

METROPOL JOURNAL

DIE KULTURMETROPOLE



HEIDELBERG



MANNHEIM



LUDWIGSHAFEN



SPEYER

Nationaltheater Mannheim feiert ersten Geburtstag im Alten Kino Franklin

– ein Rückblick auf ein Jahr Theater in Zahlen

FEBRUAR 2024

Aus der Region.....2-7 +10

Bauen/Wohnen &
Renovieren 8-9

Gesundheit & Wellness.....11

Rätsel.....6

Impressum.....2

Am 10. Februar wird das Alte Kino Franklin, die Interims-spielstätte von Schauspiel und Tanz am Nationaltheater Mannheim während der Generalsanierung des Spielhauses am Goetheplatz, ein Jahr alt. Wir werfen einen Rückblick in Zahlen auf das erste Jahr am neuen Spielort:

8 Neuproduktionen kamen im ersten Jahr im Alten Kino Franklin zur Premiere.

12 Inszenierungen, die zuvor im Spielhaus am Goetheplatz oder im Studio Werkhaus gezeigt wurden, kamen auf der neuen Bühne im Nordosten Mannheims bislang zur Wiederaufnahme.



Foto: Nationaltheater Mannheim

PFEIFER ABWASSER-KANAL

Wir machen Ihr Rohr frei!



- Kanalsanierung
- Kanalreparaturen
- Kanal-TV
- Kanalreinigung
- Rohrreinigung
- Dichtungsprüfung mit Protokoll

☎ 0 62 03 /
95 44 55

Pfeifer Abwasser-Kanal GmbH
Robert-Bosch-Str. 4 | 69198 Schriesheim
Internet: www.pfeifer-abwasser-kanal.de

**24H-
SOFORT-
HILFE**

12 Mal wurden die Produktionen »Der gute Mensch von Sezuan« und »CHRRRRSCHHHHHH – In den Wald!« jeweils gezeigt und sind damit die im ersten Jahr am häufigsten gespielten Stücke im Alten Kino Franklin.

34 Führungen gab es seit der Eröffnung durch das Alte Kino.

54 Menschen sind durchschnittlich an einem Vorstellungstag in der Spielstätte im Einsatz – dazu zählen neben Schauspieler*innen, Inspizient*innen und Regieassistent*innen auch Mitarbeiter*innen aus den Abteilungen Bühnentechnik, Technischer Betrieb und Wartung, Beleuchtung, Ton, Video, Requisite, Zentrale Dienste, Pforte sowie Hausmeister*innen, Schnürmeister*innen, Möblier*innen, Bühnenmeister*innen, der Vorstel-

lungsdienst, das Vorderhaus- und das Barpersonal.

118 Scheinwerfer können die Bühne im jüngsten Mannheimer Stadtteil erstrahlen lassen.

153 Vorstellungen und Veranstaltungen haben seit der Eröffnung des Alten Kinos Franklin vor einem Jahr insgesamt am neuen Spielort stattgefunden.

192 Quadratmeter misst die Bühne des Alten Kinos.

501 Plätze bietet das Alte Kino Franklin seinen Zuschauer*innen. Darin enthalten sind auch 5 Rollstuhlplätze.

1.178 Liter Sekt (Schätzwert) sind bislang an der Theke der Theaterbar im Alten Kino ausgeschenkt worden.

5.412 Menschen haben – inklusive der öffentlichen Hauptprobe – Charlotte Sprengers Inszenierung von »Der gute Mensch von Sezuan« gesehen. Das Stück, mit dem die Spielstätte eröffnet wurde, ist damit auch das bislang erfolgreichste am neuen Spielort.

46.465 Zuschauer*innen waren, alle Veranstaltungen zusammengerechnet, seit der Eröffnung im Februar 2023 im Alten Kino zu Gast.

M

M

METROPOL JOURNAL
IMPRESSUM

Herausgeber:
Lothar Binder
68309 Mannheim
Telefon: 0621 72739490
Telefax: 0621 72739497
L.Binder@metropoljournal.com

REDAKTION:
Lothar Binder V.i.S.d.P.
L.Binder@metropoljournal.com
Ruth Binder-Wach
R.Wach@metropoljournal.com
Dennis Wach
D.Wach@metropoljournal.com
Gustav Beck
G.Beck@metropoljournal.com
Tanja Obermann
t.obermann@metropoljournal.com
Wolfgang Lutz (wolu)
Roland Karschits (rk)

Fotos:
Lothar Binder
Dennis Wach
Gustav Beck
Tanja Obermann

Internet:
Metropol Journal Rhein-Neckar
Metropoljournal.com

Verlag, Anzeigen, Vertrieb
Metropoljournal
68309 Mannheim
Telefon: 0621 72739490
Telefax: 0621 72739497
info@metropoljournal.com
HRB 725308 AG Mannheim

GESTALTUNG:
K.A.F.B. Designstudio

DRUCK:
Oggersheimer Druckzentrum
Flomersheimer Str. 2-4,
67071 Ludwigshafen

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos, sowie für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Abbestellungen von Anzeigen bedürfen der Schriftform. Die Redaktion behält es sich vor Leserbriefe zu kürzen.

© 2016 für Texte bei der Redaktion, Urheber, für Anzeigen beim Verlag. Nachdruck, Vervielfältigung und elektronische Speicherung nur mit schriftlicher Genehmigung.

Unser Verteilungssystem ist wie folgt:
Das MetropolJournal liegt an über 1.350 Auslagestellen, die von uns optimal ausgesucht wurden, für den Kunden bereit, an Kiosken, Arztpraxen, in der Gastronomie, Wellnessbereichen, Cafés und überall dort, wo Menschen nach Journalen greifen. Große Streuverluste sind somit minimiert. Weiterhin werden die MetropolJournale flexibel in die Briefkästen von Haushalten verteilt.

OB Specht im Gespräch über urbane Seilbahnen

Vor Beginn des Rückbaus der Mannheimer Seilbahn nach der Bundesgartenschau hat sich Oberbürgermeister Christian Specht mit der Betreiberfirma Doppelmayr über Einsatzmöglichkeiten und Rahmenbedingungen von urbanen Seilbahnen und die Erfahrungen aus dem Einsatz während der Großveranstaltung ausgetauscht. Das Unternehmen hatte die BUGA-Seilbahn nach Ende der Veranstaltung zu Testzwecken weiter genutzt, sie wird nun ab 15. Januar zurückgebaut. „Die Seilbahn war eine der Hauptattraktionen der BUGA23 und hat eine echte Seilbahn-Euphorie in der Region ausgelöst. In den 178 Tagen der BUGA haben rund 3,6 Millionen

Fahrgäste die Seilbahn genutzt, um zwischen den beiden Veranstaltungsorten hin und her zu wechseln. Dank der Photovoltaik-Anlage auf der U-Halle konnten wir den Strombedarf der Seilbahn rechnerisch komplett aus klimafreundlichem Solarstrom decken“, berichtete Oberbürgermeister Specht, der auch Vorsitzender des Zweckverbands Verkehrsverbund Rhein-Neckar (VRN) ist, und erklärte: „Der VRN beschäftigt sich im Auftrag der Städte bereits seit mehreren Jahren mit Untersuchungen zum Einsatz einer Seilbahn im ÖPNV. Eine neue Studie hat im letzten Sommer mögliche Potenziale für Seilbahnen in Mannheim und der Region aufgezeigt, die wir nun vertieft prüfen.“

Der Seilbahn-Hersteller Doppelmayr berichtete über seine aktuellen Projekte und Erfahrungen mit urbanen Seilbahnen weltweit. Zum Beispiel hat das Unternehmen mehrere Seilbahn-Verbindungen in La Paz, Mexico City, Bogotá, London und Singapur eingerichtet. Dabei wurden auch wichtige technische und wirtschaftliche Rahmenbedingungen erläutert, darunter die Vor- und Nachteile verschiedener Seilbahn-Systeme, der Flächenbedarf der Stationen, Verknüpfungsmöglichkeiten mit bestehenden Nahverkehrsangeboten und die notwendige Fahrgastzahl zwischen den Endpunkten der Seilbahn-Linie. Der Verkehrsverbund Rhein-Neckar (VRN) wird zudem einen Workshop

mit politischen Entscheidungsträgern der Region veranstalten, in dem die Möglichkeiten und Beschränkungen von urbanen Seilbahnen vorgestellt und diskutiert werden sollen. Die rund zwei Kilometer lange BUGA-Seilbahn mit ihren zwei Stationen und 64 Kabinen hatte die Mannheimer Bundesgartenschau-Gesellschaft bei der Hersteller-Firma Doppelmayr gemietet. Vor der Bundesgartenschau war die Seilbahn bereits in weiten Teilen bei der Floriade Expo 2022 in Almere in den Niederlanden im Einsatz. Nun wird sie erneut vollständig zurückgebaut und vom Hersteller wiederverwendet.



Foto: Stadt Mannheim

ÄRGERLICH ! KOLUMNE



Ein weiteres Erfolgsprojekt aus der Stadtverwaltung in Mannheim ist zu vermeiden. Es handelt sich diesmal um Opal, die Ersatzspielstätte der Oper des Nationaltheaters. Für 13,5 Millionen Euro sollte das Unternehmen Metron den Opal schlüsselfertig erstellen, und bekam von der Stadt den gesamten Erstellungspreis vorab überwiesen. Jetzt ist der Auftragnehmer insolvent und der Steuerzahler darf wieder die Mehrkosten übernehmen. Im Juni wurden 6,6 Millionen, dann weitere 2,7 Millionen gebraucht und genehmigt, bis zur Fertigstellung wird die Ersatzspielstätte 25,4 Milli-

onen Euro kosten, ein Mehraufwand von 88 %. Weitere Mehrkosten nicht ausgeschlossen, aber sehr wahrscheinlich. In Mannheim hätte es genug Ersatzspielstätten gegeben, Rosengarten, SAP-Arena und auch in den Vororten findet man brauchbare Flächen für Oper - Aufführungen. Ebenso über dem Rhein in Ludwigshafen wären mit dem Pfalzbautheater oder der Eberhalle ausgezeichnete Ersatzspielstätten vorhanden. Aber die waren den Verantwortlichen vom Nationaltheater nicht gut genug. Ein Neubau musste her, kostete es was es wolle, danach wird wieder abgerissen. Eine unnötige Umweltbelastung wird

dabei zusätzlich in Kauf genommen. Im nahen Umfeld von Mannheim gibt es beispielsweise mit Frankfurt oder Baden-Baden ausgezeichnete Opernhäuser, es ist dem Kunstgenießer zumutbar, vorübergehend auch einmal eine 1- bis 2-stündige Fahrt vorzunehmen. Es ist unverständlich, dass sich der Gemeinderat nicht zum Wohle der Bürger einsetzt, sondern massive Geldverschwendung und Umweltverschmutzung aktiv unterstützt. Wen wundert es da noch, dass die Wahlbeteiligung bei Kommunalwahlen langsam gegen Null Beteiligung geht.

Sanierung der Stadthalle:

Maßnahmengenehmigung auf 57 Millionen Euro erhöht

Die Heidelberger Stadthalle wird derzeit umfassend saniert und erfüllt künftig die Anforderungen an ein modernes Konzert- und Kulturhaus. Im Zuge der komplexen Baumaßnahme kommt es zu Mehraufwendungen. Der Haupt- und Finanzausschuss des Heidelberger Gemeinderats hat in seiner Sitzung vom 24. Januar nun eine Erhöhung der Maßnahmengenehmigung auf insgesamt 57 Millionen Euro beschlossen. Bislang waren für die Baumaßnahme rund 45,3 Millionen Euro veranschlagt worden. Diese Kosten sind vollständig gedeckt durch ein einzigartiges Engagement des Heidelberger Unternehmers und Ehrenbürgers Wolfgang Marguerre gemeinsam mit seiner Familie und

seinem Unternehmen Octapharma. Er hat zudem in Aussicht gestellt, seine Unterstützung erneut auszuweiten und damit auch den neuen Kostenrahmen zu decken. Oberbürgermeister Eckart Würzner erklärte hierzu: „Das Engagement unseres Ehrenbürgers Wolfgang Marguerre ist einfach phänomenal. Dass er bereit ist, gemeinsam mit seiner Familie und seinem Unternehmen sein Engagement nochmals zu erweitern und ein weiteres Mal Mehrkosten bei der Sanierung der Stadthalle zu tragen, ist großartig.“ Der Haupt- und Finanzausschuss hat beschlossen, in Anerkennung um die Verdienste zum Erhalt des Gebäudes den Großen Saal der Stadthalle in „Wolfgang Marguerre Saal“ umzubenennen.

Vermiete doch an deine Stadt!

Weinheimer Rathaus startet ambitionierte Aktion, um Wohnraum zu akquirieren und tritt dabei selbst als verlässlicher Mieter auf – Kontaktbogen auf www.weinheim.de

Weinheim. Es ist eines der drängendsten Probleme der Städte und Gemeinden: der fehlende Wohnraum, vor allem im Segment der preisgünstigen Mieten. Überall in den Kommunen, in Weinheim auch, ist günstiger Wohnraum knapp. Dazu kommt, dass der Druck wegen der wachsenden Zahl an Flüchtlingen steigt, aber auch wegen der ebenso wachsenden Zahl von Personen in Notsituationen, die unmittelbar vor der Obdachlosigkeit stehen. Angesichts eines sich zuspitzenden Notlage greift die Stadt Weinheim zu außergewöhnlichen Methoden: In dieser Woche ist eine Aktion gestartet, die den Titel trägt: „Vermiete

doch an deine Stadt“. Dabei sucht die Stadt proaktiv freie Wohnungen und Häuser in der Stadt – überwiegend zum Mieten, aber auch ein Kauf wird nicht ausgeschlossen, wenn das Angebot passt. Im Wesentlichen richtet sich die Stadt als langfristiger Mieter an Vermieter und Immobilienbesitzer, die vielleicht Aufwand und Risiko einer Vermietung an Privatpersonen scheuen. Denn die Vorteile für Immobilienbesitzer liegen beim Projekt „Vermiete doch an deine Stadt“ auf der Hand: Die Stadt mietet die Wohnungen, garantiert eine sichere Miete sowie einen verlässlichen Ansprechpartner. Die Kommune belegt

den Wohnraum mit Personen, die ihn dringend benötigen - und kümmert sich darum, dass alles seinen geregelten Gang geht. „Das ist ein absolut sicherer Rahmen für die Vermieter“, betont Dieter Wahl vom Amt für Immobilienwirtschaft, der das Projekt gemeinsam mit seinem Kollegen Dieter Dumtzlaff vom Ordnungsamt betreut. Die beiden Ämter koordinieren das Projekt. Die Wohnungen können einfach ausgestattet sein, müssen sich aber in einem bewohnbaren Zustand befinden. → [mehr auf metropoljournal.com](http://mehr.auf.metropoljournal.com)

Gegen die Gleichgültigkeit

Über 1000 Menschen demonstrierten bei der #niewiederistjetzt-Kundgebung von „Weinheim bleibt bunt“ gegen Rassismus

Weinheim. Es war bitterkalt in der Weinheimer Fußgängerzone, aber die Menschen rückten zusammen – gegen Rassismus und Fremdenfeindlichkeit. Mehr als 1000 Teilnehmer, so die Schätzung der Organisatoren des Bündnisses „Weinheim bleibt bunt“, demonstrierten am Samstagmittag friedlich in der Weinheimer Innenstadt unter dem bundesweit ausgeführten Motto #niewiederistjetzt und schlossen sich dabei den vielen Tausenden an, die von den Informa-

tionen über die so genannten „Remigrationspläne“ von rechtsextremen Gruppen und Politikern alarmiert sind. Es war die größte Veranstaltung des überparteiischen Bürgerbündnisses seit den Demonstrationen gegen den NPD-Parteitag vor neun Jahren. Unter die Demonstranten reihten sich auch etliche Vertreter der Kommunalpolitik, ebenso die beiden Landtagsabgeordneten Fadime Tuncer und Sebastian Cuny. → [mehr auf metropoljournal.com](http://mehr.auf.metropoljournal.com)



Foto: Sieler



Foto: Stadt Weinheim

KFZ-Reparaturen vom Fachbetrieb

Unfallinstandsetzung

Fahrzeuglackierung

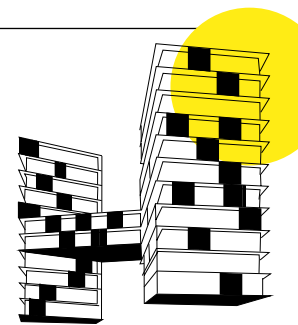
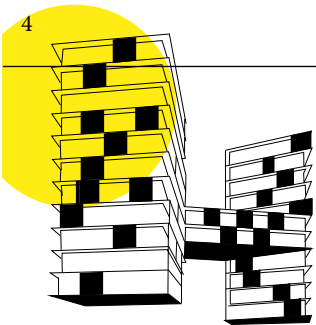
Oldtimer-Restaurierung

Mohr, das bedeutet für Sie den besten Rund-Um-Service für Ihr Fahrzeug, herstellerunabhängig und professionell.

www.autolackiererei-mohr.de



schnell und zuverlässig



FRANKLIN NEWS

Neues Fachzentrum in Mannheim nimmt Gestalt an:

BAUHAUS feiert Richtfest in Mannheim-Columbus



Foto: Bauhaus Mannheim

Mannheim. 24. Januar 2024. BAUHAUS baut derzeit in Mannheim-Columbus ein neues Fachzentrum. Mit einer Gebäudefläche von ca. 19.000 Quadratmetern und einer Verkaufsfläche von 16.000 Quadratmetern bietet BAUHAUS in naher Zukunft vielfältige Möglichkeiten, seinen Kunden ein breites Spektrum an Produkten und Serviceleistungen zu präsentieren. Der Neubau in Mannheim wird Teil des neuen Gewerbegebiets Columbus und sorgt für mehr Attraktivität des Stadtteils Franklin. Das Fachzentrum ersetzt das seit 1999 betriebene BAUHAUS im nahegelegenen Stadtteil Vogelstang, welches mit der Eröffnung des neuen Standorts geschlossen wird. Doch vor allem in Sachen Nachhaltigkeit zeichnet sich das neue Fachzentrum mit Stadtgarten und gebäudeseitig eigenständiger DRIVE-IN Arena durch eine nachhaltige Bauweise aus, die höchste Standards erfüllt. Anlässlich des feierlichen Richtfestes, zu dem zahlreiche Gäste aus Politik, Wirtschaft und Baugewerbe der Rhein-Neckar-Region eingeladen waren, gab BAUHAUS Einblicke in die ersten Bauabschnitte des neuen Vorzeige-Fachzentrums in Mannheim.

Bei seinem Neubau in Mannheim setzt BAUHAUS einen zentralen Fokus auf das Thema Nachhaltigkeit. Das Unternehmen nutzt beispielsweise die über 15.000 Quadratmeter große Dachfläche des Haupthauses und der separaten DRIVE-IN Arena in zweierlei Hinsicht: Erstens schützt die Begrünung des Flachdaches vor klimatischen Umwelteinflüssen wie Sonneneinstrahlung, die im Gebäudeinneren zu starker Erwärmung führt, zweitens bietet sie ökologisch wertvollen Lebensraum für Tiere und

Pflanzen und fördert so die Biodiversität im urbanen Raum. Durch ein spezielles Bausystem ist es möglich, dass zusätzlich zur Dachbegrünung ein flächendeckendes Photovoltaiksystem zum Einsatz kommt. So verfügen das neue Fachzentrum in Mannheim-Columbus sowie die angrenzende DRIVE-IN Arena künftig über getrennt voneinander betriebene Photovoltaikanlagen mit einer Spitzenleistung von insgesamt bis zu 749 kWp. Damit decken die beiden Anlagen einen wesentlichen Anteil des Strombedarfs des gesamten neuen Gebäudekomplexes ab. Weiterer Pluspunkt: Überschüssiger Strom kann in das öffentliche Stromnetz eingespeist werden.

Zudem verzichtet das neue Fachzentrum auf einen externen Fernwärme- und Gasanschluss und setzt auf Wärmepumpenanlagen, die das Gebäude im Winter heizen können.

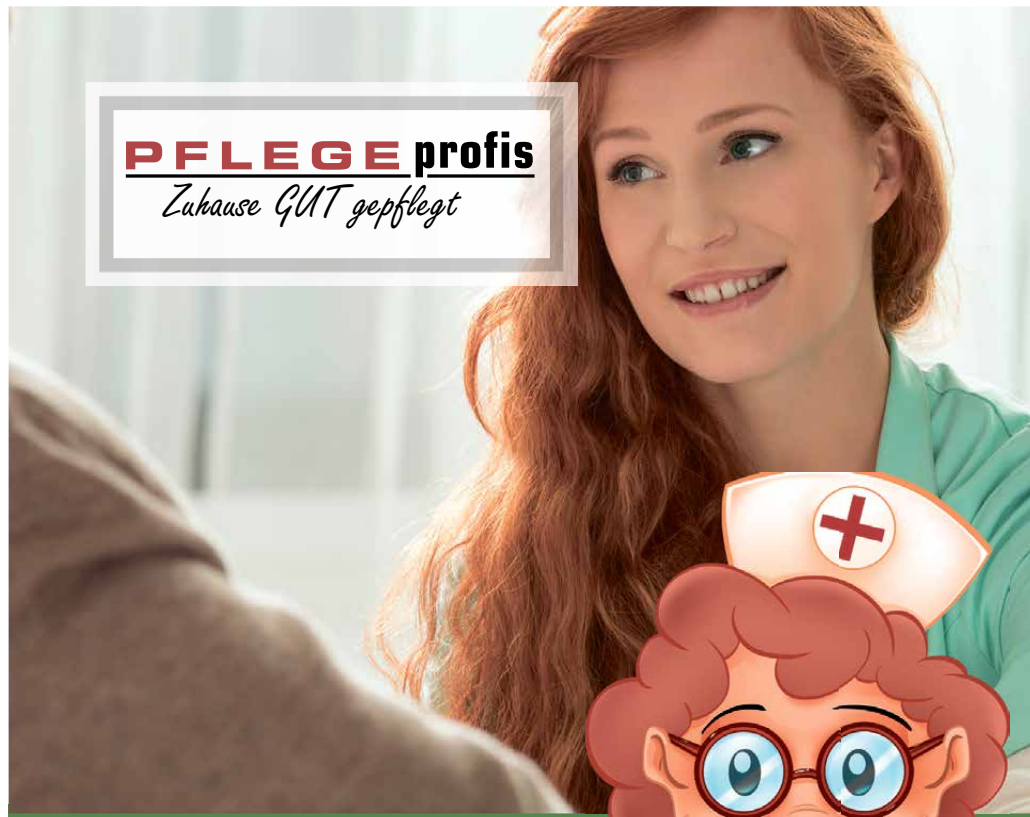
Auf dem gesamten Gelände wird außerdem in Sachen Beleuchtung auf energiesparende LED-Lampen gesetzt und extrabreite Tageslichtzonen helfen zusätzlich, elektrische Energie zu sparen. Darüber hinaus werden auf dem Gelände 50 neue Bäume gepflanzt, die nicht nur an sonnigen Tagen Schatten spenden, sondern auch für die hohen ökologischen Standards von BAUHAUS stehen.

Einfach und flexibel shoppen mit „Reservieren & Abholen“ Wie bei BAUHAUS bundesweit üblich, wird auch der Standort Mannheim-Columbus den besonders kundenfreundlichen Bereich für den Service „Reservieren & Abholen“ bieten. Kunden können dabei bereits vor Ladenbesuch die gewünschten Produkte online reservieren und binnen kurzer Bereitstellungszeit im

Fachzentrum direkt abholen. Die reservierten Produkte werden danach für zwei Wochen im Fachzentrum oder der Abholstation zur Abholung bereitgehalten. Die Abholstation befindet sich vor dem Fachzentrum und ist auch nach Geschäftsschluss und an Sonn- und Feiertagen frei zugänglich. Über die Eingabe eines PIN-Codes wird die zuvor reservierte und bezahlte Bestellung an der Station freigegeben. Der kontaktlose Pick-up Service ist ein weiterer wichtiger Meilenstein auf dem Weg in die digitale Zukunft

von BAUHAUS und verbindet so auf ideale Weise den Einkaufsgenuss des stationären Handels mit der Flexibilität des BAUHAUS Online-Shops. Zum neuen BAUHAUS gehört auch eine 4.400 Quadratmeter große DRIVE-IN Arena, die sich auf der gegenüberliegenden Straßenseite befindet. Sie ermöglicht es Kunden, sperrige Produkte direkt vom Regal ins Fahrzeug zu laden und ohne erneutes Abladen zu bezahlen. Der Dank gilt vor allem den Bauunternehmen und Gewerken

„Bis zur Fertigstellung des Fachzentrums Mitte 2024 werden über 35 verschiedene Bauunternehmen und Handwerksbetriebe im Einsatz sein. Unser Richtfest und somit auch der Dank gilt besonders unseren Handwerkern, die dieses Bauprojekt erst möglich machen und bei Wind und Wetter im Einsatz sind“, betont Volker Markert, regionaler Geschäftsführer bei BAUHAUS.
→ mehr auf metropoljournal.com



PFL EGE profis
Zuhause GUT gepflegt

Pflege Profis / Franklin Klinik

Rober-Funari-Str. 2-6
68309 Mannheim

Sie erreichen uns telefonisch für Mannheim / LU

Tel.: 0621-7001 8980

www.pflege-profis.info

-  Grundpflege
-  Wundversorgung
-  Betreuungsleistungen

Schulbuchausleihe 2024/2025:

Anträge können gestellt werden

Eltern mit einem Einkommen unterhalb der festgelegten Einkommensgrenze haben ab sofort die Möglichkeit, für ihre Kinder Anträge zur Teilnahme an der kostenlosen Schulbuchausleihe für das Schuljahr 2024/2025 zu stellen. Darauf weist der Bereich Schulen der Stadtverwaltung hin. Berechtigten Schüler*innen der allgemeinbildenden Schulen in Rheinland-Pfalz werden auf diese Weise alle Schulbücher und Arbeitshefte unentgeltlich zur Verfügung gestellt. Die Antragsfrist endet am 15. März 2024. Es wird jedoch empfohlen, die Anträge schnellstmöglich beim Bereich Schulen zu stellen. Eine Bearbeitung der Anträge ist nur unter Beifügung der erforderlichen Einkommensnachweise möglich. Antragsformulare in Papierform werden in den nächsten Tagen über die Schulen ausgeteilt. Das entspre-

chende Formular steht auch auf der Internetseite des Landes Rheinland-Pfalz zur Verfügung. Zudem können Eltern in Ludwigshafen den Antrag online stellen und notwendige Einkommens-Nachweise im Rahmen der Antragstellung als Datei anhängen. Der Online-Antrag steht auf der Homepage der Stadt Ludwigshafen www.ludwigshafen.de/buergernah/buergerservice/onlineservices zur Verfügung.

Anträge in Papierform müssen an der jeweiligen Schule abgegeben, in den Briefkasten vor dem Servicebüro der Schulverwaltung (Rheincenter, Rathausplatz 10, 67059 Ludwigshafen) eingeworfen oder per Post geschickt werden. Eine persönliche Vorsprache zur Abgabe des Antrags ist nicht erforderlich.

→ mehr auf metropoljournal.com

Von der Tanzfläche auf die Bühne

DJ Beatbreakers feiert Debut bei Altweiberfasnacht



Vor über 6 Jahren besuchte Dennis Rajsp schon einmal die Veranstaltung die Party zur Altweiberfasnacht in der Ludwigshafener Friedrich-Ebert-Halle, damals als Gast mit Freunden: „Mir gefiel diese positive Aus-

gelassenheit der Menschen, einfach mega!“, schwärmt er noch heute von dem damaligen Erlebnis. Heute tourt er als DJ längst durch die ganze Welt, bleibt aber in der hiesigen Region verankert. „Ich habe mich riesig über die

Anfrage gefreut, bei der Ludwigshafener Altweiberfasnacht spielen zu können. Ich musste nicht lange überlegen, und sagte direkt zu!“, unterstreicht Rajsp, der in Hassloch beheimatet und als DJ Beatbreakers unterwegs ist. Musikalisch erwartet die Besucher am 8. Februar ein kraftvolles DJ-Set „mit den besten Partytracks zum Mitsingen und mitreißenden Festivalbeats“, versichert DJ Beatbreakers, der die Hauptbühne in der großen Halle im Wechsel mit den Auftritten der Band Grand Malör bespielt.

Karten zu der Veranstaltung sind online über <https://www.lukom.com/altweiberfasnacht/> sowie bei der Tourist-Information Ludwigshafen und den bekannten Vorverkaufsstellen erhältlich.

Musikkurse der Dommusik für Kleinkinder

Kennenlern-Termine für Musikalische Früherziehungs-Angebote



Eine kleine Idee zeigt große Wirkung

Bürgerbus gewinnt den 1. Preis des Jubiläumswettbewerbs der Landesleitstelle „Gut leben im Alter“

Seit 30 Jahren fördert die Landesleitstelle „Gut leben im Alter“ das bürgerschaftliche Engagement in Rheinland-Pfalz. Mit der Entwicklung einer digitalen Fahrplan-App für den Bürgerbus gewann das ehrenamtliche Team diesen Wettbewerb des Landes Rheinland-Pfalz. Die Auszeichnung ist mit 3.000 Euro datiert.

Die Bewerbung aus Schifferstadt setzte sich gegen über 80 Bewerbungen durch. Mit der neu entwickelten App

wird u.a. der Fahrplan verwaltet und Dienstpläne erstellt. Jeder Fahrgast kann so auch seinen personalisierten Fahrplan aufs Handy erhalten. Seit Einführung der App sind das Fahrgastaufkommen und die Auslastung deutlich gestiegen. Im Rahmen des Jubiläumswettbewerbs „Kleine Idee – große Wirkung“ wurden außerdem zwanzig Projekte ausgezeichnet, die für vorbildliche Seniorenarbeit stehen.



Am 19. Februar starten die neuen Musikkurse der Dommusik Speyer für Kleinkinder. Geleitet werden diese von Petra Niopek, die bereits seit mehr als 10 Jahren als Fachkraft für Musikpädagogik im Elementarbereich bei der Dommusik tätig ist. Am 29. und 30. Januar sowie am 1. Februar finden Kennenlerntermine für die verschiedenen Kursformate statt. Um Voranmeldung per Mail an dommusik@bistum-speyer.de oder telefonisch 06232/100 93 10 wird gebeten. Kinder ab 12 Monaten können im „Musikgarten“ erste musikalische Erfahrungen machen. „Musikgarten“ ist die Bezeichnung für ein Eltern-Kind-Konzept in der elementaren Musikerziehung. Die Musikgarten-Kurse sind in verschiedenen Altersstufen eingeteilt. Im „Musikgarten für die

Kleinsten“ (12-18 Monate) können Kinder zusammen mit einem Elternteil gemeinsam musikalische Laute wahrnehmen und erzeugen. Auch in der zweiten Altersgruppe (2 bis 4 Jahre) sind jeweils ein Eltern- oder Großelternanteil mit von der Partie. In Gruppengrößen von bis zu acht Paaren erschließen sich die Kinder die Welt der Klänge. Durch musikalische Kinderspiele, Tänze und durch das gemeinsame Singen können sie ohne vorgegebene Leistungserwartungen die eigene Stimme entdecken und Freude daran haben. Durch einfache Instrumente wie Klanghölzer, Glöckchen, Rasseln oder Trommeln machen die Kinder intuitiv selbst Musik. In einem zweiten Kursbereich bietet die Dommusik Speyer „Vokale Früherziehung“ für Kinder bis zum

Vorschulalter (5 bis 6 Jahre) an. Die Kinder finden zusammen mit Gleichaltrigen den Zugang zum Gesang. Beim Singen, Tanzen und Musizieren erfahren die Kinder verschiedene Elemente der Musik wie Tonhöhe, Tondauer, Rhythmus oder Dynamik. „Singen in Gemeinschaft stärkt die Kinder in ihrer Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit und macht zugleich im sozialen Verhalten kompetent“, so Kursleiterin Petra Niopek. Nach der Vokalen Früherziehung besteht die Möglichkeit für die Kinder, in den C-Chor der Domsingschule zu wechseln (letztes Kindergartenjahr und 1. Klasse). Näheres Informationen hierzu erteilt die Dommusik Speyer gerne auf Anfrage (dommusik@bistum-speyer.de).

SO STEHEN IHRE STERNE

WIDDER

21.3.-20.4.



Dieser Februar ermutigt dich, deine Unabhängigkeit zu feiern und mutig neue Wege zu beschreiten.



STIER

21.4.-21.5.

In der Ruhe liegt die Kraft - nutze diesen Monat, um innere Stabilität zu finden und deine finanziellen Ziele zu überdenken.



ZWILLING

22.5.-21.6.

Die Kommunikation mit anderen steht im Mittelpunkt - sei aufmerksam und ausdrucksstark, um Harmonie in Beziehungen zu schaffen.



KREBS

22.6.-22.7.

Deine emotionale Intuition ist besonders stark - höre auf deine Gefühle und Sorge für liebevolle Bindungen in deinem Leben.

LÖWE

23.7.-23.8.



Der Februar betont kreative Ausdrucksmöglichkeiten - sei bereit, deine Talente der Welt zu präsentieren und Anerkennung zu ernten.



JUNGFRAU

24.8.-23.9.

Nimm dir Zeit für Selbstfürsorge und Gesundheit - achte auf deine Bedürfnisse und finde ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Entspannung.

WAAGE

24.9.-23.10.



Liebe und Beziehungen blühen auf - sei offen für romantische Momente und zeige deine Zuneigung.



SKORPION

24.10.-22.11.

Der Februar bringt persönliches Wachstum und Erkenntnisse - sei bereit, dich weiterzuentwickeln und alte Gewohnheiten loszulassen.

SCHÜTZE

23.11.-21.12.



Deine Energie und Abenteuerlust sind ansteckend - plane spannende Aktivitäten und erlebe neue Horizonte.



STEINBOCK

22.12.-20.1.

Dieser Monat betont berufliche Chancen - sei fokussiert und setze klare Ziele für beruflichen Erfolg.

WASSERMANN

21.1.-19.2.



Soziale Verbindungen stehen im Mittelpunkt - sei aktiv in sozialen Aktivitäten und stärke deine Freundschaften.



FISCHE

20.2.-20.3.

Kreativität und Spiritualität werden betont - nutze deine Vorstellungskraft, um Inspiration zu finden und Frieden zu erleben.

Berg der Zehn Gebote'			Formel 1-Pilot (Felipe)		eingedeichtes Küstenland	Abk.: am Main		Frauenkurzname	ägyptischer Sonnengott		griech. Sporadeninsel	Geewichtseinheit (Abk.)	französisches Departement	halbgefrorene Getränke	Volksgruppe in Botswana
	2							ungekochtes Essen		6		1			
schräg			Staatenbildendes Insekt		altes Volk in Mittelamerika						zwölf Dutzend			4	
Filmlichtempfindlichkeit												ein Bundesland (Abk.)			
alter Name von Thailand	hinweisendes Fürwort	musikalisches Übungsstück										Fluss in Pommern	'Großer Geist' der Indianer		5
lateinisch: Götter												ärztliche Gehilfin (Abk.)			
dt. Reiseveranstalter (Abk.)															Frauenkurzname
												Tanzbewegung (franz.)		Taxi in England	
Anfängerin			erster Generalsekretär der UNO		französisch, span.: in	französischer unbest. Artikel		US-Amerikaner (Kw.)			Frauenname		ein Schnellzug (Abk.)		
Vorname von Filmstar Murphy						katholisches Fest				3					
Wildpark in Tansania											Lehrling (Kw.)				

Top Metropoljournal Abonnement
 Bekomme dein Magazin direkt nach Hause geliefert!
aboservice@metropoljournal.com
Jetzt anrufen! 0621 72739490

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

H	B	A	O	A						9	3	6	8	5	1	4	2	7									
W	E	I	D	M	A	N	N	R	E	I	N	E	K	E					4	7	8	9	6	2	5	3	1
I	D	I	B	O	N	A	R	D	A	L	I								1	5	2	4	3	7	8	9	6
D	E	A							D	A	F								6	9	7	3	1	8	2	5	4
F	I	T	Z						U	S	E								5	2	1	6	4	9	3	7	8
E									R	I									6	9	7	3	1	8	2	5	4
K	A	T							R	E	G								5	2	1	6	4	9	3	7	8
A	T	A							G	O	N								3	8	4	2	7	5	6	1	9
W	I	T							C	H	U								3	8	4	2	7	5	6	1	9
M	I	A	I	D	H														8	6	9	7	2	3	1	4	5
A	L	T	A	G	E	S	I	N	N	U	N								7	1	3	5	8	4	9	6	2
N	A	C	H	F	R	A	G	E	S	O	S	S	E						2	4	5	1	9	6	7	8	3

Auflösung Januar 2024 Auflösung Januar 2024

	3		8						
6			3			7	9		
						3		2	
8			2	3	5			7	
9			6	7	8			4	
3		4							
	2	7				1		6	
						3		8	

Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe.
Alle Rechte vorbehalten.

M&M Soundlight Matthias Mumm
 Vermietung von Event- und DJ-Equipment
 Mobiler DJ
 Tel: 0162 - 3666066
 E-Mail: soundnlight@email.de
 www.facebook.com/MMSoundlight

FÜR SIE HIER VOR ORT
MA-Waldhof • Gartenstadt • Käferral

BESTATTUNGSHAUS ZELLER
 Erledigung aller Formalitäten und Amtswege.
Tag und Nacht dienstbereit auf allen Mannheimer Friedhöfen.
 Auf Wunsch Hausbesuche
Erd- oder Feuerbestattung
 ab 890,- € zzgl. amtliche-+Friedhofsgebühren
 Bestattungsvorsorge · Sterbegeldversicherung bis zum 85. Lebensjahr
 Waldstraße/Ecke Waldpforte
Mannheim 06 21/7 48 23 26

Neues Veranstaltungsformat in Speyer: Garten- und Pflanzenmarkt auf der Maximilianstraße

– Teilnahmeaufruf für interessierte Betriebe

Wenn die ersten warmen Sonnenstrahlen zu spüren sind und Frühblüher ihre Köpfe aus der Erde strecken, dann heißt es auch in Speyer: Frühlingszeit ist Gartenzeit. Der Saisonbeginn wird in diesem Jahr in Speyer mit einem neuen Veranstaltungsformat gebührend eingeläutet: Von Samstag, 20. April bis Sonntag, 21. April 2024 werden auf der Maximilianstraße vielfältige Produkte rund um das Thema Garten und Inspirationen für das eigene grüne Paradies angeboten. Interessierte Unternehmer*innen können sich für eine Teilnahme an der Veranstaltung ab sofort und bis einschließlich 15. März 2024 bei der Stabsstelle Wirtschaftsförderung, Stadtmarketing und Veranstaltungen, mit einem Veranstaltungskonzept bewerben.

„Speyer hat ein breitgefächertes Angebot an Veranstaltungen, das immer weiter wächst. In diesem Jahr wollen wir einen Gartenmarkt ins Leben ru-

fen und Gartenausstellerinnen und -ausstellern die Möglichkeit geben, ihr reichhaltiges Sortiment zu präsentieren“, gibt Oberbürgermeisterin Stefanie Seiler das neue Veranstaltungsformat bekannt.

So sollen im April Blumen, Pflanzen und Kräuter aller Art die Speyerer Innenstadt in ein blühendes Farbenmeer verwandeln: Von Orchideen, Hortensien und blühenden Staudenpflanzen, Obstgehölzen, Seerosen, Sumpf- und Wasserpflanzen bis hin zu Bonsaibäumen finden Hobbygärtner*innen alles, was das Herz begehrt, um die gewünschte Wohlfühloase für den Sommer zu schaffen. Aber auch Gartentechnik, Outdoor-Möbel, dekorative Accessoires und viele weitere Highlights sollen ihren Platz finden.

„Der Fokus des Konzepts liegt auf Qualität und soll hiesige ebenso wie überregionale Gärtnereien und Betriebe unterstützen. Denn die Be-

ratung vor Ort ist unersetzlich und kann gerade im Bereich Natur und Pflanzen tolle Impulse setzen“, erklärt Oberbürgermeisterin Stefanie Seiler und lädt Betriebe dazu ein, sich für den Speyerer Garten- und Pflanzenmarkt zu bewerben.

Unternehmer*innen, die Interesse daran haben, an der Veranstaltung mitzuwirken, können sich bis einschließlich 15. März 2024 bewerben: per E-Mail an heidi.jester@stadt-speyer.de oder postalisch an Stadtverwaltung Speyer, Heidi Jester, Kleine Pfaffengasse 21, 67346 Speyer. Das Anmeldeformular zum Download sowie weitere Informationen zur Veranstaltung stehen unter www.speyer.de/de/veranstaltungen/gartenmarkt-2024/ zur Verfügung.

Für Fragen ist Heidi Jester, Abteilung Wirtschaftsförderung, telefonisch unter der Nummer 06232 14-2748 erreichbar.



Foto: lil artsy www.pexels.com

Goldhut und Bronzerad gehen als Leihgaben in die Schweiz

Spitzenstücke des Historischen Museums der Pfalz bereichern die Ausstellung „Und dann kam Bronze“ in Bern

Eines der spektakulärsten Objekte unter den reichen archäologischen Sammlungsbeständen im Historischen Museum der Pfalz in Speyer ist der Goldene Hut von Schifferstadt. Nur vier Kegelhüte dieser Art sind weltweit bekannt, von denen der Speyerer Goldhut, der aus der Zeit um 1300 vor Christus stammt, der älteste ist. Neben dem Goldhut geht auch eines der beiden Bronzeräder aus Haßloch und damit ein weiteres Highlightobjekt aus den Beständen des Speyerer Museums nach Bern. Es stammt aus der Zeit des neunten Jahrhunderts und ist Teil eines vier-rädrigen Zeremonialwagens gewesen. Beide Spitzenstücke werden ab dem 1. Februar als Leihgabe im Bernischen Historischen Museum in der Ausstellung „Und dann kam Bronze“ zu sehen sein.

Weitere Informationen zum Historischen Museum der Pfalz unter www.museum.speyer.de



BAUEN . WOHNEN . RENOVIEREN

Frühjahrsputz im grünen Zuhause

Den Garten wieder zum Strahlen bringen

DJD). Endlich wieder den Garten erleben, frische Luft genießen und es sich mitten im Grünen gut gehen lassen: Gartenfreunde sehnen den Start in die neue Saison schon lange herbei. Jetzt ist beim Frühjahrsputz im Garten etwas Pflege gefragt, damit sich das grüne Refugium schnell wieder von der besten Seite zeigt. Mit praktischen Helfern gelingt es im Nu, die letzten Spuren des Winters zu beseitigen und Beeten, Gartenwegen und der Terrasse eine Wellnesskur zu gönnen.

Weg mit den Überbleibseln des Winters

Herabgefallene Äste, Laub und Schmutz zeugen im Garten noch vom vergangenen Winter. Deshalb ist als Erstes etwas Kosmetik gefragt. "Vor allem die Rasenfläche sollte von allem Störendem befreit werden. Dann können die Gräser wieder frei atmen und nachwachsen", erklärt der Stihl-Gartenexperte

Jens Gärtner. Auch aus den Beeten ist so einiges an Überbleibseln aufzusammeln. Das zeitige Frühjahr ist zudem ein guter Zeitpunkt, um Hecken, Büschen und Sträuchern mit einem Rückschnitt wieder eine ansprechende Optik zu verleihen. "Der Schutz nistender Vögel hat Vorrang. Deshalb sind starke Rückschnitte im Zeitraum 1. März bis Ende September gesetzlich untersagt", betont Gärtner weiter. Für bequemes und flexibles Arbeiten eignen sich Akkugeräte wie die Heckenschere HSA 50 von Stihl. Praktisch ist dabei, dass sich der Akku gleich für verschiedenste Geräte aus dem AK-Akkusystem nutzen lässt. Einmal umstecken und schon sorgt zum Beispiel die Motorsense FSA 57 für eine buchstäblich klare Rasenkante an Wegen oder Beetumrandungen.

Beratung im Fachhandel nutzen

Bei der Auswahl geeigneter Geräte bieten Fachhändler eine kompetente

Unterstützung. Im Rahmen des "Garten-Start. Mit Stihl" vom 27.3. bis 15.4. gibt es neben persönlicher Beratung vielerorts auch Testmöglichkeiten. Unter www.stihl.de finden sich weitere Details zu der Aktion und ebenso viele nützliche Gartentipps. Nach einem pflegenden Rückschnitt von Hecken und anderen Pflanzen können die Gartenbesitzer noch rasch die Nistkästen säubern, damit sich die gefiederten Untermieter während der warmen Jahreszeit wohlfühlen. Und die kann kommen, nachdem auch auf Gartenwegen, der Terrasse und den Gartenmöbeln die Hinterlassenschaften des Winters beseitigt wurden. Ein kurzer Einsatz des Hochdruckreinigers reicht bereits aus, damit die Lieblingstühle für draußen wieder frisch erstrahlen. Mit Flächenreiniger und Reinigungsmitteln lassen sich auch Bodenplatten und Terrassenbeläge einfach und schnell säubern.



Eine Akkusense sorgt bequem und einfach wieder für sauber geschnittene Rasenkanten.

Foto: DJD/STIHL

Ein Hochbeet hat immer Saison

So lässt sich die Pflanzperiode im heimischen Garten deutlich verlängern



Hochbeete ermöglichen den Anbau von Gemüse, Salat, Kräutern oder Naschobst auf wenig Platz.

(DJD). Vielen Freizeitgärtnern ist die Wachstums- und Erntesaison in der heimischen Region deutlich zu kurz. Für Abhilfe kann ein abgedecktes Hochbeet sorgen: Auf diese Weise beginnt die Pflanzperiode bereits im Februar und kann bis weit in den November hinein andauern. Abhän-

gig vom individuellen Pflanzplan eignen sich sonnige bis halbschattige Standorte. Neue Hochbeete erhalten bei der Erstbefüllung drei Schichten: eine Drainage, zum Beispiel aus grobem Strauchschnitt, eine Schicht mit umgedrehten Rasensoden und Kompost sowie darauf die eigentli-

che Pflanzerde. Für Gemüse eignet sich etwa die Floragard Bio Hochbeet- und Gewächshauserde sehr gut, mit ihr kann auch eine abge-sackte Erdschicht aufgefüllt werden. Unter www.floragard.de finden sich weitere praktische Tipps zur Hochbeetpflege.



Starkes Wachstum: Hochbeete versprechen eine reiche Ernte über viele Monate hinweg.

Fotos: DJD/Floragard

BAUEN . WOHNEN . RENOVIEREN



Schimmelfuchs
einfach schlau saniert

Unser Leistungsspektrum:
Kellerabdichtung
Fassadenimprägnierung
Wärmedämmung
Schimmelbeseitigung

Kostenlose Hotline
0800-6 28 73 76
schimmelfuchs.de
handwerkerimhaus.de




RP
ROLAND PALZ
Maurermeister

Keine Angst vor den neuen Holzofen-Grenzwerten

Selbst Holz einzuschlagen, lohnt sich auch in Zukunft



Durch die feste Verbindung der Kettensäge mit einem Sägebock und durch Abdeckungen sind die Hände bei der Arbeit mit Holz gut geschützt.

(DJD). Laut Bundesimmissionschutzverordnung, kurz BImSchV, gelten ab 2024 verschärfte Grenzwerte für Holzheizungen. Doch Öfen, die nach 2010 angeschafft wurden, entsprechen den strengen neuen Vorschriften, die meisten älteren Modelle lassen sich mit Filtern nachrüsten. Es lohnt sich also weiterhin, auf die günstige und gemütliche Holzheizung zu setzen. Finanziell besonders interessant ist dies, wenn man selbst Holz macht. Wo dies möglich ist, wissen regionale Förster und Forstämter. Zur Arbeitserleichterung lohnt es sich, neben der Kettensäge ein paar zusätzliche Arbeitshilfen anzuschaffen. Sehr praktisch sind transportable Sägeböcke wie der Ecocut von Logsafe oder ein Markierungswerkzeug für die Schnittlängen. Unter www.logsafe.de gibt es dazu mehr Infos und Arbeitshinweise.



Grünewald GMBH
DACHDECKEREI • MEISTERBETRIEB
Fachbetrieb für Dach, Wand und Abdichtungstechnik

Welfenweg 7 • 68307 Mannheim
Tel.: 06 21 / 78 70 61 • Fax: 06 21 / 7 48 23 41
E-Mail: info@dachdeckerei-gruenewald.de
www.dachdeckerei-gruenewald.de



Fotos: DJD/Weda

Holzarbeiten gehen leichter von der Hand, wenn die Brennholzscheite direkt von einem Sägebock in den Transporthänger fallen.



Ristorante
CORONA ZUR SCHEUNE

Mittagstisch Dienstag - Freitag

Mannheimer Straße 10 -12
68309 Mannheim
Telefon:
0621 - 72841544
www.coronazurscheune.de

Öffnungszeiten:
Mo - Ruhetag
Di - Do 12-22 Uhr
Fr 12-23 Uhr
Sa 17-23 Uhr
So 12-22 Uhr

Ihr Event bei uns

Ihr Event „Fett gedruckt mit Highlight und Rahmen“, bis zu 3 Zeilen 19,90€

Veranstaltungs-Box 44 mm x 36 mm 49,00€
info@metropoljournal.com



HEIDELBERG BIENENSTOCK
EROS CENTER

Girls warten auf Dich!

EPPELHEIMER STR. 34 | 69115 HEIDELBERG | ☎ 06221 - 8 900 300
BIENENSTOCK-HEIDELBERG.DE



Jobs for Future: Berufe mit Zukunft

Vom 22. bis 24. Februar lädt die Messe für Arbeitsplätze, Aus- und Weiterbildung, Studium in die Maimarkthalle Mannheim ein – Eintritt frei

Tausende von Möglichkeiten nach dem Schulabschluss, Personalmangel in vielen Branchen und eine Welt, in der Digitalisierung und Künstliche Intelligenz eine immer größere Rolle spielen: Da braucht es Orientierung und persönliche Beratung, um den passenden Weg einzuschlagen! Genau das bietet die Jobs for Future vom 22. bis 24. Februar in der Maimarkthalle Mannheim. Dabei hat die Messe für Arbeitsplätze, Aus- und Weiterbildung, Studium nicht nur Schülerinnen und Schüler im Blick, sondern auch Studierende und Berufstätige, die sich weiterqualifizieren oder neu orientieren möchten. Das bedeutet vielfältige Chancen für Menschen in allen Phasen des Berufslebens. Entsprechend groß ist das Interesse der rund 320 Aussteller: Die Jobs for Future ist ausgebucht, es gibt eine Warteliste. Die Messe ist an allen drei Tagen von 9 bis 17 Uhr geöffnet. Der Eintritt ist frei.

Zahlreiche Branchen wie Hotellerie, Bau oder Pflege suchen händlerin-

gend nach Personal. Sie bieten auf der Jobs for Future ihre aktuellen Stellen sowie Ausbildungsplätze mit sehr guten Konditionen an. Vor allem aber können Unentschlossene herausfinden, welche Fähigkeiten und Interessen in den Berufsbildern gefragt sind, wie sie ihre Kenntnisse auf den neuesten Stand bringen können und welche Aufgaben in Ausbildung und Alltag anfallen. An den Messeständen stehen auch Azubis und Studierende, die aus eigener Erfahrung schildern, wie der Einstieg gelingt, an welchen Projekten man arbeitet und was ihnen an dem Unternehmen oder der Hochschule besonders gut gefällt. Einen Überblick geben die starken Kooperationspartner der Messe: die Handwerkskammer Mannheim Rhein-Neckar-Odenwald, die Agentur für Arbeit Mannheim und das Regionalbüro für berufliche Fortbildung Mannheim-Heidelberg.

Wer erfolgreich und glücklich im Beruf werden will, muss sich selbst gut kennen. Familienbetrieb oder

Weltkonzern? Kundenkontakt oder Werkstatt? Für die Forschung oder eher anwendungsbezogen studieren? Die Personalberater loten gemeinsam mit den Interessierten aus, ob Teamstrukturen und Unternehmenskultur passen und für welche Aufgabengebiete die Bewerber „brennen“. Wichtig dabei: Es gibt oft mehr interessante Ausbildungswege und Jobs, als den Besuchern bewusst ist, schon allein deshalb lohnt sich das persönliche Gespräch. Auch Quereinsteigende sind herzlich willkommen.

Erst fragen, dann üben: An den Ständen kann man zum Beispiel Blutdruck messen, einen Berufseignungstest machen, virtuell in die Rolle eines Chemikanten schlüpfen und in ein Dutzend Handwerksberufe hineinschnuppern. In Vorträgen und Workshops stellen Studienberater Zukunftsperspektiven vor, Ausbildungsbotschafter berichten über Karrieremöglichkeiten im Handwerk und Coaches laden zum Bewerbertraining ein.

INFO:

Jobs for Future

– Messe für Arbeitsplätze, Aus- und Weiterbildung, Studium
22. bis 24. Februar 2024, Maimarkthalle Mannheim

Geöffnet täglich von 9 bis 17 Uhr

Eintritt frei



Wir suchen Busfahrer (m/w/d)!

Jetzt einsteigen, Prämie sichern und gemeinsam mit uns die Zukunft gestalten.

www.rnv-online.de/bus



Klinikum der Stadt Ludwigshafen am Rhein gGmbH

– Wir leben Medizin

Unser Leitspruch drückt aus, wie wir uns selbst bei unserer täglichen Arbeit mit und am Patienten sehen: Wir kümmern uns um Sie auf kompetente Weise, in unserer vielseitigen Leistungsstärke, mit innovativen Behandlungsmethoden, partnerschaftlich und umsorgend. Für eine hochwertige Versorgung unserer Patienten setzen sich über 3.000 hochqualifizierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Medizin und Pflege unserer 16 Kliniken, 7 zertifizierten Organkrebszentren, 7 Kompetenzzentren und 5 medizinischen Instituten ein. Modernste Ausstattung und Medizintechnik schaffen die Voraussetzung für eine optimale Diagnostik und Therapie. So werden pro Jahr über 40.000 Patienten stationär und 90.000 ambulant behandelt.

Durch die intensive klinische Forschungstätigkeit als akademisches Lehrkrankenhaus der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg besitzt das Haus überregionale Bedeutung. Gleichzeitig ist das Klinikum Lud-

wigshafen der drittgrößte Arbeitgeber in Ludwigshafen. Schwerpunkt sind die Gesundheitsfachberufe der klinikeigenen Pflegefachschule, der OTA/ATA-Schule und der Schule für Medizinische Technologen. Jährlich bieten das Klinikum mehr als 200 Ausbildungsplätze in neun Ausbildungsberufen und zwei Praxisstudiengängen an, zudem vielfältige Praktikumsmöglichkeiten für Schüler, Studenten und Auszubildende.

Dieses Engagement ist nicht nur eine Investition in die Zukunftsfähigkeit des Klinikums, es spiegelt auch unser Verständnis für eine gesamtgesellschaftliche Verantwortung wider. Dabei fördern wir gleichermaßen eine herausragende Fachkompetenz als auch die persönliche Entwicklung unserer Auszubildenden und Studenten, und bieten ihnen so beste Chancen für einen erfolgreichen Berufsstart im Gesundheitswesen – der Wachstumsbranche der Zukunft, mit ausgezeichneten Karrierechancen für qualifizierte Fachkräfte.

STUDIENANGEBOT:

DUALER BACHELOR-STUDIENGANG
PFLEGE

DUALER BACHELOR-STUDIENGANG
MEDIZIN- UND BIOWISSENSCHAFTEN
AUSBILDUNGSANGEBOTE:

Anästhesietechnischer Assistent
(m/w/d)

Elektroniker für Energie- und Gebäudetechnik (m/w/d)

Medizinischer Fachangestellter
(m/w/d)

Medizinischer Technologie für
Laboratoriumsanalytik (m/w/d)

Medizinischer Technologie für
Radiologie(m/w/d)

Operationstechnischer Assistent
(m/w/d)

Pflegefachmann (m/w/d)

Pflegehelfer (m/w/d)

Zahnmedizinischer Fachangestellter
(m/w/d)

Praktikum/Berufsvorbereitung:
Praktikumsplätze auf Anfrage

Kontakt:

Klinikum der Stadt Ludwigshafen
am Rhein gGmbH
Bremerstraße 79
67063 Ludwigshafen
Ausbildungskoordination
Dr. Stephan Fingerle
Tel.: 0621 503-4642
ausbildung@klilu.de
www.klilu.de



Ausbildung mit Zukunft

Im Klinikum Ludwigshafen, einem der
größten Arbeitgeber der Stadt

Anästhesietechnischer Assistent (m/w/d)
Medizinisch-technischer Laboratoriumsassistent (m/w/d)
Medizinisch-technischer Radiologieassistent (m/w/d)
Operationstechnischer Assistent (m/w/d)
Pflegefachmann (m/w/d)
Pflegehelfer (m/w/d)

Duales Bachelor Studium Medizin- und Biowissenschaft
Duales Bachelor Studium Pflege

Jetzt bewerben!

Bremerstraße 79, 67063 Ludwigshafen
www.klilu.de/jobs

KLiLu
Wir leben Medizin.

Gesundheit & Wellness

Schlummern wie im Mutterleib

Von Schlafsack bis Kuschelritual: Was Babys zu ruhigeren Nächten verhilft

(djd-k). Eltern zu werden, ist ein großartiges, wundervolles Abenteuer – aber bedeutet auch eine enorme Umstellung. Bevor unser Baby zur Welt kommt, sind wir weitgehend selbstbestimmt. Doch kaum ist es da, richtet sich erst einmal alles nach den Bedürfnissen des kleinen Neuankommings. Die größte Herausforderung für junge Mütter und Väter ist dabei Babys Schlaf. Wenn das Kind schlecht einschläft, nächtelang durchschreit und den Tag-Nacht-Rhythmus auf den Kopf stellt, kommen Eltern oft an ihre Grenzen. Für viele beginnt neben der riesigen Freude über den Nachwuchs eine emotionale Achterbahnfahrt voller Unsicherheit, Ängste und Müdigkeit.

Begrenzung gibt Geborgenheit

Doch auch für die Babys ändert sich mit der Geburt alles. Rund neun Monate waren sie geborgen in Mamas Bauch, nahmen Eindrücke in einer geschützten Umgebung wahr – und plötzlich geht es hinaus in die große weite Welt. Gerade im

Schlaf fehlen ihnen dann die Sicherheit und die Begrenzung, die sie so lange gewohnt waren. Schön wäre es also, wenn man dem Kind ein Gefühl vermitteln könnte, das dem Mutterleib nahekommt und ihm hilft, ruhig und sicher zu schlafen. Das ist die Idee, die beispielsweise hinter dem Wombi steckt. Durch die geschlossenen Ärmel und Füße ist dieser Babyschlafsack wie eine natürliche Hülle und vermittelt Sicherheit und Geborgenheit, bei voller Bewegungsfreiheit – somit vereint er die Vorteile eng anliegender Pucksäcke und klassischer geöffneter Schlafsäcke. Das Ergebnis sind meist deutlich ruhigere Nächte, damit steigt auch die Lebensqualität der Eltern. Unter www.wombambino.de/pages/winter23 ist die aktuelle Wombi-Winterkollektion zu entdecken. Durch das geschlossene Design unterstützt er zudem dabei, Babys das Pucken abzugewöhnen und Kleinkinder mit Neurodermitis vom Kratzen abzuhalten.

Abendroutinen für einen guten Schlaf



Zufriedenes Baby, glückliche Mama: Ruhige Nächte kommen der ganzen Familie zugute.

Foto: djd-k/Wombambino

Um den Sprösslingen das Schlummern zu erleichtern, können noch weitere Maßnahmen helfen. Bewährt haben sich feste Rituale. Sie können beispielsweise so aussehen: Erst Stillen oder Fläschchen

geben, dann Waschen, Wickeln und Kuscheln, um zur Ruhe zu kommen. Anschließend wird der Schlafsack angezogen. Singen, Erzählen oder ein Lichtspiel läuten die Einschlafphase ein.

Zum Abschluss der Abendroutine ein Küsschen, eventuell Schnuller, Schmusetier und Nachtlicht anschalten und sich neben das Kind legen, für einen erholsamen guten Schlaf.

Eine ganz neue Freiheit für Menschen mit Diabetes

Geschichte der Blutzucker-Selbstmessung: Die wichtigsten Fragen und Antworten

(djd-k). Wer von Diabetes betroffen ist, kann heute von modernster Technik profitieren. Eine "revolutionären" Entwicklungssprung gab es vor rund 40 Jahren:

- Vor rund 40 Jahren veränderte die Firma Boehringer Mannheim, die heute zum Schweizer Pharmaunternehmen Roche gehört, mit dem

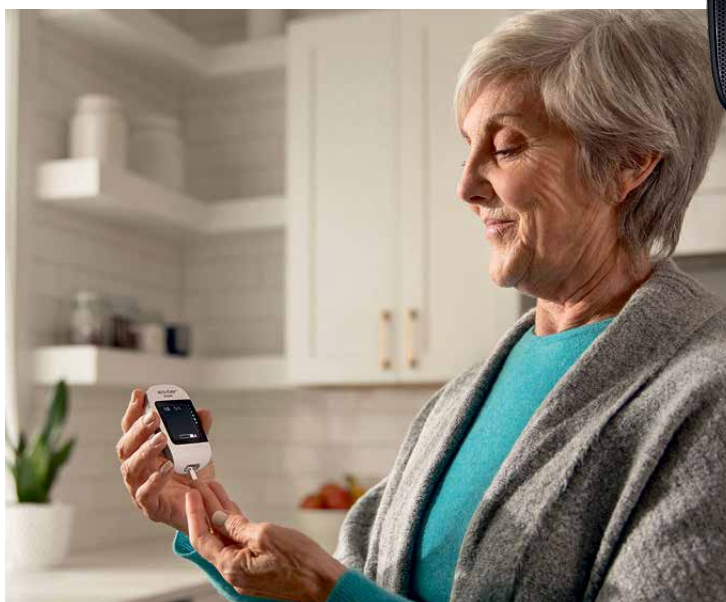
Blutzuckermessgerät "Reflolux" die gängige Praxis der Diabetestherapie. Damit konnten Patientinnen und Patienten ihren Blutzucker nun selbst zu Hause messen.

- Man konnte nun viel engermaschiger den Blutzucker kontrollieren und schneller auf zu hohe oder zu niedrige Werte reagieren. Dazu

kamen eine neue Freiheit und ein selbstbestimmter Umgang mit dem Diabetes.

- Die Selbstmessung war Startschuss

für viele Innovationen, heute unterstützen moderne Messgeräte, zum Beispiel Accu-Chek, Millionen Menschen weltweit.



Einfach zu bedienende Messgeräte sind sehr wichtig im Alltag mit Typ-2-Diabetes. Die Entwicklung dorthin begann vor rund 40 Jahren.

Fotos: djd-k/Roche Diabetes Care



FUSSPFLEGE RHEIN-NECKAR

IHRE PROFESSIONELLE

MOBILE

FUSSPFLEGE UND MANIKÜRE

MANIKÜRE
PEDIKÜRE
SHELLAC - NÄGEL
WAXING (HAARENTFERNUNG)

Tel.: 06204 / 93 09 7 09

Mobil: 0176 / 631 49 654

info@fusspflgerheinneckar.de

Am Kapellenberg 41

68519 Viernheim

www.fusspflgerheinneckar.de

KOSTENLOSE ANFAHRT ZU IHNEN NACH HAUSE!



VERANSTALTUNGEN

Weitere Informationen www.metropoljournal.com

„Küss mich! Im Schloss“:

Romantische Valentinsaktion vom 12. bis 16. Februar

Staatliche Schlösser und Gärten Baden-Württemberg



Eine Woche voller Liebe bei den Staatlichen Schlössern und Gärten Baden-Württemberg: Von Montag, 12. Februar, bis Freitag, 16. Februar 2024, heißt es wieder „Küss mich! Im Schloss“. Alle Verliebten haben die Gelegenheit, sich an der Schlosskasse zu küssen und so freien Eintritt in acht wunderschöne Schlösser zu erhalten. Die Teilnahme an einem Gewinnspiel bietet zudem die Chance auf attraktive Preise.

**FREIER EINTRITT FÜR
VERLIEBTE IN ACHT SCHLÖSSERN.**

2024 wird der Kuss zur süßen Währung in Schloss Heidelberg, Schlossgarten Schwetzingen, Barockschloss Mannheim, Residenzschloss Ludwigsburg, Schloss Bruchsal, Residenzschloss Rastatt, Schloss und Schlossgarten Weikersheim und Residenzschloss Mergentheim. Freien Eintritt rund um den traditionellen Termin am 14. Februar erhalten Paare ganz leicht: Sie müssen sich nur an der Schlosskasse küssen. Wer den Besuch plant, sollte beachten, dass manche der Schlösser – Weikersheim, Mergentheim, Bruchsal, Rastatt und Mannheim – montags nicht geöffnet sind. Das Residenzschloss Mergentheim ist zudem auch dienstags geschlossen.

**ACHTE AUFLAGE DER
BELIEBTESTEN AKTION**

Die Sitte den Valentinstag als Festtag der Liebenden zu feiern, hat ihren Ursprung in England. Bei den Staatlichen Schlössern und Gärten Baden-Württemberg wird der Valentinstag 2024 zum achten Mal mit „Küss mich! Im Schloss“ gefeiert. „Unsere Valentins-Aktion vereint Geschichte, Romantik und Unterhaltung auf charmante Weise und macht den Valentinstag so zu einem unvergesslichen Erlebnis“, verspricht Frank Krawczyk, Leiter des Bereichs Kommunikation und Marketing bei den Staatlichen Schlössern und Gärten. Alle, die ihr Foto vor einem der Schlösser unter #KüssmichimSchloss hochladen, nehmen zudem automatisch an einer Verlosung teil.

MIT SELFIE GEWINNEN

Bis zum Dienstag, 20. Februar 2024, können Pärchen ein Selfie vor einem der teilnehmenden Schlösser mit dem Hashtag #KüssmichimSchloss auf Facebook oder Instagram posten und nehmen dann an der Verlosung teil. Als Gewinn winken entweder ein Candle-Light-Dinner für zwei Personen auf Schloss Heidelberg oder zwei Tickets für ein Open-Air-Konzert in einem der Monumente der Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg. Alle Informationen zur Aktion, zum Gewinn und zu den Teilnahmebedingungen finden sich unter www.küssmichim Schloss.de.

SERVICE

AKTION ZUM VALENTINSTAG
Küss mich! Im Schloss

AKTIONSZEITRAUM

Freier Eintritt in der Valentins-Woche: Montag, 12. Februar bis Freitag, 16. Februar 2024
Posten der Selfies: bis Dienstag, 20. Februar 2024, möglich

BETEILIGTE MONUMENTE

Schloss Bruchsal
Schloss Heidelberg
Residenzschloss Ludwigsburg
Barockschloss Mannheim
Residenzschloss Mergentheim
Residenzschloss Rastatt
Schlossgarten Schwetzingen (ohne Schloss)
Schloss und Schlossgarten Weikersheim

FANSHOP AM WASSERTURM



BESUCHT UNSERE WALDHOF WELT
Montag - Samstag | 10-20 Uhr | P7, 17