

tenden Hände leisten neben Porz an den Standorten Rodenkirchen, Deutz, Wesseling und Hürth unbürokratisch Alltags-hilfe – vorwiegend für Senioren. Dabei geht es neben der konkreten Hilfe darum, oft einsamen Menschen auch Begegnungen zu ermöglichen. Carlos Stemmerich, Ehrenamtskoordinator der Diakonie Michaelshoven, erklärt: „Viele Menschen rufen auch an, weil sie einsam sind. Es geht auch viel um soziale Kontakte.“ Bedürftigkeit bemisst sich nicht nur finanziell, oft fehlen Angehörige vor Ort.

Iranen. wie oft Sauter sich einbringt, entscheidet er selbst. Ein Helfer kann auch mal vier Wochen in seinem Urlaub gar nichts machen. Der Hauptmann a.D. ist gelernter KFZ-Mechaniker: „Ursprünglich komme ich aus dem Handwerk.“ Neben ihm als Pensionär gehören den Helfern aber auch Menschen an, die noch im Beruf stehen. Bei monatlichen Besprechungen, Stammtischen, Grillfesten oder Weihnachtsfeiern haben die Helfer auch untereinander Kontakt. Aber auch das Projekt hat

donnerstags von 10 bis 17 Uhr unter Telefon 0173/ 9059165. Ehrenamtskoordinator Carlos Stemmerich ist erreichbar unter Telefon 0221/ 9956-1134. Gesucht werden Helfer sowohl bei den Aktiven als auch bei den Koordinatoren. Vorab werden die Helfer auf ihre Aufgaben mit Gesprächen vorbereitet. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter sind während der Ausübung ihres Engagements sowohl haftpflicht- als auch unfallversichert. Weitere Informationen unter www.helfende-haende-porz.de

info@ts-rath-neumar.de oder unter Telefon 0221/ 29932985.

Rückentraining

Rath/ Heumar. Die Turnerschaft (TS) Rath-Heumar bietet ab dem 7. Mai den Kurs „Modernes Rückentraining“ immer dienstags, um 18 Uhr, in der Turnhalle der Grundschule Volberger Weg 17 an. Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Körpermitte, das sogenannte „Core“. Weitere Informationen und Anmeldung unter www.ts-rath-heumar.de, per E-Mail an info@ts-rath-heumar.de oder unter Telefon 0221/ 29932985.

Aufräumen

Neubrück. Der Bürgerverein Neubrück ruft zum Säubern und Verschönern des Stadtteils auf. Die Aktion findet am 4. Mai von 10 bis 13 Uhr auf dem Marktplatz statt. Handschuhe, Müllbeutel und Greifzangen werden gestellt, der Müll wird durch die AWB abgeholt. Blumen werden vom Wochenmarkt gespendet und vom Bürgerverein verteilt und eingesetzt. Pflanzenspenden werden gerne entgegengenommen.

Naturführung

Merheim. Der Förderkreis Rechtsrheinisches Köln e.V. bietet in Kooperation mit dem Bürgerverein Köln-Merheim e.V. am 11. Mai eine naturkundliche Führung durch die Felder beim Mielenforst an. Treffen ist um 14 Uhr am Schießstand (Mielenforster Kirchweg). Die Führung wird durchgeführt von dem für den Mielenforst zuständigen Jäger Reinhard Last. Die Wanderoute umfasst rund 5,5 Kilometer und wird etwa zweieinhalb Stunden dauern. Interessenten melden sich an bei Bernhard Lob unter Telefon 02202/ 45579 oder per E-Mail an foerderkreisrrhkoeln@nexgo.de sowie bei Renate Mummert Telefon 0221/ 694368 oder per E-Mail an renate.mummert@buergerverein-merheim.de

Sirius-Pfadfinder öffnen ihre Jurte

Brück. Die Mädchen und Jungen der Pfadfinder des Stammes Sirius öffnen am 18. Mai von 14 bis 18.30 Uhr ihre Jurte für interessierte kleine und große Besucher. Eine Jurte ist ein großes Gemeinschaftszelt, in dem bei Lagern gemeinsam gegessen oder gesungen wird. Direkt neben dem Brücker Marktplatz an der Flehbachau wird es die Gelegenheit geben, etwas Abenteuerluft zu schnuppern und zu erfahren, was es heißt, Pfadfinderin zu sein: Unter Aufsicht schnitzen, selber ein Stockbrot backen, erste Erfahrungen mit Karte und Kompass sammeln oder ein paar Knoten erlernen. Zudem wird es genug Möglichkeiten geben, einfach etwas zu spielen oder sich von den

letzten Zeltlagern und Fahrten erzählen zu lassen. Die Pfadfinder werden ihr selbstgebautes Holzkarussell in Betrieb nehmen. Das mobile Karussell kommt ganz ohne Schrauben aus. Die Umsetzung dieses besonderen Projektes wurde jüngst durch die Stiftung Pfadfinden gefördert. Diese gemeinnützige Stiftung unterstützt innovative, zukunftsweisende und kreative Projekte im Bund der Pfadfinder. Wer nicht bis zum 18. Mai warten möchte, kann auch jetzt schon kostenlos bei den Gruppenstunden schnuppern: Interessierte melden sich per E-Mail an lagerfeuer@stamm-sirius.de oder unter Telefon 0221/ 2401839. Weitere Infos unter www.stamm-sirius.de

Frühlingsfest für Senioren ab 70

Ostheim. Die Evangelische Kirchengemeinde Köln-Rath-Ostheim lädt zum Frühlingsfest für Menschen ab 70 Jahren am 2. Mai, um 14.30 Uhr, in die Auferstehungskirche (Heppenheimer Straße 7) ein. Zum The-

ma „Alle Vögel sind schon da“ wird gesungen, gerätselt und gespielt. Ein biblischer Gedanke zum Thema Vogel und ein lebendiger Vortrag mit Hörbeispielen von Dr. Horst Bertram vom NABU (Naturschutzbund

Deutschland) sowie Kaffee und Kuchen und die wohlthuende Geselligkeit machen den Nachmittag bunt und fröhlich. Anmeldung unter Telefon 0221/ 8902639 im Gemeindebüro Ostheim.

ENTWICKELT VON DE

Fit für 100
Bewegungsangebote für Hochaltrige
fit für 100
malis langenscheidt

- Gezieltes für Senio das Kraft fähigkeit verhinde
- Die Üben intensität keiten in
- Qualifizie Betreuung
- Montag 14:45 bis
- Kurs 1: 6
- Kurs 2: 2
- Kurs 3: 2

Zentrum für Prävention und Rehabilitation am Evangelischen Krankenhaus Berglich Gladbach
PUR

Informationen und Anmeldung

Immer gut beraten!
Beilagen · Anzeigengestaltung · Onlinewerbung

Ihr Ansprechpartner
Tim Hiller
Tel. 0 22 03 / 57 04 - 22
Fax 0 22 03 / 57 04 - 4022
tim.hiller@koelner-wochenspiegel.de

KÖLN 8 AKTUELL
BETREUUNGSGEBIET
Rath/Heumar, Merheim, Brück, Neubrück, Ostheim, Kalk, Höhenberg, Vingst, Buchheim, Holweide

schon gewusst ?

Jede Woche erscheinen über **80 Mio.** Anzeigenblätter.

Quelle: BVDA

Deutschland liest lokal.
Kölner lesen den Kölner Wochenspiegel.