 4,00 €

**Große Auswahl an Trau- und
Verlobungsringen vor Ort www.trauringe4u.de**

**Altgold-Silber-Platin-Barren-Münzen-Besteck
Medaillen und Zahngold (auch mit Zähnen)**

**Ankauf von versilbertem Besteck (80 / 90 / 100 Auflage)
Ankauf von Marken-Uhren**

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

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

wir eine Führung im Engel-Museum erhalten. Anschließend freie Zeit. Um 17:30 Uhr treffen wir uns im Restaurant „Brauhaus Gleis 1“ im Zentrum von Engelskirchen. Die Heimfahrt nach Winterscheid erfolgt ca. 19:30 Uhr. Wir würden uns freuen, wenn wir wieder zahlreiche Frauen begrüßen können. Anmeldeformulare liegen zu den heiligen Messen aus. Anmeldeschluss ist der 13. Oktober bei: Margret Trost (912000) oder Johanna Böhlein (2736).

Tag der offenen Tür im Pfarrheim: So, 1. November; 10.30 bis 16 Uhr

Die Frauengemeinschaft St. Servatius lädt ein zu Suppe und hausgemachten Kuchen! Sandra Buchheim stellt Holzkunst aus und die Bücherei hat den beliebten Bücher - Flohmarkt!

Bücherei:

So: 10 bis 12 Uhr

Die: 8.30 bis 10 Uhr

Mi: 17 bis 19 Uhr

Besondere Mitteilung Kirchengemeindeverband:

Die Einladungen zur Anmeldung für den neuen Firmkurs sind versendet. Falls Ihr Jugendliche bis zum nächsten Mai 16 Jahre alt werdet und bis jetzt keine solche Einladung erhalten habt, meldet Euch sich bitte im Pastoralbüro. Vielen Dank.

NGL: Neues Geistliches Lied, begleitet mit Band: Vor Beginn der Hl.M. werden zusammen mit einem kleinen Chor u. einer Band neue Lieder eingeübt. Damit in der Messe dann auch kräftig mitgesungen wird, gibt es natürlich auch Liedblätter. Im Wechsel mit den „normalen“ Familienmessen, die immer am ersten Sonntag des Monats durchgeführt werden, gibt es dann dieses neue Format ohne Orgel.

„Kath. Familienzentrum Bröltal“:

Tiere - Schöpfung Gottes filzen: Mi, 14. Oktober, 15 bis 17 Uhr
Beim Filzen von Tieren können wir die Vielfalt und Schönheit der Schöpfung entdecken. Jedes Tier ist einzigartig und auf seine eigene Weise wunderbar. Die Bibel erzählt, dass Gott die Welt und alle Tiere geschaffen hat. Er hat sie mit Liebe gemacht und uns Menschen anvertraut. Deshalb dürfen wir staunen, kreativ sein und gleichzeitig daran denken, wie wichtig es ist, gut mit

Gottes Schöpfung umzugehen. Das gemeinsame Tun stärkt den Zusammenhalt zwischen den Generationen. Eltern/Großeltern - Kind (5-12 Jahre) - Aktion;

Kosten: 5 Euro/Person; max. 12 Personen, Kita St. Severin, Mucher Str. 1, 53809 Ruppichterorth

Anmeldung: Pastoralbüro 02295 5161; pastoralbuero.ruppichterorth@erzbistum-koeln.de

Klaaferei - Café Winterscheid: Treff zum Unterhalten bei Kaffee und Platz Di, 20. Oktober, 15 Uhr 17 Uhr - Hannah Kuhn, Klavier und Eliana Ubber, Geige, aus der Musikklasse des Alleegymnasiums - mit Einführung und Erläuterung.

Info + Anmeldung:

C. Giese: 01520 9420649

Kamishibai-Erzähltheater: „Der Grolttroll“ mit Nicole Follmann: Mi, 25. November, 16.30 Uhr für 12 Kinder im Alter zwei bis sechs Jahren - kostenfrei! Bücherei St. Servatius, Hauptstr. 19, 53809 Ruppichterorth; Info und Anmeldung: Pastoralbüro 02295 5161

Alle Angebote unseres „Kath. Familienzentrums Bröltal“ finden Sie auf unserer Internetseite: www.familienzentrum-broeltal.de. Die Angebote werden vom kath. Bildungswerk und vom Erzbistum Köln gefördert.

Lotenpunkt Ruppichterorth im „Café Alte Schule“, Burgstr. 14
Jeden 2. und 4. Do / Monat von 15 bis 17 Uhr / 015736532204 erreichbar. Kostenlose Beratung durch geschulte Soziallotsen. Allgemeine Sozialberatung des SKF (Sozialdienst kath. Frauen: Fr. Zimmermann, 0175 5708636 jeden 2. und 4. Do in Much, 9 bis 12 Uhr). Die Soziallotsen sind für jeden da - unabhängig von Konfession oder Weltanschauung. Ihre Hilfe macht auch an den Gemeindegrenzen nicht Halt.

Geldspenden für Ahrweiler: Kirchengemeindeverband Ruppichterorth
IBAN DE 29 3706 9520 6505 7000 13

Stichwort: „Hilfe Ahrweiler“
Bei erwünschter Spendenquittung bitte vollständige Anschrift angeben.

Tafel:

Die Tafel versorgt über 500 Personen aus mehr als 170 Haushalten (109 Kinder) unseren Pfarreien, die sich

über jede Hilfe freuen.

Abgabemöglichkeiten Di bis Do 9 bis 11 Uhr und nach Vereinbarung: Team Tafel (015901351324)

Oder Sie spenden Geld, von dem die Tafelmitarbeiter genau das kaufen können, was am nötigsten fehlt:

Spenden: VR Bank Rhein-Sieg; DE44370695206506541024

www.skm-rhein-sieg.de

Kleiderkammer:

Die Kleiderkammer geöffnet: Donnerstags ab 12 Uhr: Ruppichterorth, Mucher Str. 13.; Das Angebot wendet sich an alle Interessierten.

Info: M. Göbel (02295 6858)

SEELSORGERISCHE NOTFÄLLE:
Oktober: Pfr. Erich Linden: 02295 9099161

Wenn Sie wünschen, dass Ihnen generell die Krankenkommunion gebracht wird, melden Sie sich bitte im Pastoralbüro: 02295 5161.

Alle Termine sind vorbehaltlich einer Änderung. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage über den aktuellen Stand.

Gebetsintentionen bitte immer einen Monat im Voraus angeben.

Die Gebetsintentionen können telefonisch, per Mail oder mit dem Bestellformular, das in den Kirchen ausliegt, aufgegeben werden. Vielen Dank!

Pastoralbüro:

Mo bis Fr: 9 bis 12 Uhr und nach Vereinbarung

02295 5161;

pastoralbuero.ruppichterorth@erzbistum-koeln.de

Legende:

(A!) - Anmeldung im Pastoralbüro

Hl.M. - Heilige Messe

RK - Rosenkranz

www.katholisch-im-broeltal.de



WIR SIND
STARK



FÜR SIE DA...
IN SERVICE UND LEISTUNG

Döörper Repair-Café sucht Nähmaschine

Bürgerverein Schönenberg unterstützt die Initiative „Döörper Repair-Café“

Das Team des Döörper Repair-Cafés bietet nun auch kleinere Reparaturen von Kleidungsstücken an, z.B. einen Saum umzunähen, Knöpfe anzunähen oder etwa Risse im Kleidungsstück auszubessern. Verschiedene Garne und Nadeln stehen zur Verfügung. Etwas aufwändiger ist es für unsere junge Kollegin im Team, regelmäßig ihre eigene Nähmaschine mitzubringen

- zumal ihr meist kein PKW zur Verfügung steht. Gerne würde sich das Team eine eigene, noch funktionierende Maschine anschaffen, die in den Veranstaltungsräumen bis zur nächsten Repair-Sprechstunde aufbewahrt werden kann.

Wer hat noch eine Nähmaschine zu Hause, die nicht mehr benötigt wird? Wer ist bereit dem Döörper Repair-Café eine

gebrauchte, aber noch funktionsfähige Nähmaschine zu spenden?

Gerne können Sie sich in diesem Falle an den Koordinator Rolf H.

Geldsetzer wenden, unter der Telefonnummer: 01520 3584404.

Vielleicht könnte dann auch Ihrer alten Maschine wieder neues Leben eingehaucht werden!



Näharbeiten beim Repair-Café

TOBIAS BÜTT
Land & Forst Service
LAND- UND FORSTWIRTSCHAFTLICHE DIENSTLEISTUNGEN

ZÄUNE / HOLZTERRASSEN
BAUMFÄLLUNG / RODUNG
LANDSCHAFTSPFLEGE

IMMOBILIENPFLEGE
GRÜNSCHNITT
SÄGEWERK

TEL.: 0172/9011368

INFO@LUF-BUETT.DE

WWW.LUF-BUETT.DE

Seit 1962 | Persönlich, Ehrlich, Zuverlässig



KLEIN
Kompetenz ums Auto

Siegstraße 100 | 53783 Eitorf | Tel. 0 22 43 / 91 79-0

www.autohaus-klein-eitorf.de



über 35 Jahre für Sie vor Ort

Beseitigung von Abfluß- und Rohrverstopfungen • Kanalreinigung
Kanal-TV Inspektion • Rohrortung • Dichtheitsprüfung nach DIN EN 1610
Zustands- und Funktionsprüfung privater Hausanschlüsse
Hausanschlussanierung • Entsorgung Fettabscheider

Bastian & Sohn | Rudolf-Diesel-Str. 4 | 51570 Windeck
Kontakt: 02292 680885 | info@bastianundsohn.de

www.bastianundsohn.de

Klaaferei-Café in Winterscheid am 20. Oktober

Das nächste Treffen findet am Dienstag, 20. Oktober, im Pfarrsaal in Winterscheid, Hauptstr. 19, von 15 bis 17 Uhr statt.

Diesmal können wir uns wieder auf Schülerinnen der Musikklasse des Alleegymasiums Siegburg freuen. Hannah Kuhn (Klavier) und Eliana Ubber (Geige) werden einige Musikstücke vortragen.

Gemäß der Jahreszeit werden wir

mit leckerem Zwiebelkuchen und Federweißer-Wein bewirtet. Wie immer wollen wir uns mit netten Menschen unterhalten und ein paar schöne Stunden verbringen. Über Gäste aus Winterscheid, Ruppichteroth und Schönenberg freuen wir uns!

Anmeldung möglichst eine Woche vorher bei: Claudia Giese 01520 9420649

Rheinland Goldschmiede



! Aktion !

Montag
19.
Oktober

Dienstag
20.
Oktober

Mittwoch
21.
Oktober

Donnerstag
22.
Oktober

Freitag
23.
Oktober

ANKAUF von Uhren und Ölgemälde aller Art in Verbindung mit Goldschmuck

Ölgemälde in allen Größen

Auch Ölgemälde, die leicht am Rahmen oder
am Gemälde selbst beschädigt sind
Gobelin Bilder mit oder ohne Rahmen,
verschiedene Motive

Höchstpreise für Uhren aller Art

Wanduhren
Standuhren
Kaminuhren
und vieles mehr.

★ ÜBER 10 JAHRE ERFAHRUNG

👥 TAUSENDE ZUFRIEDENE KUNDEN

✓ KOMPETENZ, DER SIE VERTRAUEN KÖNNEN

📍 Kaiserstraße 144, 53721 Siegburg

Auf Wunsch auch Hausbesuche im Umkreis von 60km



Termine nach Vereinbarung



02241-545 78 57



0177 449 66 73



SERIÖS
& VERTRAUENSVOLL



ERFAHREN
& KOMPETENT



FAIR
& TRANSPARENT



VOR ORT
BESICHTIGUNG



Diskret · Zuverlässig · Schnell
Ihr Ansprechpartner vor Ort

„Superjeilezick“ in der Stadthalle

Akkordeon-Orchester lädt zum Herbstkonzert

Troisdorf. Es ist ein fester Termin im Kulturkalender des Rhein-Siegkreises: Wenn das Akkordeon-Orchester Müllekoven (AOM) zum Instrument greift, erwartet das Publikum weit mehr als traditionelle Harmonikaklänge. Am Sonntag, 15. November, lädt das Ensemble ab 18 Uhr zu seinem traditionellen Herbstkonzert in die Stadthalle Troisdorf ein.

Das Programm verspricht in diesem Jahr, in dem das Akkordeon offiziell als Instrument des Jahres ausgewählt wurde, eine besonders spannende Brücke zwischen den Epochen und Stilen. Ein Highlight der Setliste ist das Arrangement „Classic Tschaikowsky goes Pop“, bei dem das Orchester zeigt, wie modern und energetisch klassische Meisterwerke interpretiert werden können. Neben packender Filmmusik dürfen sich die Besucher zudem auf ein Stück Heimatgefühl freuen: Die obligatorischen „Kölschen Hits“ sind fester Bestandteil des Repertoires. Ein ganz besonderes Highlight widmet das Orchester in diesem Jahr einer kölschen Ikone: Anlässlich des 150. Geburtstags



Foto: Rita Wagner

von Willi Ostermann hat das AOM ein spezielles Medley vorbereitet. Die unvergessenen Melodien des legendären Liedermachers werden in einem orchestralen Arrangement

aus den Federn Werner Sträbers neu interpretiert und versprechen Gänsehautmomente in der Stadthalle.

Stephan Weidenbrück, der musikalische Leiter und Dirigent des Orchesters, blickt voller Vorfreude auf das Event. Sein Motto für den Abend ist klar: „Lasst uns alle eine ‚Superjeilezick‘ haben!“

Dass das AOM dabei einen modernen, orchestralen Sound kreiert, liegt auch an der besonderen Besetzung. Die Akkordeons werden gezielt durch Keyboard, E-Gitarre und Schlagwerk unterstützt. Diese Kom-

bination erlaubt es den Musikern, eine beeindruckende Klangvielfalt hervorzuzaubern, die von sanften Melodien bis hin zu druckvollem Rock-Sound reicht.

Karten sind im Vorverkauf bei den Orchestermitgliedern, online über Snapticket und an der Abendkasse erhältlich. Musikfreunde aus dem gesamten Rhein-Siegkreis sind eingeladen, diesen abwechslungsreichen Abend in der Stadthalle mitzuerleben. Weitere Einzelheiten finden sie auch über die Orchesterwebsite „www.aom1960.de“

**Haben Sie Fragen zur
Verteilung dieser Zeitung?**

Nutzen Sie bitte unseren Online-Service auf
www.regio-pressevertrieb.de

DANKE, dass Sie uns lesen.
Wir freuen uns auf Ihr Feedback.

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

**ANZEIGEN · PROSPEKTEVERTEILUNG
DRUCKE · WEB-AUFTRITTE · FILM**

Rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen Termin mit mir.



Wir rücken Ihre Produkte und Dienstleistungen, die gesamte Leistungsfähigkeit Ihres Unternehmens, individuell nach Ihren Wünschen, ins richtige Licht.

ZEITUNG Lokaler geht's nicht. **DRUCK** Satz, Druck, Image. **WEB** 24/7 online. **FILM** Perfekter Drehmoment.

Online: mitteilungsblatt-ruppichteroth.de/e-paper | [Mitteilungsblatt abonnieren: regio-pressevertrieb.de/subscribe](http://mitteilungsblatt-ruppichteroth.de/subscribe)
Mitteilungsblatt
für die Gemeinde Ruppichteroth
ZUGLEICH AMTSBLATT DER GEMEINDE RUPPICHTEROTH
Jede Woche in Ihrem Briefkasten



MEDIENBERATERIN
Christiane Mylenbusch
MOBIL +49 176 19 2600 30
E-MAIL c.mylenbusch@rautenberg.media

Christine Prayon kommt erstmalig nach Windeck

Die Kabarettistin präsentiert beim Windecker Matineeverein ihr Programm „Abschiedstour“



Foto: Elena Zauke

Mit Christine Prayon, vielen bekannt als Birte Schneider aus der „heute-show“, holt der Windecker Matineeverein erneut eine Künstlerin erstmalig auf die Bühne im Haus des Gastes in Herchen, die zu den besten ihrer Zunft gezählt wird.

Die vielfach ausgezeichnete Künstlerin, u.a. geehrt mit dem Deutschen Kabarettpreis und dem Deutschen Kleinkunstpreis, stellt Ihr Programm „Abschiedstour“ vor. Wobei offen bleibt, um welchen Abschied es hier geht. Verabschiedet sich Christine

Prayon von der Bühne? Möglich. Ist das Kabarett tot? Auch möglich. In jedem Fall wird Christine Prayon kein Kabarettprogramm im landläufigen Sinne machen. Die ausschließliche Kritik am bestehenden System findet sie uninteressant, wenn nicht gleichzeitig über Alternativen und Utopien geredet wird. Sie wird auch nicht am Klavier sitzen und über sogenannte Frauenthemen singen, dafür ist sie ganz und gar die Falsche. Jetzt wissen Sie schon mal, was Sie nicht bekommen, sind aber hoffentlich neugierig geworden. Soviel sei aber doch verraten: Christine Prayon setzt auf die ganz großen Gefühle. Wenn Ihnen Gefühle wichtig sind, Sie zur Entspannung aber auch gerne mal etwas denken, sollten Sie sich diese Veranstaltung nicht entgehen

lassen! Erleben Sie Christine Prayon live, eine bundesweit bekannte Künstlerin, die u.a. „um die Ecke“ in Waldbrol zur Schule ging. Tickets für diese Veranstaltung am 26. Oktober um 20 Uhr im Haus des Gastes in Herchen können online über www.matineeverein.de oder an der Abendkasse erworben werden, solange der Vorrat reicht. Die letzte Veranstaltung des Matineevereins im Herbstabonnement 2026 wird der Auftritt des Popkabarets Korff / Ludewig am 27. November um 20 Uhr mit ihrer Programm „Weihnachten hat doch mal Spaß gemacht“ stattfinden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an karten@matineeverein.de oder telefonisch über 02243/9295180 an uns.

Online: mitteilungsblatt-ruppichteroth.de/e-paper | [Mitteilungsblatt abonnieren: regio-pressevertrieb.de/abo-service](http://mitteilungsblatt-ruppichteroth.de/abo-service)

M

itteilungsblatt

für die

Gemeinde Ruppichteroth

ZUGLEICH

AMTSBLATT DER GEMEINDE RUPPICHTEROTH

Jede Woche in Ihrem Briefkasten

RAUTENBERG

MEDIA

Logo of Ruppichteroth

HALLO PRESSESPRECHER/INNEN

PRESSEBEAUFTRAGTE

der VEREINE – KIRCHEN – SCHULEN und

anderer Organisationen

Akkreditieren Sie sich gleich jetzt

für das CMSsystem von Rautenberg Media,

um für diese Zeitung Artikel einzustellen:

<https://redaktion.rautenberg.media>

RAUTENBERG

MEDIA

Wir freuen uns auf Sie!

■ ZEITUNG ■ DRUCK ■ WEB ■ FILM

Lübek's

Delikatessen

PREIS AUF ANFRAGE.

VERANSTALTUNGEN ALLER ART:

Firmenfeste, Familienfeiern, Buffetservice,

Partyservice, Hochzeiten, Polterabende,

Trauerfeiern, Kommunionen,

Geburtstagsfeiern u.v.m.

PERSONAL BUCHBAR.

Besuchen Sie unseren Verkaufs-Shop

auf der

Godesberger Straße 28

53842 Troisdorf

Tel.: 02241/9454565

Mo. - Sa. 8:00 - 15:00 Uhr

Mitteilungsblatt Ruppichteroth | 65. Jahrgang | Nr. 41 | Mittwoch, 14. Oktober 2026 | Kw 42 | Rautenberg Media

| 13

TALENTE FINDEN

MAXIMALE REICHWEITE. STARKE PARTNER.

Ihre Stellenanzeige dort,
wo die besten Bewerber suchen.

- Veröffentlichung auf stellenanzeigen.de
- Google for Jobs inklusive
- 450+ starke Partner-Portale
- Fester Paketpreis ohne Klickkosten

30 TAGE

ab

249 €

zzgl. MwSt.

JETZT DIE BESTEN KANDIDATEN ERREICHEN!

02241 260 112

verkauf@rautenberg.media

Infos

Mediadaten

SV HÖHE 1921 e. V.

Berichte und aktuelle Vereinsinformationen

Vorschau:

Senioren:

Sonntag, 18. Oktober, 10. Spieltag,
Kreis Sieg, Kreisliga C, Staffel 6:
Spvgg. Hurst-Rosbach II - SVH I
Anstoß: 13 Uhr
Vorbericht nachzulesen unter
www.svhoehe.de.

das geplante eigene 13. AH-Turnier
vom Freitag, 28. August leider für
dieses Jahr absagen, da der Sport-
platz bis November nicht fertig wird.
Walking Football: spielfrei
Training ab Oktober immer montags,
18.30 bis 20 Uhr!

Spielberichte:

Senioren:

Sonntag, 4. Oktober, 8. Spieltag:
SV Allner-Bödingen II - SVH I 5:1
(2:0)

Spielbericht nachzulesen unter
www.svhoehe.de.

Sonntag, 11. Oktober, 9. Spieltag:
TSV Germania Windeck I - SVH I?:?
(?:?)

Das Ergebnis lag bei Redaktions-
schluß dieser Ausgabe nicht vor und
wird nachgereicht.

Weiterer Saisonverlauf der 1.
Mannschaft im Oktober:

Sonntag, 25. Oktober gegen Bröl-
taler SC II 15 Uhr (11SP)

Alte Herren/Walking Football:

SVHAH: spielfrei

Der Trainingsbetrieb der AH ruht vor-
erst, bis der Sportplatz in Altenherfen
wieder bespielbar ist.

Alte Herren/Walking Football:

Mittwoch, 7. Oktober:

SV GW Mühleip AH - SVHAH ab-
gesagt
SVHWF spielfrei

Alles Weitere rund um den SV Höhe
zu finden unter www.svhoehe.de!

Info: wegen der wiederholten Sport-
platzerneuerung müssen die SVHAH

Neujahrskonzert der Neuen Philharmonie Westfalen „Reisefieber“

DI. 12.01.2027 // 18 UHR

Zum
Veranstaltungs-
kalender

www.troisdorf.de/stadthalle-events

Tickets: 02405 40860

www.stadthalle-troisdorf.de

Kopfsache e.V.

Neue Anlaufstelle für Hirntumorerkrankte und Angehörige in Alfter, Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis

Eine Hirntumordiagnose bringt meist schlagartig unzählige Fragen mit sich. Während die medizinische Versorgung in den Kliniken stattfindet, fehlen oft Orientierung und Begleitung für den praktischen Alltag. Der neu gegründete Verein Kopfsache e.V. schließt diese Lücke in der Region Alfter, Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis als Anlaufstelle für Betroffene, Angehörige und das soziale Umfeld.

Das Ziel ist es, Menschen zusammenzubringen, um Erfahrungen auszutauschen, Wissen weiterzugeben und gemeinsam neue Perspektiven zu entwickeln - ob kurz nach der Diagnose, im Verlauf einer Behandlung oder als unterstützende Kraft an der Seite eines erkrankten Menschen.

Das Konzept der Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe wird bei *kopfsache e.V.* als aktive Unterstützung verstanden, die den Blick nach vorne richtet. Statt rein der Krankheit Raum zu geben, stehen die Bewältigung des Alltags und der Erhalt von Lebensqualität im Mittelpunkt. Der Austausch beruht auf drei zentralen Werten:

Auf Augenhöhe:

Der gegenseitige Austausch bietet Gehör, Mut und Orientierung. Das Gespräch mit Menschen in ähnlichen Lebenssituationen schafft Verständnis ohne lange Erklärungen oder Fachsprache.

Ohne Zwang:

Die Teilnahme erfolgt vollkommen freiwillig und ohne Erwartungsdruck. Jedes Mitglied entscheidet selbst, in welchem Umfang persönliche Erfahrungen eingebracht werden.

Voller Leben:

Die Treffen richten den Blick auf konkrete Lösungen und Zuversicht. Im Fokus stehen sowohl konkrete Fragen und praktische Tipps für den Alltag als auch gemeinsame Aktivitäten, die - trotz allem - Lust auf das Leben machen.

Interessierte sind jederzeit eingeladen, Kontakt aufzunehmen oder an einem der Treffen in Alfter teilzunehmen. Weitere Informationen unter: www.kopfsache-ev.de or per Email an: info@kopfsache-ev.de

interco® Group!

Andere bauen Stellen ab.
Wir bauen unser Team auf.

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung als

- **CNC-Fachkraft** (m/w/d)
- **Kaufmann/Kauffrau im Gesundheitswesen** (m/w/d)
- **Orthopädiemechaniker/Reha-Techniker** (m/w/d)
- **Handwerker für die Endmontage** (m/w/d)

Oder mach bei uns eine **Ausbildung** zu einem dieser Berufe – mit echten Chancen, einem starken Team und einer sicheren Perspektive.

Jetzt Ausbildungsplatz sichern!

Bewerbungen an ute.markwald@interco-reha.de
oder auch gerne per Post an:

interco Group GmbH | Im Auel 50 & 54A | 53783 Eitorf

www.interco.gmbh

www.interco-reha.de | www.interago.de

Kaliningrad heute...

KÖNIGSBERGER Express

Abonnieren Sie den KÖNIGSBERGER EXPRESS.

Diese deutschsprachige Zeitung informiert Sie monatlich über Gesellschaft und Politik in der Region in und um Kaliningrad.

Der Königsberger Express erscheint monatlich und kostet im Abonnement 44,00 Euro pro Jahr.

ABO-BESTELLUNG
FON +49 (0) 2241 260-380
FAX +49 (0) 2241 260-339
www.koenigsberger-express.info

RAUTENBERG MEDIA

HÖRMANN
Tore • Türen • Zargen • Antriebe

Automatik-Sektionaltore

ab 2.200 €
inklusive Montage

Aktionsgröße:
2.500 x 2.000 mm
2.500 x 2.125 mm
2.370 x 2.000 mm
2.370 x 2.125 mm

Hörmann Automatik-Garagen-Sektionaltor in 7 Aktionsfarben, M-Sicke, Oberfläche Woodgrain und Elektroantrieb inkl. ein Handsender. Weitere Oberflächen in L-Sicke, 7 Aktionsfarben und weiteres Zubehör ist ebenfalls zu attraktiven Preisen erhältlich.

Voss & Sohn
FACHGROSSHANDEL
VIEL MEHR ALS ROLLADEN UND MARKISEN

Voss & Sohn GmbH & Co. KG • Industriestraße 79 • 50389 Wesseling • info@voss-sohn.de • Tel. 02232 51499 • 02203 9285549

Hundesteuer steigt - was gibt das Finanzamt zurück?

Die Hundehaltung wird vielerorts teurer. In Nordrhein-Westfalen haben zum Beispiel 27 Kommunen ihre Hundesteuer 2026 erhöht, im Schnitt um 23 Prozent. In Lünen fällt der Anstieg mit 44 Prozent besonders hoch aus. Während in Verl laut dem Bund der Steuerzahler vergleichsweise günstige 24,60 Euro für den ersten Hund

fällig werden, zahlen Halter in Hagen bis zu 180 Euro jährlich. Wer darauf hofft, sich die Hundesteuer über die Steuererklärung zurückzuholen, wird enttäuscht. Denn genau diese Abgabe bleibt steuerlich außen vor. Andere Ausgaben rund um den Vierbeiner lassen sich laut Lohnsteuerhilfe Bayern e.V. durchaus absetzen.

Die Hundesteuer wird von Städten und Gemeinden erhoben und spült bundesweit jährlich Hunderte Millionen Euro in die Kassen der Kommunen. Für die Steuererklärung spielt sie jedoch keine Rolle, denn Hundehaltung gehört üblicherweise zur privaten Lebensführung und ist damit nicht absetzbar. Das gilt für auch für viele andere typische Kosten rund ums Tier wie Futter, Leine, Spielzeug oder Tierarztbesuche.

Wo das Finanzamt doch mitbezahlt

Vor allem dort, wo Dienstleistungen ins Spiel kommen, beteiligt sich das Finanzamt indirekt an der Tierhaltung. Wird der Hund während der Abwesenheit des Halters im dessen Haushalt versorgt und betreut, können diese Ausgaben als haushaltsnahe Dienstleistungen angesetzt werden. Gleiches gilt für einen Gassi-Service, der den Hund zu Hause abholt und wieder zurückbringt. Auch die Fell-, Zahn- und Krallenpflege ist begünstigt, wenn der Hundefriseur ins Haus kommt. In solchen Fällen können 20 Prozent der Lohn- und Anfahrtkosten direkt von der Steuerschuld abgezogen werden. Vorausgesetzt, es liegt eine Rechnung des Dienstleisters vor und die Zahlung erfolgt unbar. Wer dagegen den Hund in einen Salon bringt, geht steuerlich leer aus.

„Handwerkliche Arbeiten rund um die Tierhaltung können sich ebenfalls lohnen“, erklärt Tobias Gerauer, Vorstand der Lohi. Wer sich etwa ein Gehege bauen oder den Garten entsprechend von einem Fachbetrieb anpassen lässt, kann die Arbeitskos-

ten anteilig steuerlich berücksichtigen. Bis zu 1.200 Euro sind jährlich drin. Auch hier sind eine ordnungsgemäße Rechnung und eine Zahlung per Überweisung erforderlich. Die Materialkosten bleiben außen vor. Ein kleiner Steuerbonus ist zudem bei der Hundehalterhaftpflicht-Versicherung möglich. Die Beiträge zählen zu den Vorsorgeaufwendungen und können in der Steuererklärung angegeben werden. Eine steuerliche Auswirkung ist aber nur dann zu verzeichnen, wenn die entsprechenden Höchstgrenzen nicht durch andere Versicherungen ausgeschöpft sind. Die Tierkrankenversicherung wird hingegen nicht berücksichtigt.

Wenn der Hund zum Kollegen wird

Anders sieht es steuerlich aus, wenn der Hund nicht nur Familienmitglied ist, sondern beruflich eingesetzt wird. Spür-, Wach- oder Rettungshunde gelten als Arbeitsmittel. Daher können die gesamten Kosten für die Haltung und Pflege als Werbungskosten abgesetzt werden. Selbst die Kosten für den Tierarzt werden anerkannt. Die Anschaffungskosten können über die voraussichtlichen Dienstjahre des Tieres verteilt abgeschrieben werden. Die Ausgaben für einen Blindenhund werden regelmäßig von der Krankenkasse übernommen, sofern ein solcher vor dem Kauf ärztlich verordnet wurde. Für die große Mehrheit der Hundehalter bleibt Bello in erster Linie ein Privatvergnügen. Hohe Kosten stehen immerhin einem kleinen Zuschuss vom Finanzamt gegenüber. Ein Blick auf die Steuererklärung lohnt sich da. (Lohi)

HOLLÄNDER

ROHR-KANAL-ABFLUSS-LEITUNG

Beraten – Planen – Ausführen

Rohrreinigung / Kanal-TV / Dichtheitsprüfungen / GaLa-Bau / Tiefbau

Notdienst

Telefon (0 22 93) 26 17

Inhaber: Michael Holländer / Scheffenkamp 19 / 51588 Nümbrecht

Mobil 0160-7 25 29 92 / info@hollaender-rohrreinigung.de / www.hollaender-rohrreinigung.de

DEIN PODCAST

WIR BRINGEN DEINE IDEE AUF SENDUNG.

Professionelle Podcast-Produktion von der Idee bis zur fertigen Folge.

- Aufnahmen wie die Profis
- Erstklassige Audio- & Videoqualität
- Perfekter Schnitt, starker Sound
- Flexible Pakete nach deinem Bedarf

PAKET ab

1.472 €

zzgl. MwSt.

STARTE JETZT DEIN PODCAST-PROJEKT!

02241 260 112

verkauf@rautenberg.media

Studio

Preisliste



Demokratie-Tag: Junge Menschen für Vielfalt und Mitbestimmung

Rhein-Sieg-Kreis (dwo). Wie funktioniert demokratisches Miteinander im Alltag? Was kann ich gegen Diskriminierung, Rassismus oder Hate Speech tun? Und wie kann ich selbst meine Stimme einbringen?

Mit diesen und vielen weiteren Fragen beschäftigten sich Anfang Oktober die Teilnehmenden des Demokratie-Tages in Siegburg. Rund 150 Schülerinnen und Schüler aus elf Schulen wohnten dem grandiosen Auftritt von Rapper Phily Van im Kreishaus bei, der mit seiner Musik den optimalen Einstieg in die Veranstaltung bot. Im Anschluss daran machten sich die Schülerinnen und Schüler auf den Weg zu verschiedenen Lernorten in Siegburg.

Die Teilnehmenden erwartete ein vielfältiges Workshop-Programm zu aktuellen gesellschaftlichen Themen. Im Mittelpunkt standen unter anderem der Umgang mit Diskriminierung, Rassismus und Antisemitismus, Strategien gegen Mobbing und Hate Speech, gesellschaftliche Vielfalt sowie Möglichkeiten der demokratischen Beteiligung. Eine Annäherung gelang am besten über kreative Zugänge. Die Jugendlichen



Rapper Phily Van bei seinem Auftritt im Siegburger Kreishaus. Foto: Rhein-Sieg-Kreis

konnten beispielsweise eigene Texte verfassen, auf Beats sprechen oder in einem Demokratie-Spiel erproben, wie Gruppen fair entscheiden und Kompromisse finden können.

„Es war mega“ und „Es war für jeden etwas dabei“, hörte man oft aus den begeisterten Reihen der Schülerinnen und Schüler.

Unterstützt wurde der Demokratie-Tag von zahlreichen außerschulischen Partnerinnen und Partnern sowie Initiativen aus dem Rhein-Sieg-Kreis und außerhalb der Region. Mit ihrer fachlichen Expertise und interaktiven Methoden machten sie zum Beispiel Zivilcourage,

Selbstbestimmung, Vielfalt und gesellschaftliche Teilhabe unmittelbar erfahrbar.

Der Demokratie-Tag zeigte, wie vielfältig politische und gesellschaftliche

Bildung sein kann. Im Gespräch miteinander und beim gemeinsamen Ausprobieren stellten alle fest, dass eine eigene Meinung und engagiertes Handeln so manches bewirken kann.

MARKISEN
DEN SOMMER
VERLÄNGERN

* im Oktober, auf Markisen und Modelle, u.a. wie Abbildung

75 JAHRE RHEINISCHE FRANZ AACHEN
ZELTE UND PLANEN GMBH

Tel. 0228 466989
Röhfeldstr. 27 | 53227 Bonn-Beuel | info@franz-aachen.com
Öffnungszeiten Ausstellung: Mo.-Fr. 8-17 Uhr, Sa. 9-13 Uhr

Dirk Molly

STOFFE · GARDINEN

Professioneller Insektenschutz nach Maß

Beratung · Aufmaß · Montage

Siegburg · Luisenstr. 95 · Tel. 02241 - 65308
www.dirkmolly.de

Ingenieurbetrieb

Eichwald

Metallbau

Seit über **50** Jahren

- Die perfekte Tür für den Sommer und Winter
- Maßgefertigtes Design
- Ausgezeichnete Wärmedämmung
- Höchste Sicherheitsstandards

Tel.: 02241 3979 80 ■ info@metallbau-eichwald.de
Am Siemensbach 2 - 4 ■ 53757 Sankt Augustin
www.metallbau-eichwald.de

Wenn die Körpermitte Unterstützung braucht: neues Beckenbodentraining in Hennef

Inkontinenz, die Zeit nach einer Schwangerschaft oder Beschwerden nach einer Prostataoperation: Über Probleme mit dem Beckenboden wird noch immer wenig gesprochen. Dabei betrifft das Thema Frauen wie Männer und ganz unterschiedliche Altersgruppen. Die Kronos Physio in Hennef hat ihr Angebot deshalb um eine moderne Form des Beckenbodentrainings erweitert. Mit dem EMP Chair Pro One kann die Muskulatur trainiert werden - vollständig bekleidet und bequem im Sitzen.

Der Beckenboden gehört zu den Muskelgruppen, über die die meisten Menschen erst nachdenken, wenn Probleme auftreten. Dabei übernimmt er wichtige Aufgaben für die Stabilität der Körpermitte und unterstützt unter anderem die Kontrolle von Blase und Darm.

Anders als beispielsweise ein Bizeps lässt sich der Beckenboden jedoch weder sehen noch ohne Weiteres kontrollieren. Genau das macht das klassische Training für viele Menschen schwierig. Wer die Anweisung bekommt, den Beckenboden anzuspannen, aktiviert stattdessen nicht selten Bauch, Gesäß oder Oberschenkel.

„Wir möchten das Thema Beckenboden aus der Tabuzone holen. Viele Menschen haben Beschwerden, sprechen aber nur ungern darüber oder wissen gar nicht, welche Möglichkeiten es gibt, diese Muskulatur gezielt zu trainieren“, sagt Anna-Lena Fichtner, die Ansprechpartnerin in der Kronos Physio in Hennef.

28 Minuten Training im Sitzen

Mit dem EMP Chair Pro One setzt die Hennefer Physiotherapiepraxis auf eine technische Unterstützung des Beckenbodentrainings. Äußerlich erinnert das Gerät eher an einen modernen Sessel als an ein klassisches Trainingsgerät.

In der Sitzfläche befindet sich eine Magnetspule. Sie erzeugt elektromagnetische Impulse, durch die Kontraktionen der Beckenbodenmuskulatur ausgelöst werden. Eine Trainingseinheit dauert 28 Minuten. In dieser Zeit werden laut Herstell-

er mehr als 12.000 Muskelkontraktionen ausgelöst.

Der große Unterschied zu vielen anderen Trainingsformen: Die Nutzer müssen sich nicht umziehen und bleiben während der gesamten Anwendung vollständig bekleidet. Auch Aufwärmen oder Duschen sind nicht erforderlich.

Während der Anwendung sind die Muskelkontraktionen spürbar und die Intensität kann jederzeit individuell angepasst werden.

Für Frauen und Männer ein Thema

Dass Beckenbodentraining vor allem für Frauen nach einer Schwangerschaft relevant sei, ist ein verbreitetes Bild. Tatsächlich kann die gezielte Beschäftigung mit dieser Muskelgruppe in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen sinnvoll sein.

Nach Schwangerschaft und Geburt wird der Beckenboden häufig besonders in den Fokus genommen. Schwangerschaft und Geburt stellen hohe Anforderungen an die Muskulatur. Beckenbodentraining kann deshalb Bestandteil der Rückbildung sein. Während einer bestehenden Schwangerschaft kommt der EMP Chair Pro One hingegen nicht zum Einsatz.

Bei Blasenschwäche oder Inkontinenz spielt die Beckenbodenmuskulatur ebenfalls eine wichtige Rolle. Das betrifft nicht nur ältere Menschen. Auch jüngere Frauen und Männer können beispielsweise beim Husten, Niesen, Lachen oder Sport einen ungewollten Urinverlust erleben.

Auch für Männer nach Eingriffen an der Prostata kann Beckenbodentraining ein wichtiges Thema werden. Insbesondere nach einer Prostataoperation können Probleme mit der Kontinenz auftreten. Das gezielte Training der Beckenbodenmuskulatur kann hier - nach entsprechender medizinischer Abklärung - Teil des weiteren Trainings beziehungsweise der Rehabilitation sein.

Besonders häufig betroffen sind Frauen in und nach den Wechseljahren. Hormonelle und körperliche Veränderungen können sich auch auf den Beckenboden auswirken. Gezieltes Muskeltraining kann daher auch in dieser Lebensphase interessant sein.



Doch nicht erst bei Beschwerden lohnt sich der Blick auf diese Muskelgruppe. Auch sportlich aktive Menschen trainieren Beine, Rücken, Bauch und Rumpf regelmäßig, während der Beckenboden im Trainingsplan häufig kaum Beachtung findet. Als Bestandteil der Körpermitte kann er deshalb auch präventiv und ergänzend zum bestehenden Training berücksichtigt werden.

Ergänzung statt Ersatz

Bei der Kronos Physio ist wichtig, das Angebot richtig einzuordnen. Der EMP Chair Pro One ersetzt weder eine ärztliche Diagnostik noch eine notwendige physiotherapeutische oder medizinische Behandlung.

„Gerade wenn bereits Beschwerden bestehen, möchten wir nicht einfach jemanden auf den Stuhl setzen“, erklärt Anna-Lena Fichtner. „Eine persönliche Beratung gehört für uns unbedingt dazu und ist fester Bestandteil unseres Konzeptes. Wir möchten zunächst verstehen, warum sich jemand für das Training interessiert und besprechen gemeinsam, ob das Angebot für die jeweilige Situation geeignet ist.“

Denn auch beim elektromagnetischen Beckenbodentraining gibt es Gegenanzeigen und Kontraindikationen, die gegebenenfalls eine medizinische Abklärung vor Beginn des Trainings erforderlich machen.

Erst beraten lassen - dann selbst ausprobieren

Für Interessierte bietet die Kronos Physio ab sofort die Möglichkeit einer persönlichen Beratung mit Probesitzung. Dabei wird erklärt, wie der EMP Chair Pro One funktioniert, wie sich das Training anfühlt und welche Möglichkeiten das Beckenbodentraining bietet. Anschließend kann das Gerät selbst ausprobiert und getestet werden.

„Viele können sich unter elektromagnetischem Beckenbodentraining zunächst wenig vorstellen“, sagt Fichtner. „Deshalb ist eine Probesitzung der beste Weg, das Training kennenzulernen. Man spürt unmittelbar, was passiert, und kann gleichzeitig alle offenen Fragen mit uns besprechen.“

Wer den EMP Chair Pro One also kennenlernen und erfahren möchte, ob das Training für die eigene Situation in Frage kommt, kann bei der Kronos Physio einen kostenlosen Termin für eine persönliche Beratung und Probesitzung vereinbaren.

Kronos Physio GmbH - Chronos-Platz 1 - 53773 Hennef
Terminvereinbarung telefonisch unter **02242-9155752**
oder online unter **www.kronos-physio.de**



Ein Haus für verschiedene Menschen

Wo verschiedene Generationen zusammenleben, treffen unterschiedliche Lebensphasen und Bedürfnisse aufeinander. Während ältere Menschen zunehmend im Alltag Unterstützung benötigen, brauchen junge Familien häufig Hilfe bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Das Mehrgenerationenwohnen greift diese unterschiedlichen Bedürfnisse auf und überträgt sie auf die Gestaltung von Immobilien.

Was ist das Mehrgenerationenwohnen?

Beim Mehrgenerationenwohnen steht das gegenseitige Zusammenleben verschiedener Altersgruppen im Vordergrund. Die Bewohner können sich in unterschiedlichen Situationen des Alltages unterstützen und von den Fähigkeiten der anderen Generationen profitieren. Gleichzeitig verbindet das Modell private Rückzugsräume mit gemeinsam genutzten Flächen. Anders als bei Mehrgenerationenhäusern, die als soziale Treffpunkte für alle Menschen aus der Nachbarschaft dienen, leben hier die verschiedenen Generationen dauerhaft zusammen.

Neue Möglichkeiten auf dem Immobilienmarkt

Auch aus immobilienwirtschaftlicher Sicht bietet dieses Konzept weitreichende Möglichkeiten. Die Immobilien können unterschiedlich gestaltet sein. Ob Einfamilienhäuser mit separaten Wohneinheiten, ein Zweifamilienhaus oder Neubauten mit Gemeinschaftsräumen - eine durchdachte Planung ist entscheidend. Jeder der Bewohner benötigt eine eigene, private Wohneinheit mit Bad, idealerweise auch einer Küche. Gemeinschaftliche Bereiche, wie

der Garten oder ein Fernsehzimmer stehen hingegen allen Bewohnern offen. Die Kombination aus privaten und gemeinschaftlichen Räumen ermöglicht eine flexible Nutzung der Immobilie.

Wirtschaftlicher Wert

Teilen sich mehrere Parteien die Kosten einer solchen Immobilie, reduziert sich die finanzielle Belastung für Einzelne. Gleichzeitig müssen die Bewohner nicht auf gemeinschaftliche Bereiche verzichten.

Die einzelnen Wohneinheiten lassen sich unterschiedlich nutzen. Eine Einliegerwohnung kann beispielsweise von den Großeltern, oder den eigenen Kinder genutzt oder vermietet werden. Ändern sich die Lebensumstände der Bewohner, lässt sich das Wohnangebot der Immobilie entsprechend anpassen. Die Nutzungsflexibilität steigert den Wert eines solchen Gebäudes.

Frühzeitige Planung ist entscheidend

Bereits beim Bau oder Kauf einer solchen Immobilie müssen wichtige rechtliche und finanzielle Fragen geklärt werden. Dazu gehören Mietpreise, Eigentumsverhältnisse sowie Regelungen für Instandsetzungen und spätere Veränderungen. Immobilienmakler und zukünftige Bewohner sollten diese Aspekte frühzeitig beachten. Es handelt sich beim Mehrgenerationenwohnen nicht nur um ein gesellschaftliches Wohnmodell, sondern um eine Form der Immobilienplanung. Eine durchdachte Planung nutzt vorhandene Flächen effizient, bringt Menschen verschiedener Lebensphasen zusammen und eröffnet neue Wohn- und Finanzierungsmöglichkeiten.



- Treppen und Geländer
- Edelstahlverarbeitung
- Balkonanlagen
- Tor und Zaunbau
- Vordächer
- Schweißfachbetrieb

Meisterbetrieb
Seit 1998

Zertifiziert nach
EN 1090-1 EXC2



Stahl & Metallbau

Oliver Söntgerath

Metallbaumeister

Hauptstraße 12
53819 Neunkirchen-Seelscheid

Tel.: 02247 / 91 22 66
Mobil: 0171 / 37 67 122
Fax: 02247 / 91 22 68

Email: info@metallbau-soentgerath.de
Web.: www.metallbau-soentgerath.de

Ihr neuer Ofen kommt vom Fachmann!

THOMAS
GLASS
Ofenfachhandel

Roßhohn 54
53804 Much
Tel: 02245-600908
www.heizkamineonline.de



Hybridöfen auch
wasserführend

Unsere Marken:



Pelletöfen - Kaminöfen - Beratung - Montage - Service
Besichtigung und Beratung bitte mit Terminabsprache



Bender & Bender Immobilien Gruppe

Haben Sie eine Immobilie für unsere Käufer?

Im Umkreis von Windeck
In Ortsrandlage suchen wir für einen Kunden ein Einfamilienhaus mit ca. 90 m² Wohnfläche, auch mit Renovierungsbedarf.
KP bis € 200.000,- KD-208604

Windeck + 10 km
Für einen Kunden suchen wir ein EFH, Reiheneinhaus oder Bungalow mit ca. 90 m² Wohnfläche und mindestens 3 Zimmern.
Preis bis KP € 230.000,- KD-213157



Hier geht es zu unserem Wertermittlungs-Tool - einfach scannen und Bewertung starten!

Jetzt online eine Wert-Analyse Ihrer Immobilie anfordern - schnell, unverbindlich und kostenlos! Objektdaten eingeben und loslegen!

www.bender-immobilien.de • 0 22 92 / 3 96 49 00

Ständige Beratungsangebote im Frauenzentrum Troisdorf, Hospitalstraße 2

- Allgemeine Beratung für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren**

Montag bis Freitag nach Terminvereinbarung unter 02241.72250 oder beratung@frauenzentrum-troisdorf.de

Beratung zu rechtlichen Fragen in Lebenslagen wie Trennung und Scheidung

Jeden 1., 3. Und 4 Dienstag im Monat von 16 bis 18 Uhr, Anmeldung erforderlich unter 02241.72250

Rechtliche Beratung für geschädigte Zeuginnen nach sexualisierter und/oder häuslicher Gewalt

Jeden 3. Freitag im Monat von 17 bis 19 Uhr, Anmeldung erforderlich unter 02241.72250, Nächster Termin: 16. Oktober

TanzSportFreunde Seelscheid

Trainer*in oder Übungsleiter*in dringend gesucht

Unsere Gruppe für Gesellschaftstanz sucht dringend eine*n Nachfolgerin*in für die Trainingsleitung der Gruppe. Wir sind 14 Tänzerinnen und Tänzer und wollen gern auch weiter unserem Hobby nachgehen. Unsere Trainingszeit

ist Sonntags von 20 bis 21.30 Uhr in Seelscheid. Tanzt Du selber oder bist vielleicht sogar Trainer*in oder Übungsleiter*in für Gesellschaftstanz, dann komm doch zu uns. Es ist nicht zwingend ein Trainer- oder Übungsleiterschein erforderlich.

lich. Du solltest die Tanzschritte vermitteln können und selber auch Spaß am Tanzen haben. Wichtig ist uns, dass alle auf ihrem Level abgeholt werden, denn sonst bleibt der Spaß schnell auf der Strecke. Wir sind ein Verein mit

einem aktiven Vereinsleben und wir würden uns freuen wenn Du auch daran teilnehmen würdest. Bei Interesse nimm gern Kontakt mit uns auf: tanzsportfreunde-seelscheid@gmx.de
Pressereferentin Andrea Krause

Familien

ANZEIGENSHOP

Wir trauen uns
am 18.03.2030 in Bonn um 15.00 Uhr in der Paulus Kirche

NICOLETTE RUFUS
Der Polterabend in der Paulus Kirche

F 102-06
90 x 50 mm
ab 17,23*

HALLO Welt

Wir freuen uns riesig über die Geburt unserer Zwillinge

Henry & Alena
10.01.2025 10:35 Uhr 2770 g 48 cm

GEBURT12.1
43 x 90 mm
ab 52,00*

DANKSAGUN

Für die wohlwütenden Beweise der Anteilnahme beim Tode meines geliebten Vaters, unseres guten Schwiegervaters und Großvaters

Michael Musterfeld
sprechen wir unseren Dank aus.

TD 12-12
90 x 90 mm
ab 102,96*

WOHNUNG!

Moderne Maisonette-Wohnung, 3 Z., 125 qm, 2-Parkhaus, Fußbodenheizung, großer Balkon, Garage, komplett neu renoviert, gut geschmitten, 2. Etage, 2. Etage, 2. Etage

K03_15
43 x 30 mm
ab 17,00*

Online Familien-Anzeigen:
für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media

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





Wenn Pflege endet - und der Alltag plötzlich leer ist

Pflege ist für viele Angehörige ein Ausnahmezustand, der oft über Jahre den Alltag bestimmt. In Deutschland werden nach Angaben des Statistischen Bundesamts rund 84 Prozent der Pflegebedürftigen zu Hause versorgt, meist durch Angehörige. Was dabei häufig übersehen wird: Mit dem Ende der Pflege - etwa durch den Tod des nahestehenden Menschen oder den Umzug in eine stationäre Einrichtung - endet nicht nur eine Aufgabe. Für viele beginnt eine Phase, die von Leere, Neuorientierung und widersprüchlichen Gefühlen geprägt ist. Der Alltag, der zuvor stark strukturiert war, verändert sich abrupt. Termine, Routinen und Verantwortlichkeiten fallen weg. Was zuvor den Tagesablauf bestimmt hat - Medikamen-

tengaben, Arztbesuche, Organisation von Unterstützung - ist plötzlich nicht mehr da. Fachleute beschreiben diesen Übergang als eine Form von „Rollenverlust“: Pflegenden Angehörige verlieren nicht nur eine Aufgabe, sondern oft auch einen Teil ihrer Identität. Gerade bei langjähriger Pflege kann diese Rolle so prägend werden, dass der Übergang in einen neuen Alltag schwerfällt.

Hinzu kommen emotionale Belastungen. Neben Trauer erleben viele Betroffene auch Erschöpfung, Orientierungslosigkeit oder sogar Schuldgefühle - etwa, wenn sie Entlastung empfinden. Beratungsstellen und Pflegeorganisationen berichten, dass diese ambivalenten Gefühle weit verbreitet sind, aber selten offen the-

matisiert werden. Die Aufmerksamkeit liegt häufig auf der Phase der Pflege selbst, weniger auf der Zeit danach. Gleichzeitig zeigt sich, dass viele ehemalige pflegenden Angehörige ihre eigene Situation lange zurückgestellt haben. Soziale Kontakte wurden reduziert, Hobbys aufgegeben, berufliche Wege angepasst. Fällt die Pflege weg, entsteht nicht automatisch ein gefüllter Alltag. Vielmehr braucht es Zeit, um neue Strukturen zu entwickeln und frühere Interessen wieder aufzugreifen.

Unterstützungsangebote setzen bislang vor allem während der Pflegephase an. Doch auch danach gibt es Anlaufstellen: Beratungsangebote von Wohlfahrtsverbänden, kirchlichen Einrichtungen oder Selbsthilfegrup-

pen richten sich zunehmend auch an Menschen nach der Pflegezeit. Dort geht es weniger um praktische Organisation als um Austausch und Neuorientierung. Der Kontakt zu anderen Betroffenen kann helfen, die eigene Situation einzuordnen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Die Phase nach der Pflege bleibt dennoch eine Leerstelle im öffentlichen Diskurs. Während über Fachkräftemangel, Kosten oder Versorgungsstrukturen intensiv gesprochen wird, geraten die langfristigen Auswirkungen auf Angehörige oft in den Hintergrund. Dabei betrifft dieses Thema viele Menschen und wird angesichts der demografischen Entwicklung weiter an Bedeutung gewinnen.

Was ist Schwerhörigkeit im Alter?

Die Schwerhörigkeit im Alter (Presbycusis) ist eine fortschreitende Hörminderung, die ab dem 50. Lebensjahr auftreten kann. Sie beginnt meist mit einem Hörverlust hoher Frequenzen und beeinträchtigt ins-

besondere das Sprachverstehen in geräuschvoller Umgebung. Ursache sind altersbedingte Verschleißerscheinungen der Haarzellen im Innenohr sowie mögliche Beeinträchtigungen des Hörnervs oder

des Hörzentrums im Gehirn. Der Verlauf kann durch Umweltbelastungen, Herz-Kreislauf- und Stoffwechselstörungen, genetische Faktoren oder einen ungesunden Lebensstil, wie etwa Nikotinkonsum,

beschleunigt werden. Betroffene empfinden Geräusche schneller als unangenehm oder schmerzhaft. Auch können Beschwerden wie durch einen Tinnitus auftreten. (BVHI)



Ihr neues Zuhause im Haus am Wald!






Haus am Wald.

Leben wie Zuhause.

Hausgemeinschaftskonzept.

Ein neues Zuhause.

In unserer Einrichtung „Haus am Wald“ mit 60 Einzelzimmern verfolgen wir ein neues Hausgemeinschaftskonzept. Wir schaffen eine Atmosphäre, die einem Zuhause nahekommmt und die Bewohnerinnen und Bewohner gern bei uns leben lässt. In allen Wohnbereichen finden Sie unsere Wohngemeinschaftsküchen als zentralen Mittelpunkt.

Zusätzlich bieten wir im Erdgeschoss, dem „Nachtcafe“, spezielle Betreuung für demenziell veränderte Menschen an.

In unserer bestehenden Pflegeeinrichtung Haus Sonnenschein mit 76 Pflegeplätzen bieten wir Ihnen in familiärer Atmosphäre Pflege und Betreuung in den Pflegegraden II - V an.

Erleben Sie unseren wunderschönen Sinnesgarten in den verschiedenen Jahreszeiten.

Der Eigenanteil verringert sich ab dem 13. Monat des Aufenthaltes.

Beide Einrichtungen sind miteinander verbunden. Möchten Sie uns kennenlernen und mehr über unsere vielfältigen Angebote erfahren?

Michaela Giehl
Einrichtungsleitung

Zum Lichtenberg 1
57635 Mehren

Tel. 0 26 86 / 89 77 80 0
info@sph-sonnenhang.de

Kontaktieren Sie uns einfach und vereinbaren Sie einen Termin zu einem unverbindlichen Kennenlerngespräch.

Bei einer Tasse Kaffee beantworten wir Ihnen all Ihre Fragen und führen Sie auch gern durch unser Haus.

IMPRESSUM
MITTEILUNGSBLATT
RUPPICHTEROTH

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG
RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
HRA 3455 (Amtsgericht Siegburg)
USt-ID: De214364185
Komplementär: Dr. Franz-Wilhelm Otten
Tel. 02241 260-0
willkommen@rautenberg.media

Verantwortlich für den redaktionellen Teil,
gemäß § 18 Abs. 2 MStV:
Nathalie Lang und Corinna Hanf
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG wöchentlich

RUBRIKWEISE
INHALTLICHE VERANTWORTUNG
Amtliche Bekanntmachungen:
Gemeindeverwaltung Ruppichteroth
Bürgermeister Matthias Jedich
Rathausstraße 18 · 53809 Ruppichteroth
Politik (Mitteilungen der Parteien):
CDU Marie Ortsiefer
Bündnis 90 / Die Grünen Ruth Kühn
SPD Andreas Rudolf

Die inhaltliche Verantwortung für die Beiträge in den oben
genannten Rubriken liegt bei den jeweils benannten Personen
bzw. Institutionen. Die Redaktion nimmt keine inhaltliche
Prüfung dieser Beiträge vor.

Verteilung & rechtliche Hinweise
Kostenlose Haushaltsverteilung in Ruppichteroth. Keine
Zustellgarantie. Einzelheft: 5,00 € zzgl. Porto (Bestellung
über die Herausgeberin). Geschützte Warenzeichen sind
meist nicht gesondert gekennzeichnet; fehlende Hinweise
begründen kein Nutzungsrecht. Namentlich gekennzeichnete
Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redak-
tion wieder.

Pressematerial & eingesandte Inhalte
Eingesandtes Material wird nicht zurückgesandt. Ein An-
spruch auf Veröffentlichung besteht nicht. Die Einreichenden
haften für Inhalte, Rechtmäßigkeit und vollständige
Quellenangaben. Mit der Einreichung wird Rautenberg Me-
dia ein einfaches Nutzungsrecht zur Veröffentlichung in
Print- und Online Medien eingeräumt – auch für Bildmate-
rial. Die Einreichenden garantieren die Rechteinhaber-
schaft und stellen Rautenberg Media von Ansprüchen Drit-
ter frei. Bei versehentlichem Weglassen von Namens- oder
Quellenangaben verzichten sie auf daraus entstehende An-
sprüche. Fremdbeiträge erscheinen auf Verantwortung der
jeweiligen Einreichenden. Die Redaktion wählt aus und be-
arbeitet, übernimmt aber keine Haftung für Inhalte.

KONTAKT
MEDIENBERATERIN
Christiane Mylenbusch
Mobil +49 176 19 2600 30
c.mylenbusch@rautenberg.media

VERTEILUNG
Regio Pressevertrieb GmbH
regio-pressevertrieb.de

VERKAUF Fon 02241 260-112
verkauf@rautenberg.media

REDAKTION Fon 02241 260-250 /-212
redaktion@rautenberg.media

RAUTENBERG MEDIA ONLINE
rautenberg.media
facebook.de/rautenbergmedia
instagram.de/rautenberg_media
youtube.com/@rautenbergmedia

ZEITUNG
mitteilungsblatt-ruppichteroth.de/e-paper

SHOP
rautenberg.media/anzeigen

- ZEITUNG
- DRUCK
- WEB
- FILM

LAGERHALLEN

GERHARDS
UMZÜGE & LAGERHAUS

- Lagerung / Lagerbox / Selfstorage
- Küchen- und Möbel Montage
- Fullservice (Ein- und Auspacken)
- National und International

Conrad-Röntgen-Str. 6-8 • 53773 Hennef • Telefon: +49 (0)2242 / 84 67 4
www.umzuege-gerhards.de



2K Antiquitätengeschäft

Achtung liebe Leser! Sammler kauft:
Kunst und Antiquitäten, Holz-, Porzellan-, und
Bronzefiguren, Militaria-Orden, Abz. (1.+2. WK), Ess-
, Kaffee-Service und Wandteller, Bleikristall farbig,
Krüge, Blechspielzeuge, Modeschmuck,
Antikschmuck, Zahngold, Altgold, Armband- u.
Taschenuhren (auch Luxusuhren), Ferngläser,
Kameras, Puppen, Nähmaschinen,
Musikinstrumente, Eisenbahn, Teppiche,
Briefmarken, Münzen aller Art, Zinn, Silberbesteck,
auch komplette Haushaltsauflösungen/Nachlässe.
Herr Peter Kierpacz aus Sankt Augustin. Komme
gerne unverbindlich vorbei. Zahle bar und fair.

Wir bieten auch Haushaltsauflösungen an.
02241- 20 922 31 oder **0176- 44 972 027**

Achtung!
Herr Albert kauft Antiquitäten, Bilder,
Möbel, Schallplatten und -spieler,
Schreib- und Nähmaschinen, Tier-
präparate, Taschen, alte Spirituosen,
Vorwerk-Staubsauger, Bücher,
Teppiche, Bekleidung, Trachten,
Mäntel jeglicher Art, Porzellan,
Gläser, Militaria, Anstecker, Foto-
apparate, Geh- und Wanderstöcke,
Flohmarktartikel, Tischdecken, Zinn,
Uhren, Münzen, Modeschmuck und
viele mehr. Die Anfahrt ist kostenlos.
Wir begleichen den Betrag sofort in
bar vor Ort.
Tel: 0 22 23 / 914 87 78



KLEINANZEIGEN
PRIVAT & GESCHÄFTLICH

ONLINE BESTELLEN

rautenberg.media/kleinanzeigen
Ihre private*
KLEINANZEIGE
bis 100 Zeichen
in dieser Zeitung **ab 6,99 €**

*gewerbliche Kleinanzeige ab 13,99 €

Familien

ANZEIGENSHOP

GEBURT 12.1
43 x 90 mm
ab **52,00***

HALLO ZOO

Für alles was wirklich zählt!
shop.rautenberg.media



Wer redet, der führt

Im Beruf entscheidet oft nicht nur das Fachwissen über Erfolg oder Misserfolg, sondern auch die Fähigkeit, sich klar auszudrücken. Wer überzeugend spricht, Meetings souverän leitet und Gespräche professionell führt, hinterlässt einen bleibenden Eindruck. Doch diese Fähigkeiten fallen den wenigsten Menschen in den Schoß. Sie lassen sich aber trainieren.

Der erste Schritt beginnt lange vor dem eigentlichen Auftritt: mit guter Vorbereitung. Wer einen Vortrag hält oder ein Meeting leitet, sollte Ziel und Struktur im Voraus klar definieren. Was soll am Ende erreicht sein? Welche Punkte sind unverzichtbar, welche können wegfallen? Eine durchdachte Agenda hilft nicht nur den Sprechenden selbst, sondern auch dem Publikum oder den Teilnehmenden, dem Gesagten zu folgen. Wer gut vorbereitet in einen Raum geht, wirkt und ist automatisch sicherer.

Stimme und Körper sprechen mit

Kommunikation ist weit mehr als Worte. Studien zeigen, dass ein erheblicher Teil des Eindrucks, den Menschen hinterlassen, über Körpersprache und Stimme transportiert wird. Aufrechte Haltung, ruhige Gestik und Blickkontakt signalisieren Kompetenz und Interesse. Wer dagegen verschränkte Arme, einen gesenkten Blick oder eine monotone Stimme mitbringt, wirkt schnell unsicher oder desinteressiert, selbst wenn der Inhalt stimmt.

Die Stimme ist dabei ein besonders wirkungsvolles Instrument. Tempo, Lautstärke und gezielte Pausen strukturieren das Gesagte und halten die Aufmerksamkeit. Wer zu schnell spricht, verliert sein Publikum. Wer bewusst innehält, gibt dem Gehörten Zeit, anzukommen. Auch das Absenken der Stimme am Satzende wirkt deutlich souveräner als das fragende Hochziehen, das Unsicherheit signalisiert.

Nervosität ist dabei kein Zeichen von Schwäche, sondern eine natürliche Reaktion. Tiefes Atmen vor dem Auftritt, eine kurze Pause vor dem ersten

Satz und bewusstes Verlangsamen des Sprechtempos helfen, die innere Anspannung zu regulieren. Viele erfahrene Redner berichten, dass die Nervosität nie ganz verschwindet, aber mit der Zeit handhabbar wird.

Digitale Meetings: eigene Regeln, eigene Tücken

Videokonferenzen haben den Berufsalltag dauerhaft verändert und bringen eigene Anforderungen mit sich. Ein aufgeräumter Hintergrund, gute Beleuchtung und ein funktionierendes Mikrofon sind keine Kleinigkeiten, sondern Grundvoraussetzungen für einen professionellen Auftritt. Wer die Kamera einschaltet, signalisiert Präsenz und Engagement. Wer andere ausreden lässt und sich kurz fasst, trägt dazu bei, dass digitale Meetings effizienter werden als Ihr Ruf ihnen nachsagt.

Auch hier gilt: Vorbereitung schützt vor Chaos. Eine klare Moderation, ein definiertes Ziel und ein pünktlicher Start sind der informelle Knigge digitaler Zusammenarbeit.

Wer merkt, dass der eigene professionelle Auftritt schwerfällt, muss das nicht allein lösen. Kommunikationstraining und Rhetorikschulungen gehören in vielen Unternehmen zum Weiterbildungsangebot. Es lohnt sich, das Gespräch mit der eigenen Führungskraft zu suchen oder privat in eine solche Fortbildung zu investieren. Denn wer gut kommuniziert, kommt weiter.

(Text mit Hilfe von KI erstellt)



ST.- THERESIEN - GYMNASIUM SCHÖNENBERG

Als Verstärkung in unserem Internat (Haushalt und Küche) suchen wir ab sofort eine

Mitarbeiterin

in Teilzeit (20 Std. in der Woche)

für wöchentlich zwei Nachmittagsdienste, einen Vormittagsdienst und einmal monatlich ein Wochenenddienst (Samstag/Sonntag).

Wenn Sie Freude an der Zubereitung von geschmackvollen Speisen haben, selbständig arbeiten können und über ein freundliches Wesen verfügen, freuen wir uns auf Ihre aussagekräftige Bewerbung.

St.-Theresien-Gymnasium Schönenberg

Schwester Maria Johanna Heggenberger

St.- Vincenz-Str. 2 • 53809 Ruppichterorth-Schönenberg

Tel. 02295/908600

info@theresiengymnasium.de • www.theresiengymnasium.de



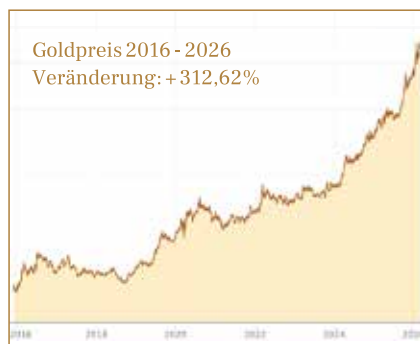
Höchster Goldpreis aller Zeiten!!!

Zahngold, nicht schön, aber wertvoll.



Der Goldpreis, der im bisherigen Jahresverlauf **fast 30 Prozent** zulegte, erstrahlt wieder im Glanz. **Silber** hat sich innerhalb eines Jahres **mehr als verdoppelt**. **Gold und Silber** erhalten derzeit von mehreren Seiten Zulauf. Sei es durch die Aussicht auf Zinssenkungen der US-FED oder die Handelskonflikte der USA mit China, Europa und dem Rest der Welt um die Zoll- und Technologiestreit.

Was aber in den letzten Wochen einen enormen Schub beim Gold verursacht hat, sind die geopolitischen Risiken im Nahen Osten und in der Ukraine. **Besonders durch die Angriffe der USA auf den Iran haben Gold und Silber einen neuen Höchstkurs erreicht.** Diese trugen dazu bei, dass wir aktuell den höchsten Goldpreis aller Zeiten haben.



Viele Kunden nutzen den hohen Goldkurs, um aus alten Goldschmuck Bares zu machen. „Ich habe immer wieder gelesen, dass der Goldpreis wieder sein Allzeithoch erreicht hat und dachte mir, Omas **alter Schmuck und Zahngold** liegt noch in der Schublade,“ sagt Steffi Hahn. **Verkaufspreis ihrer Schätze: 3.400€**

Seit Wochen erreichen die Goldpreise ständig neue Rekordhöhen. Viele von ihnen entdecken dabei wahre Schätze, die sie schnell in Geld umwandeln können. So auch Helga Durm: „Da ich in den letzten Wochen immer wieder von Rekordpreisen für Gold gelesen habe, entschied ich, jetzt zu verkaufen.“ **Wert des Goldschatzes: 4.250 Euro.**

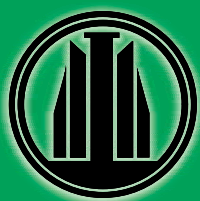
Wer keinen seriösen Goldankäufer in seiner Nähe findet, um dort sofort Bargeld mitzunehmen, sollte bei „**DAS GOLDHAUS LOHMAR**“ **Filiale in der Hauptstraße 65 in Lohmar** vorbeischaun, denn wer direkt ins Geschäft kommt, kann mit Bargeld nach Hause fahren.

Ob Ringe, Broschen, Zahnkronen oder sonstiges Altgold – Gold zu versilbern, Gold zu barem Geld zu machen, liegt im Trend. Wer bisher unschlüssig war, ob

sich ein Altgoldverkauf auszahlt, für den ist jetzt der richtige Zeitpunkt, um zum Beispiel Goldschmuck aus Großmutterns Zeiten, Zahngold, defektes Gold oder Münzen zu verkaufen.

Wer keine Verwendung mehr für sein Altgold hat, für den ist der richtige Zeitpunkt zum Verkauf gekommen. Auch Antikschmuck, Markenuhren oder Silber werden in der „**DAS GOLDHAUS LOHMAR**“ **Filiale auf der Hauptstr. 65 in Lohmar, Tel: 02246/9259600** entgegengenommen. Neben einer seriösen und kompetenten Wertermittlung ist eine fachkundige Beratung selbstverständlich bei uns.

Profitieren Sie von über 15 Jahren Erfahrung des Goldhaus Lohmar. Weitere Fragen beantwortet Ihnen „Das Goldhaus“ Team gerne vor Ort bei einer Tasse Kaffee und einem netten Gespräch.



DAS GOLDHAUS Goldankauf

Batterie-
wechsel
5 €

Barzahlung! Wir kaufen:

DAS GOLDHAUS
Goldankauf

Hauptstraße 65
53797 LOHMAR

lohmar@das-goldhaus.de

Geschäftszeiten:

Mo.-Fr. 11:00-16:00 Uhr

Sa. geschlossen

Telefon: 02246 / 9259600
www.das-goldhaus.de

Goldschmuck



Luxus-Uhren



Silberschmuck



Silberbesteck



auch
Versilbertes

Münzen-Barren



Zahngold

