

intro

MAGAZIN

Schutzgebühr 1,50 € G 58508

ab S. 6
**SMART-CITY-
NEWS**

S. 10

**JETI ist der
perfekte
Mitbewohner**

S. 12

Action! Action! Action!
VOLLE KANNE
AGGUA

IMPRESSUM

Herausgeber:

Stadtwerke Troisdorf GmbH
in Zusammenarbeit mit:
· Burg Wissem Bilderbuchmuseum
· Kulturamt der Stadt Troisdorf
· TroPark GmbH
· TROWISTA, Troisdorfer Wirtschafts-
förderungs- und Stadtmarketing GmbH
· Stadt Troisdorf

Redaktion:

Daniela Simon (V. i. S. d. P.),
S-Press | medien, Martina Kefer
Brigitte Martinez-Haas

Gestaltung und Realisation:

CD Werbeagentur GmbH, Troisdorf,
Gudrun Elbing

Foto Titel:

AdobeStock, Olha Sydorenko

Druck:

Rautenberg Media KG, Troisdorf,
Auflage: 33.500

Papier:

zertifizierter FSC® Mix Credit



Erscheinungsweise:

viermal im Jahr

Stadtwerke Troisdorf GmbH,
Kundenzentrum,
Poststraße 105, 53840 Troisdorf

Öffnungszeiten:

Mo. bis Do. von 7:30 Uhr bis 16:30 Uhr,
Fr. von 7:30 Uhr bis 12:30 Uhr
Tel.: 02241 888 444
www.stadtwerke-troisdorf.de

* Um eine bessere Lesbarkeit zu ermöglichen, verzichten wir teilweise auf Formulierungen wie MitarbeiterInnen und KundenInnen. Dabei steht die bewusst gewählte männliche Form selbstverständlich für alle Geschlechter.



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

das AGGUA hat das ganze Jahr über Saison. Im Sommer lohnt sich ein Besuch in unserem schönen Erlebnisbad sogar doppelt. Denn dann kommt zu den Highlights im Innenbereich noch der Freibadspaß hinzu. Das darf man wörtlich nehmen, denn im AGGUA-Geburtsstagsjahr sorgen immer neue Aktionen für viel Abwechslung und gute Laune. Worauf sich Groß und Klein in der Ferienzeit freuen dürfen, erfahren Sie ab Seite 12.

Derweil sind die Stadtwerke Troisdorf dabei, Troisdorf nachhaltig zur Smart City umzugestalten. So bleibt unsere Stadt am Puls der Zeit und wird als Wohn- und Wirtschaftsstandort noch attraktiver. Das schaffen wir nicht alleine, sondern durch hervorragendes Teamwork unter anderem mit unserem Schwesterunternehmen JETILine und natürlich mit der Stadt Troisdorf. Wie innovativ wir miteinander unterwegs sind, lesen Sie ab Seite 6.

Ob Sie die nächsten Wochen fußballbegeistert vor dem Fernseher, beim Public Viewing oder doch lieber anderswo unter freiem Himmel verbringen: Falls Sie die Gunst der Sonnenstunden nutzen möchten, haben wir pünktlich zur EM eine Aktion für alle Solarfans vorbereitet. Mehr dazu auf Seite 23 – vielleicht ist das ja auch etwas für Sie.

Zum Schluss noch ein Tipp für alle, die über einen Glasfaseranschluss nachdenken: Am 26. Juni 2024 informiert der JETI um 18:00 Uhr im Bürgerhaus Spich alle Interessierten in den noch nicht angeschlossenen Ortsteilen von Spich und Oberlar. Melden Sie sich gerne unverbindlich an, denn Informieren kostet nichts. Das gilt auch für den Hausanschluss, den es in der Vermarktungsphase bis zum 31. Juli 2024 kostenlos dazugibt.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien einen schönen Sommer!

Ihre Andrea Vogt
Geschäftsführerin der Stadtwerke Troisdorf

Inhalt

SCHON GEHÖRT?

Wimmelbilder versteigert	04
Jecker Holzweg wächst	04
Energiereicher Sommerferienspaß	04
Vereine aufgepasst: Förder.Ei 2024 startet bald!	05
Sommerzeit – Straßentheaterzeit	05
Trikotsponsor für „Special Pandas“	05

ENERGIEGELADEN

„Wir haben den nächsten Schritt zur Smart City geschafft“	06
Smart auf der Überholspur	08
100 smarte Parkplätze	09
JETI ist der perfekte Mitbewohner	10
Stadtwerke informieren über steuerbare Verbrauchseinrichtungen	11
Stadtwerke bieten E-Carsharing am Bahnhof an	23
Knaller-Angebote zur EM	23

AGGUA

Action! Action! Action! Volle Kanne AGGUA	12
---	----

ERLEBEN

Die wunderbare Welt der Eri Ständer	16
Auf der Suche nach Glück	17
Drachenschöner AGGUA-Tag	18
Nicht lesen, „benutzen“ – Bilderbuchwelten von Antje Damm	20
Mitten aus dem Leben	21
Gourmetsommer auf Burg Wissem	22
Abendmarkt auf dem Fischerplatz	22
9. Rotary Opernkonzert	22
Troisdorf Klima Fit	22

WISSENSWERT

Kostbare Pflänzchen für Balkon und Garten	24
Stadtwerke-Azubis lernen (auch) fürs Leben	26

GESUND UND FIT

Wenn die Muskeln einen Kater haben ...	27
GFO Kliniken Troisdorf	27



ACTION! ACTION! ACTION!
VOLLE KANNE AGGUA
12



AUSSTELLUNG ERI STÄNDER
16



DRACHENSCHÖNER AGGUA-TAG
18



Wimmelbilder versteigert

Die Stadtwerke Troisdorf haben vor Kurzem drei Troisdorf-Wimmelbilder für den guten Zweck versteigert. 421,11 Euro kamen zusammen. Stadtwerke-Geschäftsführerin Andrea Vogt, Initiatorin der ausgefallenen Kunstauktion, machte eine runde Summe daraus und stellte der KinderStiftung



Troisdorf einen Scheck über 500 Euro aus. Das Wimmelbild des Sportplatzes Spicher Höhen sicherte sich Nico Novacek, leidenschaftlicher Fußballspieler aus Spich, für den jecken Preis von 111,11 Euro. Marina Giesbrecht erwarb das kunterbunte Karnevalsbild mit ihrem Höchstgebot in Höhe von 160 Euro und schenkte es ihrer Mutter. Inga Koster erstand das Bild des Sieglarer Marktplatzes für 150 Euro. Bei der offiziellen Übergabe lobte Andrea Schrahe, Vorsitzende der KinderStiftung, das Engagement des Lokalversorgers: „Es ist großartig, zu sehen, wie die Stadtwerke Troisdorf gezielt sozial benachteiligte Kinder hier bei uns vor Ort unterstützen. Wir sind überaus dankbar für die großzügige Spende, die dazu beitragen wird, dass wir Kindern eine bessere Zukunft schenken können.“ Und auch das Ehepaar Zimmer, das die ausgefallene Kunstauktion mit seinen Werken überhaupt erst möglich gemacht hat, unterstützt mit dem Verkauf seiner Bücher ebenfalls die KinderStiftung Troisdorf.

(V. l. n. r.): Matthias Zimmer überreichte das Fußball-Wimmelbild an Nico Novacek. Die Vorsitzende der KinderStiftung Troisdorf, Andrea Schrahe, und Stadtwerke-Geschäftsführerin Andrea Vogt halten das Bild vom Sieglarer Marktplatz in den Händen, während Mechthild Ebert von Jule Zimmer das Karnevalsbild in Empfang nimmt, welches ihre Tochter für sie ersteigert hat.

JECKER HOLZWEG WÄCHST

Eine Süßkirsche der Sorte „Große Prinzessin“ und ein Apfelbaum mit dem wohlklingenden Namen „Winterglockenapfel“ heißen die beiden Bäume, die 2024 im „Jecken Holzweg“ in Sieglar gepflanzt wurden. Und wie bei den anderen Obstbäumen des Jecken Holzwegs auch, heißt es für Spaziergänger, wenn die Bäume Früchte tragen: Bedient Euch! Bei den beiden Neuzugängen dürfen sich die Bürger auf saftig-süße Kirschen und schmackhafte Äpfel mit säuerlich-erfrischendem Aroma freuen. 2021 wurde dieser besondere Weg mit der Pflanzung eines Apfelbaums der

alten deutschen Sorte „Rheinische Schafsnase“ ins Leben gerufen. Die Idee dahinter: Die amtierenden Dreigestirne erhalten als Andenken an ihre Amtszeit einen Obstbaum im Wert von 1.000 Euro vom nachhaltig orientierten Energieversorger. So wächst der Jecke Holzweg Jahr für Jahr. „Bewusst haben wir alte deutsche Obstsorten gepflanzt, welche keine Pflanzenschutzmittel benötigen, vergleichsweise widerstandsfähiger gegen Obstkrankheiten und nicht zuletzt ein wichtiger Genpool sind“, erläutert Stadtwerke-Geschäftsführerin Andrea Vogt. Auch würden die Stadtwerke mit Blick auf den Umwelt- und Insektenschutz vor der eigenen Haustür mit dem Jecken Holzweg und ihren übrigen öffentlichen Streuobstwiesen den Bienen eine reich gedeckte Tafel bieten. Allseits guten Appetit!

ENERGIEREICHER SOMMERFERIENPASS

Actionreiche Tage voll spannender Erlebnisse für Grundschulkinder bieten die Stadtwerke Troisdorf auch in diesen Sommerferien wieder an. Das Ferienprogramm unter dem Motto „Energie erleben und entdecken“ findet am Dienstag und Mittwoch, 16. und 17. Juli, von 10 bis 15 Uhr auf dem Betriebshof in der Poststraße 105 statt. Teilnehmen können kleine Entdecker im Alter von sechs bis elf Jahren. Von interaktiven Spielen zum Transport von Wasser, Strom und Gas bis hin zu kreativen Bastelprojekten ist für jeden etwas dabei. Auf der eigens installierten „Kinder-Energiebaustelle“ sind Teamarbeit, Tempo, Geduld und Konzentration gefragt. Um 12 Uhr wird gemein-

sam zu Mittag gegessen, und den ganzen Tag über können sich die Kinder am Wassermobil der Stadtwerke Troisdorf mit erfrischendem Wasser, leckerer Freundschafts-Brause und Apfelsaft stärken. Zum Abschluss lädt ein Geschicklichkeits- und Wissensparcours dazu ein, das neu gewonnene „Energiewissen“ spielerisch unter Beweis zu stellen. Die Teilnahme ist grundsätzlich kostenfrei, jedoch wird eine Spende in Höhe von fünf Euro für den guten Zweck eingesammelt. Die Teilnehmerzahl ist pro Termin auf 30 Kinder beschränkt.

Hier geht's zur Anmeldung:



VEREINE AUFGEPASST: FÖRDER.EI 2024 STARTET BALD!

Mit den sommerlichen Temperaturen steigt auch die Vorfreude: Am 24. Juli startet die Bewerbungsphase für die diesjährige Stadtwerke Förder.Ei! Mitmachen kann jeder eingetragene Verein und jede gemeinwohlorientierte Initiative aus Troisdorf und der Region. Bis zum 11. August 2024 ist dann Zeit, sich mit einem Herzensprojekt unter www.foerderei.de vorzustellen und so bei den Troisdorfern um Spendengelder zu werben. Die brauchen dazu bekanntlich nicht in die eigene Tasche zu greifen, denn der Spendentopf wird von den Stadtwerken randvoll gefüllt. Wer seinem Lieblingsverein etwas spenden möchte, muss nur vom 14. bis 29. August fleißig digital Fördercodes

sammeln und verteilen. Mit der beliebten Stadtwerke-Aktion unterstützt der Lokalversorger auch in diesem Jahr örtliche Vereinsprojekte mit insgesamt 20.000 Euro. Zusätzlich gibt es wieder den Sonderpreis für Nachhaltigkeitsprojekte, der mit 3.000 Euro dotiert ist.

Sommerzeit – Straßentheaterzeit



Unter freiem Himmel bei freiem Eintritt: Traumhaftes Theater auf der Straße versüßt auch in diesem Jahr in Troisdorf den Sommer im Juli und August. Denn dann präsentieren Straßentheaterkünstler in der Veranstaltungsreihe „Von Nord nach West“ dem Publikum in der Innenstadt Ausschnitte aus ihren neuen Programmen. Ein tolles Open-Air-Premierenprogramm erwartet Sie an folgenden vier Freitagen, jeweils ab 19 Uhr: am 12., 19. und 26. Juli sowie am 2. August 2024.



Damit nicht genug, wird die Straße erneut zur Bühne, wenn es am Freitag, 16. August und am Samstag, 17. August 2024 ebenfalls jeweils ab 19 Uhr „Via Teatro“ heißt. Bewegt, amüsant, kurios, charmant, musikalisch: Hier geben international berühmte Künstler der Szene Kostproben ihres theatralischen Könnens. Und natürlich ist auch in diesem Jahr wieder Martin Dronsfield alias „Herr Kammann“ als Moderator mit von der Partie, bekannt für seine leidenschaftliche Führung durchs Programm. Seine Begeisterung – basierend auf fast 40 Jahren gelebter Straßenkunstgeschichte und Erfahrung – ist wahrhaft ansteckend. Also, nicht vergessen: Termine notieren und Straßentheater genießen!

Trikotsponsor für „Special Pandas“

Ein Zeichen setzen für Inklusion im Sport: Die Stadtwerke tun's, indem sie als Trikotsponsor die Inklusionsmannschaft „Special Pandas“ des Hockey- und Tenniscubs Schwarz Weiß Troisdorf 1921 e. V. (HTC) fördern. Erstmals in ihren neuen, von den Stadtwerken Troisdorf gesponserten Trikots liefen die „Special Pandas“ beim Fackellauf für Sportler mit Behinderung Ende April auf. Dieser diente zur Vorbereitung auf die 5. Landesspiele von Special Olympics NRW in Münster vom 22. bis 25. Mai und führte rund 25 Athleten des HTC sowie der Troisdorfer Leichtathletik-Gemeinschaft (TLG) über etwa 1.700 Meter durch die Fußgängerzone vom großen Stadttor am Ursulaplatz bis hin zur Burg Wissem. Die auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Athleten zugeschnittenen Landesspiele NRW standen in diesem Jahr unter dem Motto #GrenzenlosBewegend.

Andrea Vogt, Geschäftsführerin der Stadtwerke Troisdorf, äußerte sich begeistert über die Partnerschaft: „Sport verbindet – und wir finden es toll, wie der HTC auch Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen fördert und integriert. Gerne unterstützen wir daher diese außergewöhnlichen Athleten, die uns daran erinnern, dass der wahre Geist des Sports nicht in Trophäen oder Rekorden liegt, sondern in der Kraft der Gemeinschaft und des Durchhaltevermögens.“



„Wir haben den nächsten Schritt zur Smart City geschafft“

Ein toller Erfolg für die Troiline GmbH, die als Schwesterunternehmen der Stadtwerke in Troisdorf das Glasfasernetz ausbaut: Im Rahmen des vom Bund geförderten Innovationsprojekts „5G Troisdorf IndustrieStadtPark“ entwickelte sie mit sechs Partnern ein industrielles 5G-Campusnetz, das Ende letzten Jahres aktiviert wurde und nun intensiv getestet wird.



René Mudroch ist für die Troiline GmbH im Projektteam des „5G Troisdorf IndustrieStadtPark“.

inTro: René, du bist für die Troiline im Projektteam. Was genau ist ein 5G-Campusnetz?

René Mudroch: 5G bezeichnet die fünfte Mobilfunkgeneration und gilt als Motor für die Digitalisierung. Wir brauchen 5G nicht nur für schnelleres mobiles Internet, sondern auch für den Ausbau von Smart Cities, für die Industrie 4.0 und das Internet der Dinge. Ein 5G-Campusnetz ist ein geschlossenes und sehr leistungsstarkes System. Es wird unter anderem für hochkomplexe industrielle Anwendungen benötigt, in denen große Datenmengen möglichst schnell und zuverlässig übertragen werden. Ein weiterer Vorteil sind geringere Energiekosten als zum Beispiel bei 4G. Außerdem ist so ein Campusnetz oder auch „Private Network“ sicherer, da es ohne Internetanbindung funktioniert. Das macht es insbesondere für kritische Anwendungen hochinteressant.

Wie kommt es, dass Troisdorf in Sachen 5G-Campusnetz-Entwicklung bundesweit vorne mitspielt?

Wir sind ein hochmotiviertes Projektteam und wir haben die technischen Möglichkeiten. Denn eine wesentliche Voraussetzung ist die Glasfaser, die wir als Troiline mit unserer Vertriebsmarke JETI in Troisdorf bereits großflächig verlegt haben. Wir von der Troiline liefern die Infrastruktur für den Datenaustausch innerhalb des 5G-Campusnetzes.

Inzwischen wurde das 5G-Campusnetz erfolgreich aktiviert. Was gab es für die Troiline alles zu tun?

Wir haben die Tiefbauarbeiten für die Glasfaser, Stromanschlüsse und Verkabelung sowie die Installation der Sendemasten an den Gebäuden koordiniert und dafür entsprechende Anträge gestellt und Genehmigungen eingeholt, damit alles reibungslos funktioniert.

Seit dem 1. November 2023 haben wir ein privates 5G-Netzwerk, in dem wir 5G testen können.

Was sind konkrete Anwendungsfelder?

Einer unserer Projektpartner ist die ZWI Technologies GmbH, die ein 5G-basiertes Informations- und Leitsystem für Gabelstapler testet. Per App lassen sich Routen berechnen, Aufträge abwickeln und der Fahrzeugzustand kontrollieren. Unser zweiter Konsortialpartner ist die Kuraray Europe GmbH, ein Spezialchemie-Hersteller. Das Unternehmen testet derzeit in Troisdorf einen virtuellen Werkzeugkoffer. Damit kann man über eine Mixed-Reality-Brille komplexe Industrieanlagen warten und reparieren, ohne dass der Experte vor Ort sein muss.

Wie fühlt es sich an, die Zukunft aktiv mitzugestalten?

Wenn man bedenkt, dass Unternehmen wie BMW, Audi oder BASF solche 5G-Campusnetze anwenden, dann macht es uns bei der Troiline schon stolz, dass wir als vergleichsweise kleines kommunales Unternehmen das auch leisten können. Wir liefern in unserem Verbund eben nicht nur Strom, Gas und Wasser, sondern bieten mit unserer Glasfaser auch Internet und die grundlegende Infrastruktur für mobile Kommunikation an. Unser Portfolio entwickelt sich ständig weiter. Wir forschen dabei am neuesten Mobilfunkstandard mit. Das Know-how ist jetzt bei uns in Troisdorf – eine echte Investition in unsere Zukunft.



René Mudroch bei der Begutachtung der Messergebnisse mit Experten der S.E.A. Datentechnik GmbH. Sie unterstützen bei der Dokumentation über die Ausdehnung und Grenzen des Funknetzwerks auf dem 5G-Testcampus.



5G-Antennenanlage im IndustrieStadtPark.



SMARTES KONSORTIUM

Gefördert wird das Zukunftsprojekt vom Bundesministerium für Digitales und Verkehr (BMDV). Neben der TROWISTA und der Troiline GmbH sind das Fraunhofer FIT, die ZWI Technologies GmbH, die Kuraray Europe GmbH, das ILAG-Institut Leistung Arbeit Gesundheit und das TIM der RWTH Aachen beteiligt.

Mehr Infos: www.5gtroisdorf.de

Smart auf der Überholspur

Es wächst und wächst und wächst – das digitale Rathaus in Troisdorf. Ganz smart. Bürgerfreundlich und bequem. Steht dabei schon nach einem Jahr auf fünf Säulen. So können virtuelle Beratungsbüros, das Service-, Beteiligungs- und Geoportal sowie eine digitale Helferbörse von den Bürgern genutzt werden. Und die Troisdorfer nehmen die Angebote auch gerne an.

Das ist nicht einfach dahergesagt, sondern lässt sich auch mit Zahlen untermauern. So berichtet Fabian Wagner, Leiter der Stabsstelle Digitalisierung: „Ein gutes Beispiel hierfür ist der Ausbau des Serviceportals, über das mittlerweile rund 80 verschiedene Anträge online eingereicht werden können – die Anzahl der zur Verfügung gestellten Anträge konnte damit im letzten Jahr verdoppelt werden.“ Und allein im Sachgebiet für Ausländerangelegenheiten/Einbürgerungen sind beispielsweise für die Beantragungen von Aufenthaltstiteln, Verpflichtungserklärungen sowie Einbürgerungen seit der Veröffentlichung der entsprechenden Onlineanträge im Januar 2024 rund 180 digitale Anträge über das Serviceportal eingegangen.

VIRTUELLE BERATUNGSBÜROS

Auch werden die Bürger in mittlerweile vier verschiedenen virtuellen Beratungsbüros per Videokonferenz individuell unterstützt, wenn es um Wohnberechtigungsschein und Wohnungsvermittlung oder um Senioren- und Pflegeberatung geht. Auch die Hilfe für Bürger mit Migrationshintergrund kann online in Anspruch genommen werden, ebenso wie die Jugendberufshilfe.

Mehr als 4.300 Mal haben sich die Troisdorfer bereits über das Beteiligungsportal der Stadt Troisdorf an Umfragen, Veranstaltungen und anderen Formaten und Fragestellungen beteiligt bzw. angemeldet. Auch das Geoportal wurde im letzten Jahr weiterentwickelt. Es bietet Luftbilder, topografische Pläne, amtliche Bebauungspläne – aber auch Standorte von Altglas- und Altkleidercontainern, Hundefreilaufflächen und vieles mehr mit nur wenigen Klicks auf einen Blick.

Selbst das gute alte Ehrenamt präsentiert sich ganz smart: Dabei enthält die digitale Helferbörse eine Übersicht von Tätigkeiten in Troisdorf und Umgebung, bei denen sich die Bürger engagieren können. Das Beste: Die Kontaktdaten der jeweiligen Ansprechperson sind direkt hinterlegt. Aktuell sind mehr als 40 Angebote gelistet.

www.troisdorf.de/helferboerse

Hi! Ich bin der Chatbot der Stadt Troisdorf 🙋

Sprachbegabtes Helfen

Damit die Besucher der städtischen Webseite direkt an die gewünschten Informationen gelangen, setzt die Stadt Troisdorf seit Anfang 2024 einen Chatbot ein. Mit Hilfe von künstlicher Intelligenz beantwortet der KI-Chatbot rund um die Uhr sämtliche Fragen zu Troisdorf und der Stadtverwaltung – und das in 95 Sprachen.

100 smarte Parkplätze

Rund um den S-Bahnhof Troisdorf-Spich ist seit Kurzem auf rund 100 Parkplätzen smartes Parken möglich. Bereits vor einem guten Jahr hatte die Stadt Troisdorf die ersten 34 Stellplätze entlang der Straße Am Landgraben mit Sensoren ausgestattet. Mit dem P+R Parkplatz Schwester-Godelinde-Weg und zwei weiteren Parkflächen in der angrenzenden Friedrichstraße sind nun drei weitere Parkbereiche dazugekommen. Bereits vor Fahrtantritt können Nutzer der City Pilot App sehen, ob und wo gewünschte Parkflächen rund um den Bahnhof Spich frei sind. Hierzu prüfen auf den Boden geklebte Sensoren mittels eines Magnetfelds, ob sich darüber ein Fahrzeug befindet und somit die Parkfläche besetzt ist. Über ein Solar-Gateway gelangen die Daten in die City Pilot App. Die Pflicht zur Nutzung der Parkuhr bleibt weiterhin bestehen. „Das Angebot erleichtert die Parkplatzsuche deutlich. Das spart Zeit, reduziert Emissionen und macht das Parken an der Mobilstation letztlich attraktiver“, erklärt Max Schwerhoff, Projektleiter der Stabsstelle Digitalisierung der Stadt Troisdorf.

Die City Pilot App steht kostenfrei in den App Stores zur Verfügung.

Google Play:



Apple:



JETI ist der perfekte Mitbewohner

Kupferkabel oder Glasfaser? Für Hans-Erich Engels aus Bergheim gar keine Frage: Beim Surfen, Streamen und Telefonieren geht nichts über Glasfaser. Als er im letzten Jahr in einen Neubau umzog, zog der JETI gleich turboschnell mit ein. Hier verrät er, was ihn beim Anbieterwechsel besonders begeistert hat.

inTro: Herr Engels, Sie sind seit einem Jahr JETI-Kunde. Wie lebt es sich mit einem Glasfaseranschluss?

Hans-Erich Engels: Es lebt sich ganz wunderbar. Ich habe den günstigsten Tarif gebucht, der reicht für meine Zwecke völlig aus. Ich nutze ihn zum Surfen, Telefonieren und Streamen – alles läuft stabil. Und Herr Gesthüsen, unser Ansprechpartner bei JETI, ist einfach super. Er ist vor Ort und bei Bedarf immer ansprechbar. Ich bin rundum zufrieden.

Warum haben Sie sich für JETI entschieden?

Ich hatte schon länger mit dem Gedanken gespielt, meinen damaligen Telekommunikationsanbieter zu wechseln, weil der auf die Schnelle keine Glasfaserleitungen verlegen konnte. Der Umzug in die neue Wohnung war dann die ideale Gelegenheit, an den Breitbandanschluss zu kommen. Den Tipp mit dem JETI hatte ich von einem Freund. Also habe ich bei der JETIline angerufen und dann ging alles blitzschnell über die Bühne.

Wie lief das konkret ab?

Herr Gesthüsen ist gleich vorbeigekommen, hat uns alles erklärt und individuell beraten. Wir wohnen hier in einem Mehrfamilienhaus und bis auf eine Partei haben alle anderen im Haus auch direkt einen Vertrag



Troisdorfer Glasfaser-Fans: JETI-Kundenberater Christoph Gesthüsen (li.) mit Margit und Hans-Erich Engels.

abgeschlossen. Man hatte uns zugesagt, dass es sehr schnell gehen würde, weil hier die baulichen Voraussetzungen optimal sind. Und die Firma hat Wort gehalten. Nach zwei Wochen war alles fertig.

Die Straße musste bei Ihnen also nicht mehr aufgemacht werden?

Genau. Deswegen ging es so schnell. Weil das hier ein Neubau ist, waren sämtliche Anschlüsse auf der Straße schon vorhanden. Es musste also nur noch der Anschluss ins Haus gelegt werden. Dazu wurden die Kabel von der Straße durch ein unterirdisches Rohr in unser Haus geschossen. Dann noch die Verkabelung im Haus – fertig. Der Freund, von dem ich den Tipp hatte, muss noch ein bisschen Geduld haben. Er wohnt in einem anderen Ausbaugelände.

Brauchten Sie neue Geräte?

Nur den ONT (Wandler) und den neuen Router, aber das war ja beides im Vertragspaket mit drin. Am Tag der Schaltung hat der Techniker alles mitgebracht und angeschlossen. Das war wirklich ein super Service!

Ausbaugelände 2024

Im aktuellen Ausbaugelände wurden in Bergheim, Spich und Oberlar 32 Kilometer Glasfaserleitungen verlegt. Weiter geht's in den noch nicht angeschlossenen Teilen von Spich und Teilstraßen in Oberlar. Dort ist eine Glasfasertrasse von 30,8 Kilometern geplant. Mehr dazu auf der JETI-Infoveranstaltung am 26.06.2024 ab 18 Uhr im Bürgerhaus Spich. Um Anmeldung wird gebeten. Tipp: Unbedingt bis zum 31.07.2024 den kostenlosen Hausanschluss sichern!

Stadtwerke informieren über steuerbare Verbrauchseinrichtungen

Die Energiewende nimmt Fahrt auf. Immer mehr private Wärmepumpen, Ladestationen für E-Autos und andere sogenannte steuerbare Verbrauchseinrichtungen gehen in Deutschland ans Netz. Um das Stromnetz vor Überlastungen zu schützen, gelten seit 1. Januar 2024 neue gesetzliche Vorgaben. Welche das sind, erfahren die örtlichen Elektro-, Gas- und Wasser-Installateure kürzlich bei einem Infoabend der Stadtwerke in der Stadthalle Troisdorf.

Ohne Installateure keine Energiewende: Wer in Deutschland eine Wärmepumpe, Wallbox oder eine andere Verbrauchseinrichtung betreiben möchte, muss diese durch einen konzessionierten Installateur anschließen lassen. Grund genug für zahlreiche Installateure aus Troisdorf und Umgebung, sich beim alljährlichen Infoabend der Stadtwerke in der Stadthalle Troisdorf unter anderem in Sachen § 14a Energiewirtschaftsgesetz (EnWG) auf den neuesten Stand bringen zu lassen.

Die Neuregelung war erst im November 2023 beschlossen worden und zum Jahreswechsel in Kraft getreten. Dementsprechend gab es viele offene Fragen, die das Stadtwerke-Team beim Infoabend gerne nach aktuellem Sachstand beantwortete.

DAS IST NEU

Seit 1. Januar 2024 müssen alle neuen steuerbaren Verbrauchseinrichtungen mit einer Netzanschlussleistung von über 4,2 kW (Ladeeinrichtungen, Wärmepumpen, Klimageräte, Stromspeicher) so angeschlossen werden, dass sie vom Netzbetreiber bei drohender Überlastung gesteuert werden können. In den regulären Haushaltsverbrauch darf dabei nicht eingegriffen werden, der Strom wird also auch künftig zu keinem Zeitpunkt abgeschaltet. Für Bestandsanlagen gelten Sonderregelungen. Nachtstromspeicherheizungen sind von dieser Regelung gänzlich ausgenommen. Im Gegenzug profitieren Betreiber einer steuerbaren Verbrauchseinrichtung von reduzierten Netzentgelten. Hierbei stehen zwei Abrechnungsmodelle zur Wahl, pauschal oder nach Verbrauch.

Weitere Infos zur Netzanmeldung, das Preisblatt für die reduzierten Netzentgelte sowie den Zugang zum Netzanmeldeportal finden Sie hier:

www.stadtwerke-troisdorf.de/zusatzleistungen/rund-ums-zuhause/steuerbare-verbrauchseinrichtungen



RICHTIG ANMELDEN – SO GEHT'S

Steuerbare Neuanlagen müssen ab sofort bei den Stadtwerken als zuständigem Netzbetreiber verpflichtend angemeldet werden. Der Betreiber ist dazu verpflichtet, die Verbrauchseinrichtung über das Netzanmeldeportal der Stadtwerke Troisdorf GmbH anzumelden. Bei Fragen ist der beauftragte Installateur gerne behilflich. Zusätzlich reicht der Installateur je nach Abrechnungsmodell einen Inbetriebsetzungsauftrag ein. Wer eine bereits bestehende steuerbare Anlage über 4,2 kW nach §14a EnWG betreibt, kann jederzeit in eines der Abrechnungsverfahren wechseln und so ebenfalls von den reduzierten Netzentgelten profitieren. Die Höhe der Rückvergütung ist im aktuellen Preisblatt ausgewiesen und wird mit der Jahresverbrauchsrechnung gutgeschrieben.



„Die verpflichtende Anmeldung von neuen steuerbaren Verbrauchseinrichtungen schützt das Stromnetz vor Überlastungen. Im Gegenzug profitieren Betreiber von reduzierten Netzentgelten. Bei der pauschalen Abrechnungsvariante gibt es über 120 Euro pro Jahr zurück.“

Markus Berghs,
Energieberater Stadtwerke Troisdorf



Action!
Action!

VOLLE KANNE AGGUA

Das AGGUA feiert den Sommer – und zwar so richtig! Nicht nur, weil dann Freibadsaison ist und draußen nach Herzenslust geschwommen, geplansch, gespielt, in der Sonne gedöst, gesnackt – kurz: das Leben in einer rundum schönen Kulisse genossen werden kann. Sondern weil es nach den tollen Aktionen zum 25. Geburtstag jetzt mit ganz viel Action und Tamtam weitergeht. Auf die Gäste warten so viele Extras, dass ein Besuch im AGGUA glatt als Urlaubstag durchgeht. Saunahighlights und Hallenbadspaß inklusive.

Hurra, endlich Ferien! Das wird das AGGUA am letzten Schultag – Freitag, 5. Juli – mit seinen jungen Gästen feiern: Spendiert werden zwei Stunden Schwimmen im Hallenbad oder eine Tageskarte im Freibad, wenn die Kids ihr Zeugnis mitbringen. Eine Woche später, am Freitag, 12. Juli, lädt das AGGUA dann Erwachsene in seine Saunalandschaft ein: Unter dem Titel „Classic meets Sauna“ können diese zu klassischer Musik und sanften Aufgüssen rundum entspannen. Gemeinsamen Spaß wünscht das AGGUA-Team Groß und Klein mit dem „Flamingo Run“ mit einem riesigen, aufblasbaren Flamingo an den beiden Familientagen am 18. Juli und 8. August.

ZUG UM ZUG

Bei der nächsten Aktion darf ruhig vor Überraschung schon mal nach Luft geschnappt werden. Wozu es am 25. August, einem Sonntag, im AGGUA wohl häufiger kommen wird. Denn an diesem Tag findet dort die erste offizielle Deutsche Meisterschaft im Unterwasserschach statt. Auch diejenigen, die das königliche Spiel selbst nicht wirklich beherrschen, werden als Zuschauer auf ihre Kosten kommen. Heißt es doch für die Teilnehmer dieser ganz speziellen Disziplin, statt bequem am Tisch zu sitzen, Badehose oder -anzug anzuziehen und für jeden Schachzug abzutauchen. Dabei spielt neben strategischem Denken eben auch das Luftanhalten eine wesentliche Rolle.



© AGGUA TROISDORF



Der 7,50 Meter hohe Sprungturm zählt sowieso schon zu den beliebtesten Attraktionen im AGGUA-Freibad. Ende August aber wird er zur Open-Air-Bühne für einen grandiosen Sprungcontest vor herrlicher Kulisse und mit fetzigen Sommerhits. Hoher Spaßfaktor garantiert.

Nicht Sport und Wettkampf, sondern Emotionen stehen im Mittelpunkt, wenn die pure Lebensfreude – „angereist“ aus Lateinamerika – zu Gast im AGGUA ist. „Salsa after Work“ mit Livemusik heißt es da an zwei Terminen, die noch bekannt gegeben werden und die man sich nicht entgehen lassen sollte. Die renommierte Tanzschule Breuer wird eine Tanzstunde geben und dazu werden leckere Cocktails den Abend versüßen. Tickets können per Online-Shop gebucht werden.

www.aggua.de/online-shop/



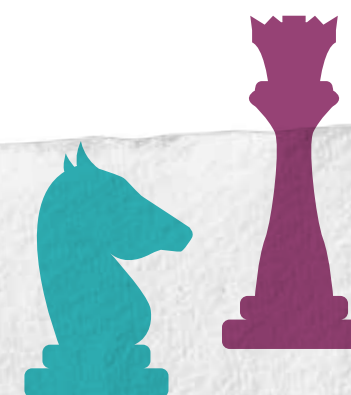
Und wer dem Insta-Account folgt, erfährt zeitnah die weiteren Details.

www.instagram.com/aggua_troisdorf/



ALLE KURSE, VERANSTALTUNGEN
UND AKTIONEN UNTER:
WWW.AGGUA.DE

Deutsche Meisterschaft im Unterwasserschach



Jetzt haltet mal die Luft an! Wenn ihr das gut könnt und auch noch Mitglied eines Schachclubs seid, dann meldet euch doch für die erste offizielle Deutsche Meisterschaft im Unterwasserschach an. Und die findet – jetzt haltet euch fest – im AGGUA TROISDORF statt. Ausrichter der Veranstaltung ist der 1. SK Troisdorf, der in diesem Jahr sein hundertjähriges Bestehen feiert. Anmeldeschluss für die atemberaubenden Schachpartien ist der 2. August 2024. Gespielt wird am Sonntag, 25. August, ab 10 Uhr bis voraussichtlich 16 Uhr. Einlass für die Spieler ist ab 9 Uhr. Die

Teilnehmerzahl ist auf 24 Personen begrenzt. Gespielt wird nach dem Schweizer System, das heißt, nach der ersten Runde wird das Feld geteilt in Sieger und Verlierer. Insgesamt sind bei der Deutschen Meisterschaft fünf Runden vorgesehen. Prämiert werden die ersten drei Plätze.

Hier geht's zur Anmeldung:

www.unterwasserschach-troisdorf.de



Alle Badegäste können übrigens kostenfrei bei dieser außergewöhnlichen Meisterschaft zuschauen.



GRUNDSCHÜLER SCHWIMMEN UM DIE WETTE

Das konnte sich sehen lassen: Rund 300 Kinder von acht verschiedenen Troisdorfer Grundschulen verwandelten das Becken im Freizeitbad AGGUA TROISDORF am 20. April in eine Arena des Sports und der Begeisterung. Anlass war – nach vier Jahren Pause – der lang ersehnte Grundschulwettkampf von den Schwimm-sportfreunden Sieglar 1960 e. V. Die Wettkämpfe – darunter 25 m Brust- und Rückenschwimmen sowie eine 6 x 25 m Mixed-Staffel Freistil – lieferten spannende Momente am Beckenrand, während die jungen Teilnehmer hochmotiviert um die Wette schwammen. Die Teilnahme zahlte sich für die Grundschulen im wahrsten Sinne des Wortes aus, denn die Stadtwerke Troisdorf lobten Preisgelder für die ersten drei Plätze im Wert von 600 Euro aus, die direkt den Fördervereinen zugutekamen.



Strahlende Sieger: Die Sternenschule erkämpfte sich den ersten Platz. Auf dem zweiten Platz folgte die Roncalli-Schule und auf dem dritten die Siegauenschule.

Digitale AGGUA-Fitnesskurse

Gesund und munter: Im Erlebnisbecken können Sie ab Anfang Juli ganz unverbindlich und kostenfrei während Ihres AGGUA-Aufenthalts an digitalen Fitnesskursen teilnehmen. Das Angebot ist vielfältig und umfasst unterschiedliche Fitnessklassen, hier findet jeder das richtige Level für sich. Die genauen Zeiten, wann es heißt: „Film ab“, und die Info, an welche Zielgruppe sich der Kurs richtet, finden Sie unter www.aggua.de

AGGUA-TÖLLE FAMILIENTAGE IN DEN SOMMERFERIEN

Da ist er wieder, unser spaßerprobter riesiger Flamingo Run. Und lädt Groß und Klein ein, sich wieder auf ihm auszutoben. Wann? An den beiden Familientagen im AGGUA in den Sommerferien. Und die sind am 18. Juli sowie am 8. August (beides Donnerstag). Kommt vorbei und amüsiert euch.

Barrierefrei im AGGUA unterwegs

Werner Dittmann kennt das AGGUA wie seine Westentasche. Seit vielen Jahren schon besucht er regelmäßig Bad und Sauna. Und ist dort zu einem wichtigen Ratgeber geworden. Denn als Rollstuhlfahrer sieht er die AGGUA-Welt aus einem zusätzlichen Blickwinkel: dem barrierefreien. Sein Anliegen: dass er und andere Menschen mit Handicap sich möglichst überall im AGGUA eigenständig fortbewegen können. Seiner Beharrlichkeit und seinen Erfahrungsberichten aus erster Hand ist es mit zu verdanken, dass im AGGUA bereits recht viele Maßnahmen hinsichtlich Barrierefreiheit umgesetzt wurden. Inzwischen ist Werner Dittmann für das AGGUA zu einem richtigen und wichtigen Testfahrer geworden, der eben auch Details im Auge hat, die Nicht-Betroffene übersehen. Mit AGGUA-Geschäftsführerin Daniela Simon, die seine Empfehlungen schätzt, steht er in regem Austausch: „Selbstverständlich möchten wir, dass sich Menschen mit Handicap sowohl in unserem Freizeit- und Erlebnisbad als auch in unserer AGGUA Sauna & Lounge rundum wohl fühlen. Den direkten Austausch mit Herrn Dittmann empfinde ich so, als würde ich einen Experten hinzuziehen, der aufgrund seiner eigenen Erfahrungen wichtige Hinweise liefert.“ Und die Ergebnisse können sich sehen lassen. Das jüngste: die Einrichtung eines Treppenlifts, der nun auch bald den Weg vom Hallenbad ins Freibad barrierefrei ermöglicht.

BEREITS UMGESETZTE MASSNAHMEN:

- ➔ Automatisch öffnende Türen in den Bereichen Bad, Außenbereich Sauna und Eingang Ruhehaus
- ➔ Austausch der Brandschutztür inklusive elektronischem Türöffner am Übergang vom Bad zur Sauna
- ➔ Rollstuhlgerichte Schwenktür zum Übergang in die Sauna
- ➔ Plattenlift zur Überwindung des Treppenabsatzes zum Übergang in die Sauna
- ➔ Fest verbaute Rollstuhl-Rampe auf der Sauna-Steganlage
- ➔ Neues Behinderten-Dusch-WC im Ruhehaus, inklusive automatisch öffnender Tür und Notrufknopf



GROSSARTIGE LEISTUNG!

Der Bedarf an Schwimmunterricht ist enorm. Und Ziel der Stadt Troisdorf ist es, „möglichst vielen Kindern den Zugang zur Wassersicherheit zu ermöglichen“, so Axel Schmidt, Sachbearbeiter im Sportamt der Stadt Troisdorf. Und das wurde in den Osterferien in Zu-

sammenarbeit mit dem Polizei-Sport-Verein Siegburg in die Tat umgesetzt. Klar, dass sich das AGGUA ebenfalls beteiligte und den Kindern für die Schwimmkurs-Wasserzeit zur Verfügung stellte. „Wir freuen uns, dass wir einen Beitrag zur Verbesserung der Schwimmfähigkeiten von Troisdorfer Kindern leisten können“, so Daniela Simon, Geschäftsführerin des AGGUA. 24 Kinder konnten in den Osterferien das Seepferdchen-Abzeichen erwerben, 9 Kinder sogar das Bronzeabzeichen. Trainerin Sonja Göde vom Polizei-Sport-Verein: „Die Kinder waren sehr motiviert und hatten viel Spaß beim Schwimmenlernen.“



Die wunderbare Welt der Eri Ständer

Ihre Motive findet sie überall, die Troisdorfer Künstlerin Eri Ständer. Denn es sind die Dinge des Lebens, mit denen sie sich beschäftigt. Und doch sind diese für den Bildbetrachter auf den ersten Blick nicht zu erkennen. Obwohl Eri Ständer Gegenständliches malt, wirken ihre Bilder abstrakt.

„Meine Spezialität ist das genaue Hinschauen und Betrachten. Mein Antrieb ist die Neugierde und das Schaffen von Neuem“, erklärt Eri Ständer ihr künstlerisches Schaffen. Und so sind es Ausschnitte, die sie dem Betrachter präsentiert. „Wenn mich etwas anspricht, ‚zoome‘ ich es mir heran und male den interessanten Ausschnitt so, wie es sich für mich richtig anfühlt.“ Das kann eine mit Badfliesen gekachelte Wand sein, auf die durch ein Milchglasfenster Bäume ihre Schatten werfen oder der Milchschaum in einer Cappuccinotasse, auf den der Kaffee geträufelt worden ist. Grundsätzlich seien ihre Bilder gegenständlich, so Eri Ständer. Sie male quasi Stillleben. „Allerdings sind die Ausschnitte so verortet, dass es nicht selten abstrakt wirkt. Das ist ein Spiel, das ich liebe.“



Der Troisdorfer Künstlerin fallen Sachen auf, die andere Menschen nur flüchtig wahrnehmen oder sogar übersehen. Obwohl sie Wert aufs Detail legt, erkennen wir auf den ersten Blick nichts wieder. Dabei leiten nuancenreiche Farbtöne durch ihre geheimnisvollen Bilder, die eigentlich alltägliche Dinge zeigen. Es ist die Wahl des Ausschnitts, die den Betrachter zur Spurensuche herausfordert. Oft ist das eigentliche Motiv nur kühn angeschnitten. Stattdessen ist der Schatten, den das Ding auf eine Tischtennisplatte, auf eine Hausfassade oder auf einen Pflanzkübel wirft, im Mittelpunkt der Bildkomposition. Ute Wöllmann, Leiterin der Akademie für Malerei Berlin über ihre Meisterschülerin: „Ein Bild von Eri Ständer anzuschauen, ist wie ein Spaziergang mit einem Kind, dem auf einem kleinen Stück Wegstrecke so viel Spannendes auffällt, dass man gar nicht weiterkommt vor lauter aufregenden Dingen, die es zu entdecken gilt.“ Und das ist – wunderbar.



Neugierig geworden?

Am besten werfen Sie selbst einen Blick auf ihre geheimnisvollen Werke: Am 17. Juni wird die Ausstellung „Die wunderbare Welt der Eri Ständer“ um 19 Uhr in der Galerie der Stadtwerke Troisdorf eröffnet.

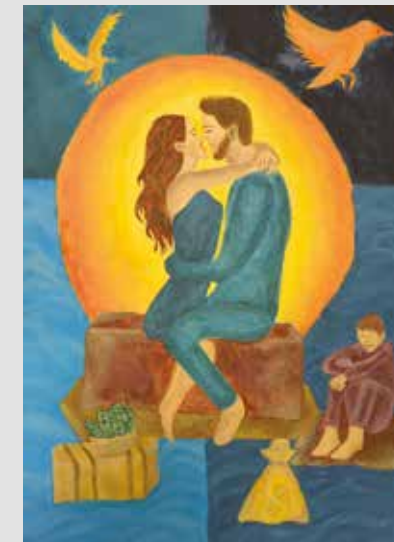
Auf der Suche nach Glück

Das Glück festhalten – geht das? Manchmal schon. Bei den Stadtwerken Troisdorf war es immerhin gut sechs Wochen zu Gast. Sichtbar. Die Rede ist von der außergewöhnlichen Ausstellung „Auf der Suche nach Glück“. Gezeigt wurden in der Galerie des Kundenzentrums Werke von Schülerinnen und Schülern der Europaschule Troisdorf und des Heinrich-Böll-Gymnasiums.

Tiefgründig, heiter, farbenfroh: Wie sich die Jugendlichen ihr persönliches Glück vorstellen, das haben sie auf vielfältige Weise in ihren Werken preisgegeben. So wie das Glück viele Gesichter hat, so unterschiedlich waren auch die künstlerischen Motive. Gehört für die einen Geld unbedingt zum Glück dazu, sind für andere wiederum Freundschaft, Liebe und Gesundheit maßgeblich.

Und wie ist es um Sie bestellt? Sind Sie glücklich? Auf jeden Fall gehen wir ganz stark davon aus, dass die Ausstellung, die leider am 7. Juni endete, bei Besuchern für glückliche Momente gesorgt hat.

Für alle, die es nicht geschafft haben, in der Galerie der Stadtwerke Troisdorf nach dem Glück zu suchen – und natürlich auch für diejenigen, die sich beim Betrachten von



Karolina Alisanovic (Europaschule, Q2)



Kristina Kinstler (Europaschule, Klasse 9c)



Mara Jasmin Walsch (Europaschule, Klasse 9c)

Kunst jedes Mal aufs Neue glücklich fühlen –, zeigen wir hier in der inTro noch einmal eine Auswahl der Ausstellungsbilder. Entstanden sind sie im regulären Kunstunterricht aller Klassenstufen. Dort wird es den Schülerinnen und Schülern zum Glück ermöglicht, ihre Gedanken, Gefühle und Ideen künstlerisch auszudrücken. Denn die Möglichkeit, Kunstwerke zu schaffen und sie mit einer Ausstellung einem Publikum zugänglich zu machen, stärkt Selbstvertrauen und -bewusstsein – was wiederum dazu beiträgt, sich insgesamt glücklicher zu fühlen.



Jona Solscheid (Heinrich-Böll-Gymnasium, Klasse 6d)



Zum Glück gab es für die jungen Künstlerinnen und Künstler bei der Vernissage auch ein Erinnerungsfoto mit Stadtwerke-Geschäftsführerin Andrea Vogt.

Drachenschöner AGGUA-Tag

ERLEBEN

Trodini, Aggi und JETI genießen Sommer, Sonne – und Abkühlung

Kreisch. Wütend schlägt Aggi die Augen auf. „Du spinnst ja wohl total. Was soll das, mich so zu erschrecken?“ Breit grinsend steht Trodini vor ihr und wedelt mit seiner Drachenpfote herum. „Ich dachte, du hättest vielleicht auch Lust auf ein Eis? Aber bitte, wenn du lieber schmolzt. Dann esse ich halt zwei.“

„Natürlich will ich auch ein Eis“, schnattert Aggi versöhnlich. „Aber nicht von dir eiskalt auf meinen sonnengewärmten Bauch gelegt“, wird ihr Ton bei der Erinnerung daran noch einmal deutlich kühler. „Das finde ich echt nicht witzig.“ „Ich aber“, beharrt Trodini. „Und jetzt nimm es schon, gleich ist es geschmolzen!“ „Hey, und was ist mit mir?“, brummt JETI, der mit seinem Handtuch ein Stückchen weiter weg liegt, um sein Fell in der prallen Sonne trocknen zu lassen.

„Ach nee, auf einmal“, schimpft Trodini. „Als ich dich eben gefragt habe, ob du mit zum Kiosk gehst, hast du faule Socke einfach so getan, als würdest du schlafen und nichts hören.“ JETI richtet sich auf und setzt seine treuherzigste Unschuldsmiene auf – die beherrscht er echt gut, übt er sie doch immer vor dem Spiegel. „Also bitte, ich

war wirklich im Land der Träume. Ehrlich!“, versucht er seinen besten Freund, den kleinen Drachen, zu besänftigen. „Eis gab es da keines. Aber superleckere Pommes, ich konnte sie förmlich riechen.“ Von wegen im Land der Träume. Trodini kennt doch seine Pappenheimer. „Ach nee, für dich soll es mal wieder eine Extrawurst sein und du glaubst im Ernst, ich gehe jetzt nochmal zum Kiosk, um dir dann Pommes zu servieren.“ JETI räkelt sich und richtet seinen beachtlichen Oberkörper auf. „Komm schon, du weißt doch, dass ich sonst von Berufs wegen immer turboschnell unterwegs bin und extra ins AGGUA gekommen bin, um mal zu entspannen.“

Trodini zögert, aber er kann seinem besten Freund einfach nie etwas abschlagen. Außerdem stimmt es wirklich, seit Jahren buddelt sich JETI fleißig durch Troisdorf, damit Glasfaser für superschnelles Internet verlegt werden kann. Und auch Trodini ist ihm dankbar dafür, hat er in seiner Drachenhöhle doch inzwischen auch einen Glasfaseranschluss und kann seitdem

ruckelfrei Filme streamen, was das Zeug hält. Herrlich. „Ich auch, ich auch.“ Jäh wird Trodini durch Aggis Geschnatter aus seinen Gedanken gerissen. „Was soll das heißen: Ich auch?“ Den Schnabel noch mit Eis verschmiert, antwortet Aggi: „Ich will auch noch Pommes.“

SO LECKER!

Trodini gibt sich geschlagen. Zumal er, wenn er ehrlich ist, selbst auch nach Pommes schmachtet. Und hier im AGGUA gibt es seine Lieblingssüßkartoffelpommes. Ihm läuft doch glatt schon das Wasser im Drachenmaul zusammen. „Also gut, ich mach's. Ich hole für uns alle Pommes. Aber nur, wenn ihr mir versprecht, dass wir später Wasserball spielen und auch noch zum Sprungturm gehen!“

Ganz fest hat sich Trodini nämlich vorgenommen, dass heute der Zeitpunkt für seine Heldentat gekommen ist: Aus 7,50 Meter Höhe ins Wasser zu springen – und einzutauchen. Wie oft hat er schon auf dem Turm gestanden und ins Becken gestarrt. Die Höhe ist ja gar kein Problem für ihn als Drachen, den Sprung durchzuziehen aber schon. Immer wieder breitet er im freien Fall, kurz bevor er die Wasseroberfläche erreicht, seine Flügel aus – und dreht ab. Und wenn er es sich jetzt recht überlegt: Eigentlich sieht er viel lieber zu, wenn Aggi und JETI springen. Die haben's echt drauf. Statt Beifall zu klatschen, spuckt Trodini dann Feuer. Das kann er richtig gut. Und nett sein auch. Er wird die Pommes holen – auch wenn Aggi und JETI ihm vorher nichts versprechen. So geht wahre Drachenfreundschaft ...

Hallo liebe Kinder,

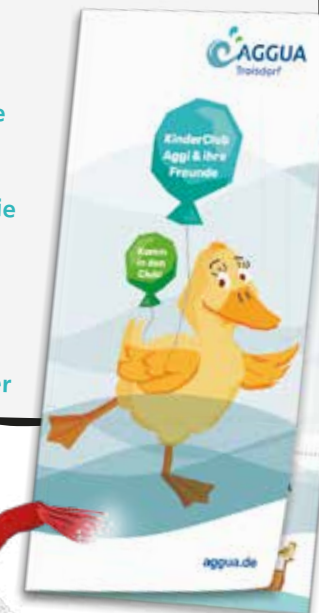
ich bin Aggi, das Maskottchen eures Lieblingsschwimmbads AGGUA und habe für euch den KinderClub Aggi & ihre Freunde gegründet. Dieser hält viele Überraschungen für Kinder im Alter zwischen vier und zwölf Jahren bereit. Meldet euch einfach im AGGUA an der Kasse oder online auf unserer Homepage an:

www.aggua.de/angebote/aggis-welt



Unsere tollen Vorteile für euch:

- Kostenlose Mitgliedschaft
- Mitgliedsausweis
- Begrüßungsgeschenk
- Persönliche Geburtstagsgrüße
- Geburtstagsüberraschung
- Regelmäßiger Newsletter mit wichtigen Veranstaltungen, die ihr auf keinen Fall verpassen solltet
- Vergünstigter Eintritt bei unseren Events
- Vergünstigung bei angemeldeter Geburtstagsfeier



Nicht lesen, "benutzen"

BILDERBUCHWELTEN VON ANTJE DAMM

Diesen Bilderbuchkosmos müssen Sie unbedingt durchdringen: Noch bis zum 1. September werden in der Ausstellung „Neugierig?!“ auf Burg Wissem Originalillustrationen, Drucke, Kulissen und Objekte der vielfach ausgezeichneten „Meisterin“ im Bilderbuchbereich, Antje Damm, präsentiert.

Mit ihren Büchern möchte die Künstlerin vor allem eines: Neugierde wecken und Kreativität freisetzen. Häufig wechselt sie dafür Stil- und Gestaltungsrichtungen, um so (Seh-)Gewohnheiten aufzubrechen und witzig-provokant einen anderen, neuen Blick auf die Welt zu wagen. Von klassischen Zeichnungen über Collagen bis hin zu dreidimensionalen Darstellungen aus Papier oder Holz ist gestalterisch alles möglich. In der Burg Wissem wurde sogar in Anlehnung an das Buch „Der Besuch“ – ein kleiner Junge bringt Farbe in das eintönige Leben einer menschen-scheuen älteren Frau – ein

ganzes Zimmer nachgebaut, das von kleinen und großen Ausstellungsbesuchern nach und nach bemalt werden kann. Die Idee kommt nicht von ungefähr, hat Antje Damm doch Innenarchitektur studiert.

Fragen zu stellen, zählt für die Autorin zur grundlegendsten Buchidee. Dabei greift die Mutter von vier Töchtern bevorzugt Themen auf, bei denen das menschliche Ich im Mittelpunkt steht. „Wie sehe ich mich?“, „Wie ist mein Verhältnis zur Umwelt?“, „Was bedeuten Leben, Liebe, Glück und Tod?“ Dass Kinder ganz besonders offen auf „Sinnfragen“ reagieren, hat Antje Damm in zahlreichen Workshops erlebt. Und wünscht sich umso mehr, dass ihre Bücher nicht einfach nur vorgelesen oder gelesen werden, sondern aktiv „benutzt“.

OPEN END

Damit dies geschieht, lässt die Autorin gerne auch schon mal ein Erzähl-Ende offen – als Einladung, Geschichten mit Worten und Bildern selbst zu füllen. Fakt ist: Bücher von Antje Damm treten oftmals sehr unterschiedlich in Erscheinung. Gerade dies aber bereichert die Ausstellung „Neugierig?!“. Schauen und erleben Sie selbst ...



Mitten aus dem Leben

Eine Portion Humor macht vieles einfacher im Leben. Und deswegen stellt Ihnen die inTro-Redaktion diesmal zwei Bücher vor, deren Geschichten ordentlich damit gewürzt sind – und dennoch nachdenklich stimmen. Eine Kombination, die sie umso lesenswerter macht. Für Erwachsene haben wir das Romandebüt von Claudia Schaumann „Sommer ist meine Lieblingsfarbe“ ausgewählt. Ein Buch zum Mitfiebern bei der Suche der 43-jährigen Heldin nach dem Glück im Leben und in der Liebe. „Der Besuch“ von Antje Damm rührt Kinder wie Erwachsene an und ist so zeitlos wie aktuell. Dabei ist das Buch außergewöhnlich illustriert. Hier war neben der Autorin Antje Damm auch die Architektin Antje Damm am Werk.

Tipp: In der Burg Wissem läuft noch bis zum 9. September die Ausstellung „Bilderbuchwelten von Antje Damm“ (siehe S. 22). Mit ein wenig Glück können Sie beide Bücher gewinnen: Die Stadtwerke Troisdorf verlosen jeweils drei Exemplare in Kooperation mit den Verlagen Goldmann und Moritz.



CLAUDIA SCHAUMANN
**SOMMER IST MEINE
LIEBLINGSFARBE**
(Goldmann)

Ava ist 43 und hat alles, wovon sie immer geträumt hat: einen tollen Mann, drei bezaubernde Kinder, drei Hühner und ein wunderschönes Haus in Hamburg Vierlanden, gleich hinter dem Deich. Dennoch fragt sie sich immer öfter, ob das schon alles war und sie wirklich glücklich ist. Als sie völlig unerwartet eine Nachricht von ihrem Ex-Freund Pin-

to erhält, wirbelt das ihren Alltag ganz schön durcheinander. Ava entdeckt das Kribbeln im Bauch und ihre Leidenschaft für Farbe und alte Möbel wieder. Und verliebt sich noch einmal ganz neu. In sich selbst – und in ihren Traummann ...

Elke Claudia Schaumann, geboren 1977, arbeitete nach ihrem Volontariat als Redakteurin bei großen Tageszeitungen und Magazinen. In ihrer zweiten Elternzeit gründete sie den Blog „Was für mich“, der inzwischen zu den größten deutschen Blogmagazinen gehört. Sie hat vier Kinder, betreibt neben dem Blog einen erfolgreichen Instagram-Kanal und schreibt Bücher für Kinder und Erwachsene.

ANTJE DAMM
DER BESUCH
(Moritz)

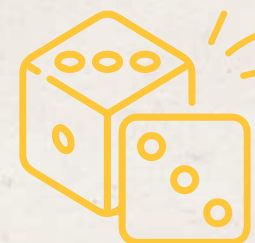


Elise ist eine ängstliche, menschen-scheue Frau. Sogar vor Bäumen fürchtet sie sich. Als eines Tages ein Papierflieger durch ihr Zimmerfenster segelt, kann sie nachts vor Aufregung nicht schlafen. Am nächsten Morgen klopft Emil, ein Junge mit Baseballkappe, an ihrer Tür. Er sucht seinen Flieger und aufs Klo muss er auch. Mit einem Mal entsteht eine völlig neue Situation für Elise und auf wundersame Weise verändert sich ihr Leben.

Antje Damm hat Architektur studiert und mehrere Jahre freiberuflich als Architektin gearbeitet. Seit ihre Töchter auf der Welt sind, schreibt und illustriert sie Kinderbücher. Heute lebt sie mit ihrem Mann und ihren vier Kindern in einem alten Fachwerkhaus in der Nähe von Gießen. Für die Geschichte „Der Besuch“ hat sie Räume aus Kartonelementen nachgebaut, ausgeschnittene Figuren hineingestellt, koloriert und die Szenarien unterschiedlich beleuchtet und anschließend fotografiert.

„Humorvoll und turbulent.“

„Gelungene Text- und Bildkomposition.“



GEWINNSPIEL:

Sie sind neugierig geworden auf die beiden Werke? Dann können Sie die Bücher mit ein wenig Glück gewinnen. Schicken Sie uns bis zum 15. Juli 2024 eine E-Mail mit Angabe Ihres vollständigen Namens und Ihrer Adresse unter dem Stichwort „Büchergewinnspiel“ an: intro@stadtwerke-troisdorf.de

DIE GEWINNER DER
LETZTEN AUSGABE:

Senta Richardt
Anne Strack
Horst Jost

Gourmetsommer auf Burg Wissem

Lust, in die Welt erlesener Weine und kulinarischer Hochgenüsse einzutauchen? Dann notieren Sie sich das letzte Augustwochenende. Denn dann tischt zum zweiten Mal der Troisdorfer Gourmetsommer auf. Wo? Inmitten der male- rischen Kulisse des historischen Burghofs der Burg Wissem. Gelegenheit zum Besuch haben Sie am Freitag, 23. August, von 16 bis 22 Uhr; am Samstag, 24. August, von 14 bis 22 Uhr und am Sonntag, 25. August, von 12 bis 20 Uhr.

ERLEBEN



© Stadtwerke Troisdorf

Abendmarkt auf dem Fischerplatz!!

Nicht vergessen! Am 5. Juli ist es wieder so weit: Unter dem Motto „Treffen, Schlemmen und Genießen“ findet der nächste Abendmarkt auf dem Fischerplatz in der Troisdorfer City statt. Weitere Termine folgen bis Oktober: immer am ersten Freitag im Monat von 16 bis 22 Uhr! Snacks & Drinks, regionale Produkte – das ist das Spektrum der beliebten Veranstaltungsreihe, die seit 2016 auf dem Programm der Stadt steht. Bei Wein, Bier und Cocktails kann man kölsche, portugiesische, italienische Küche und mehr genießen. Ab 19 Uhr gibt es an jedem Termin auch einen musikalischen Liveact.



© Stadtwerke Troisdorf

STADTWERKE BIETEN E-CARSHARING AM BAHNHOF AN



Im zentral gelegenen Parkhaus am Bahnhof stehen die E-Autos der Stadtwerke zum Ausleihen bereit.

Sich ein Auto mit anderen flexibel zu teilen, das ist gut für die Umwelt und gut fürs Portemonnaie. Die Stadtwerke Troisdorf fördern das nachhaltige Mobilitätskonzept mit ihrem E-Carsharing-Angebot. Im Erdgeschoss des Parkhauses am Bahnhof stehen zwei Renault Zoe, ein VW up! sowie ein Opel Corsa E bereit.

Und so geht's: MOQO-App downloaden, registrieren und ein gültiges Zahlungsmittel hinterlegen – schon kann man prüfen, ob ein E-Fahrzeug verfügbar ist. Nach erfolgreicher Buchung lässt sich das Fahrzeug ohne Schlüssel per App öffnen. Die Rückgabe erfolgt am gleichen Standort ebenfalls über die App. E-Carsharing ist auch preislich attraktiv. Die Elektroflitzer der Stadtwerke Troisdorf sind für fünf Euro pro Stunde plus 25 Cent pro Kilometer zu haben. Für längere Fahrten gibt es einen attraktiven 24-Stunden-Tarif zu 50 Euro und der Wochenendtarif ist für 100 Euro buchbar. Diese Pauschale deckt dann die Zeit von freitags 14 Uhr bis montags 7 Uhr ab. Mehr Infos: Stadtwerke Troisdorf: E-Carsharing (stadtwerke-troisdorf.de).

ENERGIEGELADEN

Troisdorf Klima Fit

Zum zweiten Mal heißt es am Samstag, 7. September, von 11 bis 18 Uhr in der Innenstadt „Troisdorf Klima Fit“. Die Fußgängerzone verwandelt sich an diesem Tag in eine Plattform für den Austausch von Ideen, Wissen und Erfahrungen im Bereich des Klimaschutzes. Hier präsentieren sich Firmen und Institutionen, die sich für eine lebenswerte und nachhaltige Zukunft einsetzen möchten. Neben Beratungen und Präsentationen wird es auch interaktive Aktionen geben, in denen den Besuchern praktische Tipps und Lösungsansätze vermittelt werden sollen. Themen wie Energieeffizienz, erneuerbare Energien, Ressourcenschonung, Abfallvermeidung, nachhaltige Mobilität und vieles mehr stehen im Fokus der Veranstaltung. Experten aus verschiedenen Bereichen werden ihr Wissen teilen und den Besuchern zeigen, wie auch sie einen positiven Beitrag zum Klimaschutz leisten können.

Auch Mitarbeiter der Stadtwerke Troisdorf werden vor Ort sein und sich den Themen PV-Anlagen und E-Mobilität widmen. Für alle Fragen rund um Regenwasser, Gründachbepflanzung und Entsiegelung von Flächen stehen Experten vom Abwasserbetrieb Troisdorf AöR bereit.



© Stadtwerke Troisdorf

Knallen-Angebote zur EM



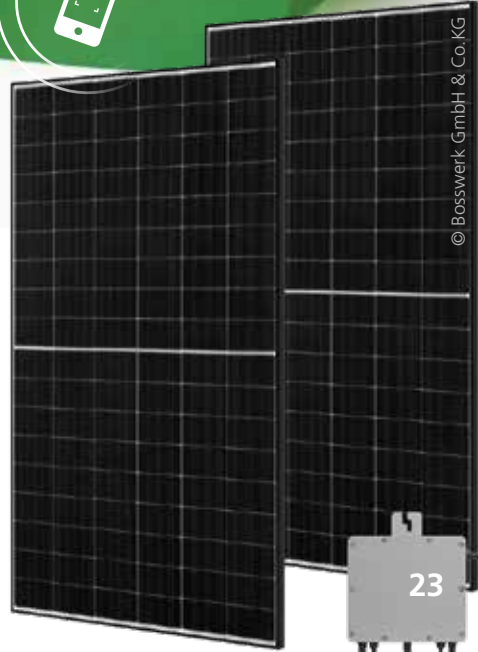
Da strahlen nicht nur die Fußballfans! Pünktlich zur Europameisterschaft vom 14. Juni bis 14. Juli 2024 ist im Onlineshop der Stadtwerke Troisdorf Anpfiff für zwei Top-Angebote zur nachhaltigen Energieerzeugung. Wer immer schon über die Anschaffung eines Balkonkraftwerks nachgedacht hat, findet im SWT-Shop ein hochwertiges Doppelsolarmodul mit 800 Watt Deye Mikro- wechselrichter, 890 Wp Gesamtleistung und passender Balkonhalterung für 499 Euro. Damit lassen sich zwischen 600 und 700 kWh Strom pro Jahr erzeugen, bei optimalen

Bedingungen sogar noch mehr. Und für alle, die den Strom unterwegs brauchen, gibt's im Onlineshop ebenfalls das passende EM-Angebot: eine 1.200-W-Powerstation mit 70-Wp-Solartasche, komplett für 849 Euro. Ob beim Camping, Picknick oder beim Public Viewing – einfach die Sonne als Steckdose nutzen und den Sommer genießen!



Strom to go: Powerstation mit Solartasche zum Aktionspreis im SWT-Shop.

Hier geht's zu den EM-Angeboten:
www.swt-shop.de/Solaranlagen/



Eigener Solarstrom: Ein Balkonkraftwerk macht's möglich.

© Bosswerk GmbH & Co.KG

Kostbare Pflänzchen für Balkon und Garten

Wenn's um Kräuter geht, blühen Susanne und Georg Lenz so richtig auf. Eine grüne Liebe, für die sie auch ihre Kunden begeistern können. Und so gibt es beim Landhaus Lenz Kräuter ohne Hülle – in Folie eingepackt schimmeln sie leicht –, aber in Fülle. Und die sind eine Bereicherung für jeden Garten oder Balkon. Auch im Sommer.

Unser Favorit – und nicht nur wegen seines verheißungsvollen Namens: das „Kraut der Unsterblichkeit“, auch „Kraut des Lebens“ genannt. „Es schmeckt ein bisschen herb mit leicht süßem Abgang und ist hammergesund. Sie können das Kraut als Tee oder pur genießen“, klärt Susanne Lenz auf. Das „Kraut der Unsterblichkeit“ enthält den Wirkstoff Ginseng, erstaunlicherweise sogar viel mehr davon als die Ginseng-Pflanze selbst. Jiaogulan, wie das ursprünglich aus Südkina stammende Kraut dort genannt wird, wirkt ausgleichend und harmonisierend (siehe Kasten). Auch Vietnamesischer Koriander schmeckt mit seiner „leicht pfeffrigen Note“ nicht nur sehr gut: Die ätherischen Öle seiner Blätter wirken verdauungsfördernd und können zudem Magen-Darm-Beschwerden lindern.

Natürlich gibt es im Landhaus Lenz auch das allseits bekannte und beliebte Basilikum – nicht umsonst nennt man es auch

„Königskraut“. Im Landhaus Lenz „residiert“ nicht nur eine Sorte, sondern derer ganz viele. Wie zum Beispiel das Zypern-Basilikum, welches als besonders robust gilt. Überwintert es warm, hat man mehrere Jahre Freude daran. Auch bei Minze präsentieren die Eheleute Lenz eine breite Vielfalt. Da wären Erdbeermintze, Hugo-Minze oder Mojito-Minze zu nennen. „Diese Sorten haben dünnere Blätter als die übliche Minze und geben dadurch in kalten Getränken mehr Geschmack ab“, so Georg Lenz. Für Fruchttees empfiehlt der Kräuterexperte Zitronen- oder Orangenverbene.

Sind auch Sie auf den Kräutergeschmack gekommen? Es gibt jedenfalls eine schier unglaubliche Auswahl beim Landhaus Lenz. Susanne Lenz: „Bei Events benötigen wir sechs bis sieben Tische, um unsere schmackhafte, gesunde Vielfalt in ihrer Gänze präsentieren zu können.“ Da findet bestimmt jeder seine große Kräuterliebe.

„Kraut der Unsterblichkeit“

- ◀ Lindert chronische Bronchitis.
- ◀ Unterstützt die Bildung weißer Blutkörperchen.
- ◀ Normalisiert hohen Blutdruck, hebt niedrigen Blutdruck an.
- ◀ Senkt beim Cholesterin den LDL-Spiegel. Wirkt gewichtsreduzierend.
- ◀ Senkt Blutzucker und Blutfette.
- ◀ Verbessert die Durchblutung von Herz und Kreislauf, verhindert die Verklumpung von Blut.
- ◀ Stärkt beim Immunsystem die Tätigkeit der Lymphozyten.
- ◀ Enthält das tumorhemmende Glykosid Ginsenosid Rh2.

Tipp

Für Blumen- und Naturfreunde hat das Ehepaar Lenz auch im Juni und Juli „immer noch was Hitzebeständiges da“, um Garten oder Balkon aufzupeppen. Kleine Kiefern, Muschelzypressen, Gräser, Sonnenhut, Dahlien. Nicht zu vergessen: kleine bienenfreundliche Zierapfelbäume oder Bienenlavendel.

Und für ein paar Farbtupfer im grünen Kräutergarten sorgen Chili und Paprika, Tomaten, Mönchspfeffer sowie Kaffirlimetten.

MEHR LENZ ALS ZUVOR

Der Name Lenz und die Adresse Gronauststraße 49 ist den Müllekovenern nicht erst seit März 2023 ein Begriff, als Susanne und Georg Lenz dort das „Landhaus Lenz“ eröffneten. „Den ‚Schosch‘ kennt das ganze Dorf, der ist hier aufgewachsen“, bestätigt Ehefrau Susanne, die früher am Flughafen gearbeitet hat und ihre kaufmännischen Kenntnisse ins Geschäft einbringt. Nicht zu vergessen ihren guten Geschmack, der sowohl dem Gaumen (Pralinen, Öle) als auch dem Auge Freude bereitet und sich in den Geschenkartikeln widerspiegelt.

Im Familienbesitz befinden sich „Haus und Hof“ seit mehr als 50 Jahren. Und das Gärtnern wurde Georg Lenz quasi in die Wiege gelegt. Waren es bei seinen Eltern Rosen und Obstbäume, denen sie sich in erster Linie widmeten, und machten bei seinem Bruder Michael Schnittblumen das Herz des Geschäfts aus, ist das Landhaus Lenz breiter aufgestellt. Dort findet sich neben Kräutervielfalt und Schnittblumen „alles rund um Haus und Garten“: Dazu zählen Pflanzen & Pflanzenarrangements, Bonsais, Gemüsepflanzen, Gartenaccessoires & -skulpturen sowie Geschenkartikel. Damit nicht genug, ist

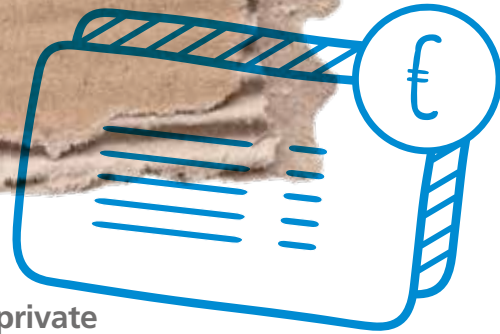
der eigentliche Arbeitsschwerpunkt von Georg Lenz die Außenbepflanzung: Als Gartenlandschaftsbetrieb übernimmt er zum Beispiel Arbeiten für den Abwasserbetrieb Troisdorf und die Stadt Troisdorf. Oder pflanzt für die Stadtwerke Troisdorf immer mal wieder neue Bäume für den Jecken Holzweg ein.

Treffen kann man das Ehepaar Lenz auch häufig bei sogenannten Landpartien, das sind Freiluftveranstaltungen (Gartenfestivals), die meist im Umfeld von Schlössern oder Gutshöfen stattfinden. Termine finden Sie hier:

www.landhauslenz.de

Übrigens: Urlaub machen die Eheleute gerne in Frankreich. Wobei sie allzeit die Augen nach Gartenantiquitäten offen halten. Besonders beliebt: Fischtöpfe, die dann mitgenommen und zu Hause in Müllekoven bepflanzt werden. Und sehr gut bei den Kunden ankommen. Tja, und so gibt es dann kaum eine Reise in den Süden, wo der Anhänger – der immer mit muss – leer nach Deutschland zurückkehrt.

STADTWERKE-AZUBIS LERNEN (AUCH) FÜRS LEBEN



Was ist eine Berufsunfähigkeitsversicherung und warum sollte man sich frühzeitig um eine private Altersvorsorge kümmern? Was gilt es organisatorisch und finanziell bei der ersten eigenen Wohnung zu bedenken? Stadtwerke-Azubis kennen die Antworten. Aus einem praxisnahen Seminar mit dem Ziel, ihnen Starthilfe für ihren neuen Lebensabschnitt zu geben.

Noch ein bisschen Papierkram und dann kann es losgehen. Michaela Münzner von der Verbraucherzentrale Troisdorf lässt eine Liste herumgehen – bitte noch kurz eintragen und unterschreiben. Gegen Ende des dreistündigen Seminars folgt die „Quittung“. Die vermeintliche Teilnehmerliste ist in Wirklichkeit ein rechtsverbindlicher Vertrag. „Ihr habt zugestimmt, dass ich eure Handys einziehen darf“, erklärt die Bildungstrainerin. Was in diesem Fall Spaß war, könne im echten Leben unangenehme Folgen haben. Also: Immer genau lesen, was man unterschreibt oder digital akzeptiert.

„Versichern und Vorsorgen“ sowie „Die erste eigene Wohnung“ – um diese beiden Themen ging es bei dem Seminar, das die Stadtwerke Troisdorf mit der Bildungstrainerin der Verbraucherzentrale Troisdorf im März erstmals für ihre Auszubildenden auf den Plan setzten. „Im Elternhaus und in der Schule lernt man zwar vieles“, erklärt Ausbildungsleiter Thomas Disch, „aber meistens nichts über Versicherungen,

Altersvorsorge oder wie man Strom und GEZ anmeldet.“ Daher wolle man die eigenen Azubis nicht nur fachlich fit machen, sondern ihnen auch etwas fürs Leben mitgeben.

MITREDEN UND MITMACHEN

„Ich fand das Seminar spannend, weil wir diskutieren und eigene Ziele entwickeln konnten“, so das Fazit der angehenden Industriekauffrau Sarah Schmitz (19). Dabei habe sie nicht nur viele praktische Tipps erhalten. „Durch die Beschäftigung mit den Themen ist mir bewusster geworden, was mir persönlich wichtig ist. Zum Beispiel, wo und wie ich in Zukunft leben möchte. Und auch, wie teuer alles ist. Wenn man noch zu Hause wohnt, bekommt man das nicht immer so mit.“

Genau wie sie ist auch ihr Azubi-Kollege Yannic Kleinwächter (23) gerade dabei, die erste eigene Wohnung zu beziehen. Themen wie Hausrat- und Rechtsschutzversicherung oder Kalt- und Warmmiete waren für ihn – anders als für einige der jüngeren Azubis – nicht neu. „Trotzdem war das für mich ein guter Überblick und eine sinnvolle Ergänzung. Ich habe aus dem Seminar einige wertvolle Erkenntnisse mitgenommen.“

Ausbildungsleiter Thomas Disch kann sich eine Fortsetzung des Azubi-Seminars gut vorstellen. „Die Verbraucherzentrale Troisdorf hat ja noch andere Weiterbildungsangebote speziell für Berufseinsteiger im Programm. Sie ist für uns der passende Partner, weil die Beratung fundiert und – ganz wichtig – unabhängig und neutral ist.“

Im Seminar erhielten Sarah Schmitz, Yannic Kleinwächter und die anderen Azubis einen Überblick über verschiedene Versicherungen und lernten, dass die private Haftpflichtversicherung unerlässlich ist. Und bei der privaten Altersvorsorge lautet die Faustregel: „Früh starten, mixen und warten!“

Wenn die Muskeln einen Kater haben ...

Autsch! Das fühlt sich ja an wie Muskelkater. Dabei war es doch nur ein ausgedehnter Sonntagsspaziergang durch Berg und Tal. Wo kommen die Schmerzen her und wie werde ich diese schnell wieder los?

Zugegeben, regelmäßiger Sport steht schon länger nicht mehr auf dem Programm, die Beinmuskeln sind also eher untrainiert, wenn man von kleineren Spaziergängen mal absieht. Ein längerer Ausflug per pedes hat die schlappen Muskeln überlastet – und jetzt beschweren sie sich eben. Interessant: Besonders häufig tritt Muskelkater nach „abbremsenden“ Bewegungen auf, also wenn's bergab geht.

Bei dem Kater, der einen plagt, handelt es sich um harmlose, mikroskopisch kleine Verletzungen in den Muskeln. Um sie zu reparieren, wird zerstörtes Muskeleiweiß abtransportiert und neues aufgebaut. Das geht einher mit einer Schwellung, die die Schmerzrezeptoren der betroffenen Muskeln aktiviert. Dadurch fühlen sie sich unbeweglich, hart und steif an, erholen sich aber von ganz alleine wieder, was allerdings einige Tage dauern kann. Beschleunigen lässt sich dies, indem man die Durchblutung des betroffenen Gewebes anregt. Zum Beispiel durch Schwimmen oder Radfahren. Aber nur locker-leichtes Ausdauertraining. Kräftiges Durchkneten oder intensives Dehnen sind bei Muskelkater tabu. Auch Massagen lindern. Hierbei gilt ebenfalls: Weniger ist mehr – beziehungsweise sanft müssen sie sein. Der Kater will gestreichelt, nicht gedrückt werden.



© Adobe Stock, AROchau



GFO Kliniken Troisdorf

Notfallversorgung neu aufgestellt

Die Zentrale Notaufnahme der GFO Kliniken Troisdorf befindet sich inzwischen ausschließlich in den modernisierten und erweiterten Räumlichkeiten im St. Josef Hospital in Troisdorf-Mitte. Die Notfallversorgung im St. Johannes Krankenhaus Sieglar konzentriert sich derweil auf die Bereiche der Neurologie und Geburtshilfe. Bei dieser Aufteilung handelt es sich um einen Zwischenschritt zur geplanten Einhäusigkeit am Standort des St. Johannes Krankenhauses in Sieglar, welcher einige Jahre Bestand haben wird. Für den zukünftigen Neubau am Standort St. Johannes Krankenhaus Sieglar ist eine vollständig neue Zentrale Notaufnahme geplant. Der Baubeginn ist nach Bewilligung von Fördergeldern möglich.



© GFO Kliniken Troisdorf / Frank Metzner

Neue Kaufmännische Direktorin

Die ausgebildete Gesundheitsökonomin Sarah Wallpott ist seit März 2024 Kaufmännische Direktorin an den GFO Kliniken Troisdorf. Sarah Wallpott absolvierte ihren Bachelor in Gesundheitsökonomie an der Universität zu Köln und schloss anschließend ein Masterstudium in Healthcare Policy, Innovation and Management an der Maastricht University ab. Bereits während ihres Studiums sammelte die 29-Jährige sektorenübergreifende Erfahrung, die sie mit ihrem Einstieg in die Unternehmensberatung Ernst & Young vertiefte und Projekte in Krankenhäusern verschiedener Versorgungsstufen begleitete. Im Jahr 2021 wechselte sie in die Marienhaus Kliniken GmbH als Assistentin des Vorsitzenden der Geschäftsführung. Ein Jahr später übernahm sie im Marienhaus Klinikum Bendorf – Neuwied – Waldbreitbach die Position der Stellvertretenden Kaufmännischen Direktorin. Wallpott: „In den aktuell dynamischen Zeiten möchte ich zur wirtschaftlichen Stabilität beitragen und mit allen Mitarbeitenden die Kliniken weiterhin positiv aufstellen sowie strategisch sicher weiterentwickeln.“



© GFO Kliniken Troisdorf | Faustasyan - xstock.adobe.com

Der JETI bringt Glasfaser in Ihre Straße und lädt Sie auf ein Kölsch ein!

INFOVERANSTALTUNG

Neue Ausbaugelände in Spich & Oberlar!

26. JUNI 2024 | 18 UHR
Im Bürgerhaus Spich



Wir bitten um Anmeldung unter:
www.jeti-line.de/anmeldung-infoveranstaltung

Sichern Sie sich mit Ihrer Anmeldung die Chance
auf eins von drei aktuellen EM-Trikots der deutschen
Fußballnationalmannschaft!

