

Stellenmarkt

Du suchst eine Tätigkeit, bei der sich Familie und Beruf optimal vereinbaren lassen? Du möchtest Dir ein attraktives Nebeneinkommen, bei freier Zeiteinteilung aufbauen? Du willst entscheiden wann und wo du arbeitest, gerne auch mal von der Couch aus? Du l(i)ebst Nachhaltigkeit? Du wärst begeistert, wenn Du die Möglichkeit auf einen personalisierten Onlineshop hast? PRIMA! Ich habe die passende Lösung für Dich! Komm und werde HAKA-Partner, profitiere von allen Vorteilen der Tätigkeit. Nimm Kontakt mit mir auf, gerne stelle ich Dir alle Vorteile persönlich vor. Du erreichst mich:

Mobil: 0151-19129925
E-Mail: christine.jaeckels@haka.de
www.haka.de/christine.jaeckels



Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine zuverlässige

Haushaltshilfe

für den Privathaushalt.
Bewerbung nur schriftlich an:
info@naturbau-siebengebirge.de

LOKALANZEIGER AM WOCHENENDE

KAUFM. MITARBEITER BEILAGENSERVICE

m|w|d in Vollzeit (40 Stunden/Woche)

Sie sind kommunikationsstark und lieben den Kontakt zu Menschen? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Der Verlag für Anzeigenblätter ist eines der führenden Medienhäuser in der Region. Mit den wöchentlich erscheinenden Produkten LOKALANZEIGER und AM WOCHENENDE erreichen wir jeden Haushalt und sind fester Bestandteil der Mediaplanung unserer Kunden sowohl in Print als auch in den digitalen Medien.

Für Sie ist viel drin:

- Faire Vergütung mit 13 Gehältern
- Vielseitige Tätigkeit mit viel Eigenverantwortung
- Ein angenehmes Betriebsklima
- Umfassende Einarbeitung und individuelle Unterstützung
- Etablierter Arbeitgeber seit über 50 Jahren!

Ihre Herausforderungen:

- Selbständige und eigenverantwortliche Auftragsbearbeitung und Kundenkontakt
- Kompetenter Ansprechpartner für Agenturen, Kunden und unseren Verkauf
- Erstellen von Ausarbeitungen, Angeboten und Aufträgen mit Terminverfolgung

Das sollten Sie mitbringen:

- Abgeschlossene kaufmännische Ausbildung
- Erste Berufserfahrung ist von Vorteil
- Belastbarkeit, Flexibilität und Spaß an der Arbeit im Team, sowie Freude am Kontakt zu Kunden zeichnen Sie aus
- Kompetente Begleitung der gesamten Auftragsabwicklung und -bearbeitung
- Sie beherrschen die gängigen MS-Office Anwendungen

Interesse, Teil unseres Teams zu werden?

Dann bewerben Sie sich jetzt per Post oder per E-Mail: Verlag für Anzeigenblätter GmbH Verlag für Anzeigenblätter | Sekretariat der Geschäftsführung
Stichwort: „Beilagenservice“ | Hinter der Jungenstraße 22, 56218 Mülheim-Kärlich
Silke Lewentz | silke.lewentz@der-lokalanzeiger.de | Telefon: 0261 9281-10



Das kann ich mir leisten!

Werden Sie jetzt Zusteller und entdecken Sie Ihre Möglichkeiten!

Wir suchen Zeitungszusteller (m/w/d) für die Rhein-Zeitung und Anzeigenblätter.

Sie wohnen in oder in der Nähe von:

- Asbach
- Bad Hönningen
- Breitscheid
- Erpel
- Kasbach
- Linz
- Neuwied
- Ockenfels
- Rheinbreitbach
- Rheinbrohl
- Unkel
- Waldbreitbach
- Windhagen

Jetzt bewerben:

Mittelrhein LastMile GmbH · Mittelrheinstraße 2 · 56072 Koblenz
0261/9836-3031 · ich@werdezusteller.de · WerdeZusteller.de

Frühstück ohne Langeweile

Wie Kinder ausgewogen und mit Abwechslung in den Tag starten

Wie sieht ein ausgewogenes Frühstück aus, das Kinder mit genügend Energie und Nährstoffen für den Tag versorgt und ihnen richtig gut schmeckt?

Vor allem Abwechslung und Vielfalt seien gefragt, so die Ökotrophologin und langjährige Allos-Mitarbeiterin Kirsten Michels: „Optimalerweise sieht das Frühstück jeden Tag ein bisschen anders aus. Eine Variante kann ein Müsli, gemischt mit frischem Obst, Joghurt und Milch sein. Am nächsten Tag gibt es ein Vollkornbrot mit Käse und Gemüse-Rohkost und den Tag darauf ein warmes Porridge und dazu frisches Obst.“ Bei Getreideprodukten ist es ratsam, möglichst oft auf Vollkorn zu setzen, da in diesem besonders viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und hochwertige Fette enthalten sind.

Versorgt mit Energie und Nährstoffen

Menge und Inhalt der Brotbox sollten sich dem morgendlichen Frühstück zu Hause anpassen: Gab es morgens Müsli mit Obst, enthält die Brotbox beispielsweise ein Vollkornbrot und Gemüse-Roh-



In die Frühstücksbbox für Kita oder Schule gehört vor allem Gesundes: Obst, Gemüse oder auch ein Vollkornbrot. Foto: djd/Allos

kost. „Mag ein Kind daheim hingegen nicht viel frühstücken, ist eine gut bestückte Frühstücksbbox für das zweite Frühstück sehr willkommen“, erläutert Ernährungsexpertin Kirsten Michels. „Wichtig ist es, den täglichen Bedarf an Energie und Nährstoffen im Blick zu behalten.“ Daher sei es entsprechend der Empfehlung „5 am Tag“ eine gute Idee, wenn bereits beim Frühstück eine Portion Obst oder Gemüse dabei ist. So werden Kinder mit Vitaminen, Mine-

ralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen versorgt. Wichtig ist zudem ein kindergerechtes, also möglichst ungesüßtes Getränk – wie Leitungswasser, Mineralwasser oder purer Kräutertee.

Nachhaltig gut frühstücken

Im Kita- und Grundschulalter beginnt der Nachwuchs, selbst Entscheidungen über Ernährung und Konsumverhalten zu treffen. Ein guter Zeitpunkt also, um den Kids die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung zu vermitteln. Dafür hat Bio-Pionier Allos das Projekt „Frühstück auf dem Hof“ ins Leben gerufen und lädt regelmäßig Schulklassen auf den firmeneigenen Hof in Dreber (Niedersachsen) ein, um sie mit den Besonderheiten von Bio-Lebensmitteln und der ökologischen Landwirtschaft in Berührung zu bringen. Denn zu einem gesunden und vor allem nachhaltigen Frühstück gehört nicht nur die Ernährungsweise, sondern auch die Erzeugung der Lebensmittel im ökologischen Landbau. Zudem beteiligt sich Allos an der bundesweiten Aktion der „Bio-Brotboxen“: Grundschulkindern erhalten wiederverwendbare, mit Bio-Lebensmitteln gefüllte Brotboxen, um auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit Lebensmitteln aus ökologischer Landwirtschaft aufmerksam gemacht zu werden.

Selbsthilfegruppe Glückspielsucht sucht weitere Mitglieder

Teilnehmer sollen sich gemeinsam helfen und unterstützen

NEUWIED. -con- Die Spielsucht greift immer mehr um sich und ist für den Betroffenen und deren Angehörige eine ernste Gefahr. Der Caritasverband und das Gesundheitsamt Neuwied wollen Wege zeigen, die Spielsucht in den Griff zu bekommen.

In regelmäßigen Meetings wird offen und ehrlich über

das Problem gesprochen und es werden Wege aufgezeigt, sich von der Sucht zu lösen. Es handelt sich um eine gemischte Selbsthilfegruppe von Frauen und Männern und teilen ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung, um miteinander das gemeinsame Problem zu lösen. Das wichtigste Anliegen ist

es, mit dem Spielen aufzuhören und anderen süchtigen Spielern zu helfen, es auch zu schaffen. Was sich in der Selbsthilfegruppe regelmäßig beweist. Die Gruppe wurde vor 13 Jahren gegründet. Sie bestand anfänglich aus zwei Betroffenen, heute sind regelmäßig fünf bis acht Personen vertreten.

Die Gruppe trifft sich jede Woche donnerstags von 19 - 20.30 Uhr bei der AWO Gemeindepsychiatrie Marktstr. 12, in Neuwied. Der Austausch untereinander ist vertraulich und verschwiegen. Die Erfahrung, nicht allein mit seinen Problemen zu sein, ist oft eine große Hilfe bei der Bewältigung.

Die Teilnahme ist kostenfrei und eine Anmeldung ist nicht notwendig.

⇒ Interessierte sind herzlich willkommen. Nähere Auskünfte erteilt die Gruppenleitung unter ☎ 0176/ 24 03 06 52 oder bei Nekis, Jens Arbeiter unter ☎ (02631)/ 80 37 97 oder per Mail an nekis.caritas@kreis-neuwied.de.

LOKALANZEIGER AM WOCHENENDE



KEY ACCOUNT MANAGER

m|w|d in Vollzeit (40 Stunden/Woche)

Sie sind kommunikationsstark und lieben den Kontakt zu Menschen? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Der Verlag für Anzeigenblätter ist eines der führenden Medienhäuser in der Region. Mit den wöchentlich erscheinenden Produkten LOKALANZEIGER und AM WOCHENENDE erreichen wir jeden Haushalt und sind fester Bestandteil der Mediaplanung unserer Kunden sowohl in Print als auch in den digitalen Medien.

Für Sie ist viel drin:

- Faire Vergütung mit 13 Gehältern
- Hervorragende Karrierechancen
- Flexible Arbeitszeiten und ein angenehmes Betriebsklima
- Vielseitige Tätigkeit in einem engagierten und professionellen Team
- Umfassende Einarbeitung und individuelle Unterstützung sowie Weiterbildung
- Etablierter Arbeitgeber seit mehr als 50 Jahren!

Ihre Herausforderung:

- Betreuung von Großkunden und Agenturen im Bereich Anzeigenwerbung, Prospekt- und Beilagenverteilung
- Erstellung individueller Angebote und Werbekonzepte inklusive Vor- und Nachbereitung
- Analyse von Kennzahlen und Erstellen von Auswertungen
- Selbstständiges und zielorientiertes Arbeiten

Das sollten Sie mitbringen:

- Abgeschlossene kaufmännische Ausbildung oder Studium
- Erste Berufserfahrung ist von Vorteil
- Ausgeprägte Kommunikations- und Organisationsfähigkeit sowie Durchsetzungsstärke und Verhandlungsgeschick
- Flexibilität und Spaß an der Arbeit im Team sowie Freude am Kontakt zu Kunden zeichnen Sie aus
- Sie beherrschen die gängigen MS-Office Anwendungen

Interesse, Teil unseres Teams zu werden?

Dann bewerben Sie sich jetzt per Post oder per E-Mail: Verlag für Anzeigenblätter GmbH Sekretariat Geschäftsführung | Stichwort „Key Account“
Hinter der Jungenstraße 22 | 56218 Mülheim-Kärlich
Silke Lewentz | silke.lewentz@der-lokalanzeiger.de | Telefon: 0261 9281-10

Dächer aus Meisterhand



Du möchtest endlich etwas verändern?

Vielleicht so...:

- leistungsgerechte Bezahlung
- eine Lohnoptimierung, abgestimmt auf Deine Bedürfnisse
- soziale Absicherung über die betriebliche Altersvorsorge
- Weihnachts- sowie Urlaubsgeld
- Arbeitskleidung gestellt
- komplette Fahrzeit ist Arbeitszeit
- Arbeiten in und mit einem jungen Team... u.v.m.

Egal, ob Quereinsteiger, Helfer, Auszubildender, Geselle oder Meister (m/w/d)

Wenn dein ♥ ebenso wie unseres für dieses Handwerk schlägt... dann komm mit uns hoch hinaus... JETZT!!!

Bewerbungen an info@durben-dach.de oder ruf einfach an: 01 71 / 471 58 66

Werben Sie mit uns!

GESUCHT – GEFUNDEN

Jetzt informieren und Stellenanzeige anfragen:
www.der-lokalanzeiger.de
www.amwochenende.de