

1/2024

LebensWerte news

A photograph of a man and a young man in a wheelchair. The man, on the left, is wearing a dark blue jacket with 'DUISBURG IST ECHT' on the sleeve and a dark cap. He is holding a medal with a red, white, and blue ribbon. The young man, on the right, is wearing a light blue t-shirt and camouflage pants, sitting in a blue wheelchair and holding an orange basketball. The background is a wooden wall and a basketball hoop.

ACHT NEUE SPORTROLLSTÜHLE für die CHRISTOPH-SCHLINGENSIEF-SCHULE

Edeka
zu Besuch

Fit im Alter

Pater Tobias
läuft in Belfast

Letzter Wille. Neue Chancen.

Ihre Erbschaft / Ihr Testament

Sie haben Ihr ganzes Leben hart gearbeitet und sich etwas Wohlstand geschaffen. Sie genießen Ihren Ruhestand und vielleicht ist es Ihnen sogar vergönnt, etwas von Ihrem Vermögen an Ihre Liebsten zu vererben. Viele Studien belegen, dass die Armut in Deutschland ansteigt, auch mitten in unserer Stadt. Gerade im Duisburger Norden sind viele Menschen betroffen. Arbeitslosigkeit, Hartz-IV und ihre persönliche Lebenssituation drängen sie immer mehr an den Rand unserer Gesellschaft. Wir fühlen uns mit diesen Menschen solidarisch und gründeten Anfang 2007 das Projekt LebensWert. Unser klares Projektziel: Jedem bedürftigen Menschen, der sich an uns wendet, Halt in seiner persönlichen Lage zu geben und ihn auf seinen Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu begleiten. Unsere Arbeit wird hauptsächlich durch Spenden finanziert. Durch eine Testamentsspende hat Ihr Engagement über Ihr eigenes Leben hinaus Bestand. In Ihrem Testament können Sie die Projekt LebensWert gGmbH zum Erben oder Miterben bestimmen. So kann Ihr letzter Wille vielen Menschen in akuter Not neue Hoffnung geben.



KiPa-Kinder Patenschaften



Wir bieten Kinderpatenschaften für arme und bedürftige Kinder aus notleidenden Familien. Mit einem breiten Spektrum an Hilfsangeboten fördern wir diese Kinder wie beispielsweise mit Mitgliedschaften in Sportvereinen oder Unterricht an einer Musikschule. Patenschaften können auch für Theaterbesuche oder andere Bildungsangebote übernommen werden.



Jugendarbeitslosigkeit verhindern



Das Projekt „Jugendarbeitslosigkeit verhindern“ hat einen präventiven Charakter und setzt darauf, möglichst früh mit den Jugendlichen und Heranwachsenden zu arbeiten, um ein Umdenken bei der individuellen Lebensplanung zu bewirken und zu vermitteln, dass einen Job zu haben ein erstrebenswertes Ziel ist. Wir arbeiten eng mit Haupt- und Gesamtschulen zusammen, damit die Jugendlichen ihren Platz in der Gesellschaft finden.



Obdachlosen Betreuung / Sozialberatung



Obdachlosigkeit bedeutet oft Hoffnungslosigkeit. Wir schenken Wärme, Zuversicht und helfen mit einer ganzheitlichen Sozial- und Hartz-IV Beratung die optimale, individuelle Lösung für jedes Problem zu finden. Halt geben statt ausgrenzen und Hoffnung spenden, wo andere längst das Wort hoffnungslos benutzen. Für einen Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben.



Sozial-Café Neumühl



Das Café ist eine Anlaufstelle für die Sorgen und Nöte der gesamten Bevölkerung im Duisburger Norden. Oftmals werden Menschen mit einem geringen Einkommen auch sozial ausgegrenzt. In dem Sozialcafé kann für kleines Geld eine Tasse Kaffee/Tee getrunken, zu Mittag gegessen, mit anderen gemeinschaftlich gefrühstückt oder an angebotenen Aktivitäten teilgenommen werden. Gleichzeitig ist immer ein Sozialarbeiter vor Ort - wir wollen aktiv soziale Verantwortung für den Stadtteil übernehmen.

In dieser Ausgabe

- 4 Älter werden - fit bleiben!
- 6 Die Edeka-Zukunftsstiftung besucht das Schulfrühstück
- 8 Impuls und Gebet
- 10 White Continent Marathon - Pater Tobias läuft in der Antarktis
- 12 Neue Sportrollstühle für die Christoph-Schlingensief-Schule
- 14 Spendenlauf am St. Hildegardis Gymnasium
- 15 Weihnachtswichteln



- 16 Rezepte: So wird Spinat zum Lieblingsgemüse
- 18 Projekt LebensWert bei 37Grad & Pater Tobias läuft in Belfast
- 20 Ankündigungen
- 22 Anzeigen

Impressum

Herausgeber Projekt LebensWert gGmbH, Pater Tobias O.Praem.
Holtener Str. 172, 47167 Duisburg
Tel. 0203 54 4726 00 · Fax 0203 54472612
info@projekt-lebenswert.de · www.magazin-lebenswerte.de

Chefredakteur Tobias O.Praem.

Erscheinungsweise Druckversion 3 x jährlich · bundesweit

Seitenformat 210 x 297 mm

Konzept & Design • Satz & Textüberarbeitung

fn-dc agentur · Kai-Nicholas Sommerfeld

Tel. 06471 509 609 · info@fn-dcagentur.de · www.fn-dcagentur.de

Das Copyright der Artikel liegt bei den Autoren

**Liebe Leserinnen,
Liebe Leser,**

Rund ein Viertel der Kinder und Jugendlichen in Deutschland ist von Armut bedroht. Jeder Schritt nach vorn ist ein Kraftakt: Viele schaffen ihren Alltag nur, wenn sie Hilfe bekommen. Ein Team vom ZDF hat zwei Familien, zwei Jahre in meiner Gemeinde Herz-Jesu, im Stadtteil Duisburg-Neumühl begleitet. Insgesamt waren es 8 Drehterme vor Ort. Die bekannte Sendung "37 Grad" mit dem Thema: Vererbte Armut - Kindheit mit wenig Geld, über die wir in unserer neuen Ausgabe berichten, wurde bereits am 27. Februar ausgestrahlt. Die Resonanz auf den Film und das Thema "Kinderarmut" war in Deutschland sehr groß und mich haben sehr viele Mails und Anrufe bzgl einer Unterstützung der Familien erreicht. Somit konnten wir hier zwei Familien durch Sach- und Geldspenden weiter unterstützen. Die beiden Familien sind aber nur zwei Beispiele für Armut in Deutschland. Seit vielen Jahren laufe ich Spendenmarathons, gerade für Kinder in Duisburg. Seit mehreren Jahren finanzieren wir ein Schulfrühstück an zwei Neumühler Grundschulen. Unsere Spender, das Ehepaar Engel und die Edeka-Zukunftsstiftung, konnten sich selbst ein Bild machen und besuchten eine Grundschule und sprachen mit den Kindern und dem Schulleiter Martin Gerste.

Über meinen Extrem-Spenden-Marathon in der Antarktis im Januar bei Minus 18 Grad können Sie einen Bericht in unserer neuen Ausgabe nachlesen. Hier konnten wir acht neue Sportrollstühle für die LVR-Christoph-Schlingensief-Schule durch den Spendenmarathon finanzieren.

Helfen und unterstützen Sie uns weiter, um der Kinderarmut in unserem Stadtteil Duisburg-Neumühl und in Deutschland entgegenzuwirken. Wir haben in dieser Ausgabe einen kleinen Überweisungsträger "SpendeKids" beigelegt.

Ihnen ein gesegnetes Osterfest

Ihr/Euer

P. Tobias

Foto: Daniel Elke

ÄLTER WERDEN FIT BLEIBEN

DIE CHANCE IST GROSS
WIE NIE ZUVOR

Fotos: Shutterstock

Ihren 60. Geburtstag feiern in diesem Jahr 1,35 Millionen Bundesbürger – so viele wie nie zuvor. Herzlichen Glückwunsch also rundum! Der Jahrgang 1964 war ja der geburtenstärkste in der Geschichte der Bundesrepublik.

Fest steht allerdings ebenso: Mit den Lebensjahren der Babyboomer wird auch die Zahl der Pflegebedürftigen steigen – von 5,1 Millionen Ende 2023 auf 5,6 Millionen im Jahr 2035. Und 2055 wird es wohl sogar 6,8 Millionen pflegebedürftige Menschen hierzulande geben. Das zeigen Berechnungen des Statistischen Bundesamts. Mit der alternden Bevölkerung kommen erhebliche Herausforderungen auf Deutschland zu. Das gilt für die pflegerische Versorgung genauso wie mit Blick auf die Sozialbeiträge. Die Abgaben gerade auch für die Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung schmälern die Einkommen schon heute – und werden das in Zukunft wohl erst recht tun, wenn nicht gegensteuert wird.

Mut macht, was jeden Einzelnen von uns betrifft, eine andere Entwicklung: Die Menschen heute werden im Schnitt nicht nur älter als früher, sie bleiben auch länger fit: Die Chance, 65 oder älter zu werden, hat sich in Deutschland binnen 30 Jahren verdreifacht. Das unterstreichen ebenfalls Zahlen des Statistischen Bundesamts. Obwohl Grippewellen und Corona den Anstieg der Lebenserwartung zuletzt abgebremst haben: Frauen leben heute im Schnitt über vier Jahre länger als noch vor 30 Jahren, Männer sogar über fünf Jahre.

Der Zukunftsforscher Daniel Dettling sagt: „Die Silver Ager von heute fühlen sich vitaler, geistig und körperlich jünger als Ältere vor ein oder zwei Generationen.“ Das gefühlte Alter unterscheidet sich stark von dem im Personalausweis. Umfragen zufolge nehmen sich bereits 16- bis 29-Jährige im Schnitt um drei Jahre jünger wahr, 60- bis 74-Jährige um acht Jahre und über 75-Jährige um zehn.

Das Gute daran: Jeder hat es zu einem guten Stück selbst in der Hand, auch im Alter länger auf der Sonnenseite des Lebens zu stehen. Was man tun muss, damit es so kommt, ist kein Geheimnis, betont Dettling: „Die Ernährung etwa, Hygiene, körperliche und geistige Betätigung, Rauchen und Alkohol meiden, ein gutes Familienleben, Freundschaften pflegen – alles das trägt dazu bei, die Lebensqualität beizubehalten.“

Zu einer nennenswert höheren Lebenserwartung trägt nicht zuletzt auch eine positive Einstellung zum Alter bei. Das belegt etwa eine Studie der amerikanischen Yale University. Menschen mit einer negativen Einstellung dagegen haben demnach später ein doppelt so hohes Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu bekommen. Kurz gesagt: Optimisten leben gesünder und länger.

Hinzu kommt: Gestiegene Lebenserwartung plus bessere Arbeitsbedingungen machen längeres Arbeiten möglich. Es ist sogar gesünder, im Alter – reduziert – weiterzuarbeiten, selbst wenn man schon in Rente ist. Menschen, die dann weiter gebraucht werden und erwerbstätig sind, leiden nachweislich weniger an schweren Krankheiten und leben oft länger als Gleichaltrige im Ruhestand. Diese Zusammenhänge belegen etliche Studien.

Das sind doch gute Botschaften – selbst wenn niemand von uns so alt werden wird wie Methusalem, der es laut hebräischer Bibel auf 969 Jahre brachte. Tatsächlich liegt das von Menschen erreichbare Höchstalter aus medizinischer Sicht recht stabil bei maximal 117 Jahren. Allerdings haben wir heute eben deutlich bessere Chancen als vormals, im wahrsten Sinne es Wortes erhobenen Hauptes älter zu werden.

Augenzwinkernd gesagt: So wie es im klassischen Altertum war, muss es heute nicht mehr kommen. Im alten Rom beispielsweise war der Staat mit der Betreuung der – angesichts von nur 20 Jahren Lebenserwartung ohnehin nur recht wenigen – hinfälligen Alten zumeist überfordert. Daher griff man oft zu einer recht drastischen Lösung: Diese Betagten wurden in der Nacht von einer Brücke des Tiber geworfen und als „Depontanti“ aus der Welt geschafft. Kein Wunder, dass der römische Schriftsteller Plutarch zu dem Schluss kann: „Wen die Götter lieben, den lassen sie früh sterben.“ In der jüdisch-biblischen Tradition dagegen spielt die Ehrung der Alten eine große Rolle. Auch deshalb wurde die Bedeutung und Weisheit der Ahnen hervorgehoben und ein langes Leben galt als Lohn der Gerechten.

Klar wird: Es gibt viele gute Gründe, die Lebens-Chancen, die wir heute haben, zu nutzen. Spätestens das bevorstehende Frühjahr sollte reichlich Gelegenheit bieten, Frischluft zu tanken und für gesunde Bewegung zu sorgen. Damit man nicht nur den vielen 60-Jährigen Boomern in diesem Jahr zurufen kann: Ad multos annos!

Stephan Hochrebe

EHEPAAR ENGEL UND DIE EDEKA-ZUKUNFTSSTIFTUNG BESUCHEN DAS SCHULFRÜHSTÜCK

Bei Sabrina und Torben Engel ist der Name Programm. Die Inhaber des EDEKA-Center Engel in der Ziegelhorststraße im Duisburger Norden gehören zu den wichtigsten Unterstützern unseres Projekts „Vitales Schulfrühstück“ und versorgen uns seit Jahren mit vielen notwendigen Lebensmitteln. Im November letzten Jahres waren sie bereits einmal zu Besuch bei uns im Projekt LebensWert. Gemeinsam mit Vertretern der EDEKA-Zukunftsstiftung konnten sie einen Nachmittag unsere Kinderlernküche kennenlernen und sich das Programm „Ernährungsführerschein“ vorstellen lassen, welches wir dort erfolgreich durchführen. Es war ein schöner Abend für alle Beteiligten, und die Begeisterung der Kinder schwappte umgehend auf die Erwachsenen über.

Schon seit einigen Jahren haben wir besten Kontakt zur EDEKA-Zukunftsstiftung und diese hat bereits zahlreiche Projekte von uns unterstützt. Unsere direkte

Ansprechpartnerin, Frau Inke Hohlmann, mit der sich eine ausgesprochen herzliche und erfolgreiche Zusammenarbeit entwickelt hat, hatte dann die Idee, auch das Schulfrühstück einmal persönlich zu besuchen. Ehepaar Engel war begeistert und wir freuen uns immer über Besuch – also gesagt, getan.

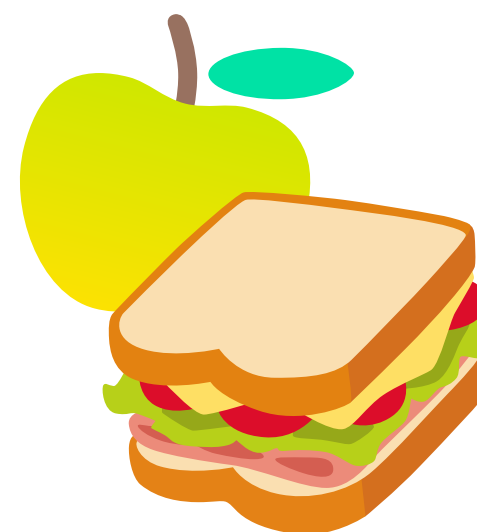
Als Marktleiter gehören frühe Starts in den Tag dazu und insofern gab es auch keine entsetzten Blicke, als wir vom Beginn um 06:00h morgens am Dienstag, 08.01.2024, berichteten. Es war die erste Lieferung des Schulfrühstücks in diesem Jahr, aber mittlerweile hat sich eine unaufgeregte Routine in der Vorbereitung und Auslieferung etabliert. Sabrina und Torben Engel saßen gemeinsam mit Frau Hohlmann und den Mitarbeitern von Projekt LebensWert am Tisch und schmierten eifrig Brot um Brot, und durch die zusätzliche Hilfe waren wir noch früher fertig als sonst.



Foto: Projekt LebensWert



Dann ging es zur Barbaraschule, an der uns der Schulleiter, Martin Gerste, bereits freudig erwartete. Ein Projekt von dem Ausmaß unseres vitalen Schulfrühstücks ist ohne Unterstützung, ohne Gönner, Spender, Förderer und Freunde nicht zu realisieren, und Sabrina und Torben Engel nehmen unter allen Helfern eine besondere Stellung ein. Es hat uns viel bedeutet, dass sie uns nicht nur ihre Zeit und Hilfe gegeben haben, sondern dass sie sich auch selbst von dem umfassenden Erfolg überzeugen konnten, den das vitale Schulfrühstück hat. Die begeisterte und tiefempfundene Freude in Gegenwart der vielen genüsslich frühstückenden Kinder und Lehrer sind auch für uns immer der beste Lohn für unsere Arbeit. Dass wir diese Glücksgefühle mit wichtigen Unterstützern teilen können, stimmt uns zusätzlich froh.



Sabrina Engel stellt die nächste Lieferung zusammen.

Schulleiter Gerste lud noch zu einer lockeren Gesprächsrunde, in der kurz noch einmal die Genese des Projekts dargestellt wurde und dann der Blick in die Zukunft gerichtet wurde. Die EDEKA-Zukunftsstiftung und Ehepaar Engel bekräftigten hier nicht nur ihre anhaltende Unterstützung für unser Projekt, sondern zeigten sich sogar noch zusätzlich bereit, ihre Hilfe und Unterstützung auszuweiten. Schließlich haben wir beschlossen eine Erweiterung des Projekts auszutesten. Seit Beginn des zweiten Halbjahres beliefern wir zwei Grundschulen in Neumühl zwei Mal in der Woche mit unserem gesunden Schulfrühstück. In unserer nächsten Ausgabe werden wir gerne ausgiebig über unsere gesammelten Erfahrungen berichten. Für jetzt möchten wir noch einmal unseren tiefempfundenen Dank an alle Helfer und Unterstützer aussprechen; dann müssen wir uns wieder an die Arbeit machen. ✦

Christian Kosmider

DIE ZWEITE CHANCE



So oder ähnlich fällt sicherlich jedem noch so manches ein. Wir müssen ehrlicherweise zugeben, dass Menschen in bestimmten Situationen leider oft zu impulsiv reagieren. Befinden wir uns in einer solchen Situation, die auf einmal zu unserem Übel verläuft, verspüren wir wie es innerlich schon brodelt. Dann platzt so manches aus einem heraus, was unbedacht ausgesprochen wird. Es kann allerdings auch sein, dass wir uns in manches hineinsteigern, bevor das Fass überläuft.

Die Redensart „fair-play“ kennt heutzutage ein jeder. Besonders alle Fußballfans erfreuen sich, wenn nach einem torreichen spannenden Fußballkrimi so geurteilt wird. Aber wie sieht es bei uns im Alltag aus? Kann man hier auch alles so bewerten? Seien wir doch mal ehrlich: Wir kennen leider nur zu gut auch Redewendungen wie z.B. „ein falsches Wort zur falschen Zeit“ oder aber „ein Wort gibt das andere“, vielleicht auch „das ging jetzt aber mal unter die Gürtellinie“.

Ein falsches Wort zur falschen Zeit. Was kann hierdurch ausgelöst werden? Kann vielleicht sogar Schaden entstehen? Warum wurde vorschnell etwas ausgesprochen oder be- bzw. verurteilt? Viel öfter sollten wir nochmals kurz innehalten, einmal ruhig durchatmen, einen zweiten Blick wagen und umdenken. Ist das möglich? Wir sollten es versuchen, wenn man bedenkt, was alles durch einen kurzen unüberlegten Augenblick zerstört werden kann. Denken wir einmal darüber nach. ✦

Pater Tobias

DIE ÜBLE NACHREDE

Ein Nachbar hatte über Künzelmann schlecht geredet und die Gerüchte waren bis zu Künzelmann gekommen. Künzelmann stellte den Nachbarn zur Rede. „Ich werde es bestimmt nicht wieder tun“, versprach der Nachbar. „Ich nehme alles zurück, was ich über Sie erzählt habe“.

Künzelmann sah den anderen ernst an. „Ich habe keinen Grund, Ihnen nicht zu verzeihen“ erwiderte er. „Jedoch verlangt jede böse Tat ihre Sühne.“ „Ich bin gerne zu allem bereit“, sagte der Nachbar zerknirscht. Künzelmann erhob sich, ging in sein Schlafzimmer und kam mit einem großen Kopfkissen zurück.

„Tragen Sie dieses Kissen in Ihr Haus, das hundert Schritte von meinem entfernt steht“, sagte er. „Dann schneiden Sie ein Loch in das Kissen und kommen wieder zurück, indem Sie unterwegs immer eine Feder nach rechts, eine Feder nach links werfen. Dies

ist die Sühne erster Teil.“ Der Nachbar tat wie ihm geheißen. Als er wieder vor Künzelmann stand und ihm die leere Kissenhülle überreichte, fragte er: „Und der zweite Teil meiner Buße?“ „Gehen Sie jetzt wieder den Weg zu Ihrem Haus zurück und sammeln Sie alle Federn wieder ein.“

Der Nachbar stammelte verwirrt: „Ich kann doch unmöglich all die Federn wieder einsammeln! Ich streute sie wahllos, warf eine hierhin und eine dorthin. Inzwischen hat der Wind sie in alle Himmelsrichtungen getragen. Wie könnte ich sie alle wieder einfangen?“

Künzelmann nickte ernst: „Das wollte ich hören! Genau so ist es mit der üblen Nachrede und den Verleumdungen. Einmal ausgestreut, laufen sie durch alle Winde, wir wissen nicht wohin. Wie kann man sie also einfach wieder zurücknehmen?“

JO HANNS RÖSLER

Fotos: Shutterstock

Ausgesprochenes kann nicht einfach zurückgenommen werden. Oftmals kann üble Nachrede verheerende Folgen nach sich ziehen und ist sehr schwer zu widerlegen. Wir müssen lernen vieles zu hinterfragen und nicht vorschnell abzuurteilen. In der Ruhe liegt die Kraft. Wagen wir doch mal den zweiten Blick, dann wird vieles klarer und ersichtlicher.

Ich wünsche Ihnen und Euch ein gesegnetes, frohes Osterfest,

Pater Tobias



EIN BILD VOM FRIEDEN

Es War einmal ein König, der schrieb einen Preis im ganzen Land aus: Er lud alle Künstler ein, den Frieden zu malen und das beste Bild sollte eine hohe Belohnung bekommen.

Die Künstler im Land machten sich eifrig an die Arbeit und brachten dem König ihre Bilder. Aber von allen Bildern, die gemalt wurden, gefielen dem König nur zwei. Zwischen denen musste er sich entscheiden.

Das erste war ein perfektes Abbild eines ruhigen Sees. In dem See spiegelten sich die malerischen Berge, die den See umrandeten, und man konnte jede kleine Wolke im Wasser wiederfinden. Jeder, der das Bild sah, dachte sofort an den Frieden.

Das zweite Bild war ganz anders. Auch hier waren Berge zu sehen, aber diese waren zerklüftet, rau und kahl. Über den Bergen jagten sich am grauen Himmel wütende Wolkenberge und man konnte den Regen fallen sehen, den Blitz aufzucken und auch den Donner krachen hören. An dem einen Berg stürzte ein tosender Wasserfall in die Tiefe. Keiner, der das Bild sah, kam auf die Idee, dass es hier um Frieden ging.

Aber der König sah hinter dem Wasserfall einen winzigen Busch, der auf der zerklüfteten Felswand wuchs. In diesem kleinen Busch hatte ein Vogel sein Nest gebaut. Dort in dem wütenden Unwetter an diesem unwirtlichen Ort saß der Muttervogel auf seinem Nest – in perfektem Frieden.

Welches Bild gewann den Preis?

Der König wählte das zweite Bild und begründete das so: „Lasst Euch nicht von schönen Bildern in die Irre führen: Frieden braucht es nicht dort, wo es keine Probleme und keine Kämpfe gibt. Wirklicher Frieden bringt Hoffnung und heißt vor allem, auch unter schwierigsten Umständen und größten Herausforderungen ruhig und friedlich im eigenen Herzen zu bleiben.“

VERFASSER UNBEKANNT

PATER TOBIAS MEISTERT HERAUSFORDERUNG IN DER ANTARKTIS

Pater Tobias Breer absolviert auf King George Island einen Halbmarathon. Auch Knieprobleme können den Extremsportler nicht aufhalten. Durch seinen Einsatz erhalten die Kinder der LVR-Christoph-Schlingensief-Schule in Oberhausen neue Sport-Rollstühle

Er lief bereits in Asien, Afrika, Nordamerika – und selbstverständlich in Europa. Nun hat Pater Tobias Breer eine sportliche Herausforderung in der Antarktis gemeistert. Der Ausdauerläufer aus Duisburg startete beim „White Continent Marathon“ auf King George Island und absolvierte einen Halbmarathon.

Am Montag um 22 Uhr Ortszeit startete das Rennen mit einem kleinen Teilnehmerfeld bei eisiger Kälte von - 18 Grad. Pater Tobias war der einzige Deutsche, neben ihm war noch ein weiterer Europäer dabei. Der Sportler kam aus Polen. „Wir sind in der kalten Nacht gelaufen“, berichtet Pater Tobias. Die komplette Distanz von 42,195 Kilometer konnte er nicht absolvieren, der Prämonstratenser nahm den Halbmarathon in Angriff. „Mehr ging dieses Mal nicht, meine Knie wollten nicht“, sagt der Marathon-Pater, der wieder als Botschafter der Stadt Duisburg unterwegs war und die Marke DUISBURG IST ECHT präsentierte.



Das Streckenprofil war ungewohnt. Nach jeweils einem Kilometer musste die Gruppe umdrehen und wieder zurück zum Ausgangspunkt laufen. Die Höhenunterschiede machten es den Läufern nicht einfach. „Ich bin zufrieden, dass ich an den Start gehen konnte“, sagt Pater Tobias. „Es war sehr anstrengend.“



Glücklich war er über die Spendenbereitschaft, die es rund um den Lauf in der Antarktis gab. Pater Tobias nahm die extreme Herausforderung in Angriff, um Kinder der LVR-Christoph-Schlingensief-Schule in Oberhausen glücklich zu machen. Er wird den Schülern demnächst neue Sport-Rollstühle für den Unterricht übergeben. Einer kostet 2500 Euro.

Die Spendenbereitschaft war enorm. 22.514,59 Euro waren kurz nach dem Lauf bereits zusammengekommen. So kann der Spendenläufer über sein Projekt LebensWert bereits neun Sport-Rollstühle finanzieren. „Ich bin begeistert, dass die Leute auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten weiterhin meine sozialen Projekte unterstützen“, sagt Pater Tobias. „Wir wollen mindestens noch einen weiteren Sport-Rollstuhl finanzieren. Ich bin mir sicher, dass wir das gemeinsam schaffen werden.“ 2.485,41 Euro fehlen noch zum Ziel.

Seinen Ausflug in die Antarktis beschreibt er indes als „großes Abenteuer“. Nach dem Zieleinlauf blieb noch Zeit, sich die Umgebung anzuschauen. Pater Tobias besuchte unter anderem eine orthodoxe Kirche. Doch schon am späten Dienstag ging der Rückflug nach Punta Arenas in Chile. Schneefall und starker Wind zwangen die Gruppe zur Abreise. „Wenn wir nicht geflogen wären, hätten wir die ganze Woche in der Antarktis festgesessen“, sagt Pater Tobias.

Denis. de Haas



NACH ANTARKTIS-LAUF: PATER TOBIAS ERMÖGLICHT EINEN SPORTUNTERRICHT AUF AUGENHÖHE

Pater Tobias Breer übergibt der LVR-Christoph-Schlingensief-Schule in Oberhausen einen Spendenscheck in Höhe von 24.500 Euro. Durch seine Teilnahme am „White Continent Marathon“ ermöglicht er die Finanzierung von acht hochwertigen Sport-Rollstühlen.

Als Pater Tobias die Sporthalle der LVR-Christoph-Schlingensief-Schule in Oberhausen betrat, richteten sich die Blicke vieler Kinder sofort auf ihn. Schüler Lukas schaute den Besucher freudestrahlend an. Er fuhr mit seinem Rollstuhl auf Pater Tobias zu, redete mit ihm und zeigte ihm dann, wie er einen Basketball dribbelt. Der Geistliche genoss das Gespräch mit Lukas.

Pater Tobias hatte an diesem Vormittag auch etwas mitgebracht: einen Scheck in Höhe von 24.500 Euro. Dank dieser Spende kann die Förderschule nun acht hochwertige Sportrollstühle inklusive Polsterung anschaffen. „Wenn sie in diesen Stühlen sitzen, bekommen die Kinder ein richtiges Freiheitsgefühl“, sagte Schulleiterin Ina Lorbach und ergänzte: „Damit ist ein Schulunterricht auf Augenhöhe möglich.“

Anlässlich seines Besuchs erzählte Pater Tobias, wie er die Spendengelder zusammenbekam. Im Januar 2024 startete der Prämonstratenser beim „White Continent Marathon“ in der Antarktis. Als einziger Deutscher nahm er an dem Rennen auf King George Island teil – bei extremen Bedingungen. „Kalt war es und sehr anstrengend“, berichtete der bekannte Marathon-Pater.

Das Streckenprofil war ungewohnt. Nach jeweils einem Kilometer musste die Gruppe umdrehen und wieder zurück zum Ausgangspunkt laufen. Die Höhenunterschiede machten es den Läufern nicht einfach. „Ich bin zufrieden, dass ich einen Halbmarathon finishen konnte“, sagte Pater Tobias, der trotz Knie-schmerzen nicht ans Aufgeben dachte.



Lukas vorne mit v.l. Nicole Rikken, Pater Tobias, Christian Kosmider, Xenia Dally



LVR CHRISTOPH-SCHLINGENSIEF-SCHULE

kreativ - mutig - tolerant

Glücklich war er über die Spendenbereitschaft, die es rund um den Lauf in der Antarktis gab. Pater Tobias nahm die extreme Herausforderung in Angriff, um die Kinder in Oberhausen glücklich zu machen. „Ich bin begeistert, dass die Leute auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten weiterhin meine sozialen Projekte unterstützen“, sagte der Ausdauersportler. Das freute auch Xenia Dally. „Es ist schön, was Sie für die Kinder bewirken konnten“, sagte die stellvertretende Schulleiterin.

Die neuen Rollstühle sollen um Ostern herum in Oberhausen eintreffen. „Damit können die Schüler die ganze Bandbreite an Sportarten ausüben“, erklärte Physiotherapeutin Nicole Rikken, die an der Schule arbeitet. Ob Tanzen, Badminton oder Tischtennis – alles sei möglich. Und Schüler wie Lukas können es kaum erwarten, demnächst in einem der neuen Sportrollstühle zu sitzen.

Denis. de Haas



ERFOLGREICHER SPENDENLAUF AM ST. HILDEGARDIS-GYMNASIUM

Pater Tobias unterstützt Spendenlauf

Schülerinnen und Schüler des St. Hildegardis-Gymnasiums erlaufen zusammen mit dem „Marathon-Pater“ Pater Tobias aus der Abtei Hamborn beim Spendenlauf im September 2023 über 12.000 Euro für sein Projekt Lebenswert.

Dicke Schneeflocken treiben vor dem Fenster, eine dünne weiße Schicht bedeckt schon den Schulhof. Ein Wetter, bei dem Pater Tobias, der sogenannte Marathon-Pater sich schon ein bisschen auf den Ort seines nächsten Marathons einstellen kann - die Antarktis! Auf die erstaunten Blicke äußerte der Pater, der über 20 Marathons pro Jahr läuft, schmunzelnd, dass dort gerade Sommer sei mit gerade 15° Grad Celsius minus!

An das Hildegardis-Gymnasium führt ihn einen Tag vor seinem 29 Stunden dauernden Flug ein erfreulicher Termin. Bei dem Spendenlauf im letzten September anlässlich des Schuljubiläums des Hildegardis-Gymnasiums haben Schülerinnen und Schüler zusammen mit Pater Tobias einen hohen Betrag erlaufen. Schulleiterin Frau Dr. Kretschmann-Dulisch konnte dem Pater 12.087,76 Euro für sein Projekt Lebenswert übergeben. Seit 2007 unterstützt dieses Projekt Bedürftige im Duisburger Norden. Ein Schwerpunkt des Projektes liegt in der Finanzierung und Durchführung von Kochkursen für Kinder.

„Es war uns wichtig, mit dem Spendenlauf im Jubiläumsjahr ein Zeichen für das soziale Engagement unserer Schule zu setzen“, so Sportlehrerin Rogall, die zusammen mit ihrem Kollegen Tyssen den Spendenlauf organisiert hat; dieser ergänzt „Wir sind wirklich stolz auf die Leistung unserer Schülerschaft!“ Und die Zahlen geben wirklich allen Grund zum Stolz. Beim Lauf in der Sportanlage in Wedau sind einige Schülerinnen und Schüler zwischen 8:30 Uhr und 13:30 Uhr über 68 Runden im Stadion gelaufen und somit mehr als 27 Kilometer.

Die über 12.000 Euro sind dabei sogar nur die Hälfte. Die restliche Summe kommt dem Hildegardis selbst zugute. Das Geld fließt in die geplante Umgestaltung des Schulhofes. Für den Lauf in der Antarktis drücken wir Pater Tobias die Daumen!

Denis. de Haas

Anwesend waren:

Pater Tobias (Leiter Projekt LebensWert)
Frau Kretschmann Dulisch (Schulleiterin)
Herr von der Gathen (stellvertretender Schulleiter)
Herr Tyssen (Sportlehrer- Organisator Spendenlauf)
Frau Rogall (Sportlehrerin- Organisatorin Spendenlauf)



WEIHNACHTSWICHTELN 2023



„Passen all die Menschen denn überhaupt in die Kirche?“ fragt mich unser Praktikant Daniel Ziemski und entlockt mir damit ein frohes Lachen. „Keine Sorge,“ erwidere ich gut gelaunt, „wir haben genug Platz.“

Ganz so viele Menschen, dass die Kapazitätsgrenze der Herz-Jesu Kirche in Neumühl erreicht worden wäre, kamen dann doch nicht, aber im letzten Jahr konnten wir uns einen gewissen Stolz nicht verkneifen. Das Weihnachtswichteln hat sich in den letzten Jahren zu unserer herausragenden Aktion im Advent entwickelt und in diesem Jahr kamen wirklich mehr Kinder und Familien als je zu vor – bedeutend mehr. Über 150 Kinder fanden am 20.12.2023 den Weg zu uns und füllten das Hauptschiff des Schmidthorster Dom gut aus. Kurzfristig hatte sich auch noch das Fernsehen angemeldet. Ein Raunen und Flüstern freudiger Erwartung klang durch die Kirche, der Anblick der vielen Geschenke und Weihnachtstüten um den Altar testete die Geduld der Kleinen, bis Pater Tobias ans Pult trat, um die Feier zu eröffnen.

Dass wir in diesem Jahr so viele Kinder beschenken und mit ihnen feiern konnten, verdanken wir auch der vielfältigen Unterstützung, die wir wieder erfahren durften. So möchte ich an dieser Stelle auch allen denen danken, die uns in diesem Jahr besonders tatkräftig unterstützt haben. Wie jedes Jahr hat uns die Help and Hope Stiftung in Duisburg durch ihre „Wunschbaum“-Aktion geholfen. Auch über die mehr als reiche Spende an Obst und Nüssen, die erneut Herr Will von Elele Gastro persönlich zur Verfügung gestellt hat, haben wir uns sehr gefreut. Noch viel größer war aber die Unterstützung aus der Gemeinde. Viele Dutzend Geschenke sind wunderschön verpackt bei uns abgegeben worden. Über Wochen wurden Geschenke sortiert, zugeordnet, verpackt und dann schließlich verteilt. Ohne die tatkräftige Unterstützung der Gemeinde wäre unser Weihnachtswichteln so gar nicht möglich.

Und dann kam noch die Stadt Duisburg, die uns aus einem Fördertopf Geld zur Verfügung stellte, um allen Kindern noch zusätzlich einen Lebensmittelgutschein über 30€ überreichen zu können. Auch hierfür gilt unser Dank dem Amt für Jugend und Soziales. Nach dieser tollen Feier freuen wir uns schon auf das nächste Weihnachtswichteln im kommenden Dezember.

Christian Kosmide



SO WIRD SPINAT ZUM LIEBLINGSGEMÜSE!

Die beliebten Fernsehköche Martina & Moritz empfehlen jetzt, im Frühling, Spinat, und zwar frisch! Denn um diese Zeit gedeiht er auch bei uns im Freiland, dann sind es nicht mehr die eher langweiligen zarten Blättchen aus dem Treibhaus, sondern kräftige, kraftstrotzende Büschel. Die festen Stiele sind keineswegs Abfall, man sollte sie aber unbedingt abknipsen und andünsten, bevor die Blätter hinzu kommen, nur so sind sie ein Genuss.

Für ein Grundrezept brauchen wir 2 kg robusten Freilandspinat. Beim gründlichen Waschen der Spinatpflänzchen zunächst die rosa Wurzelenden kappen, dann alle Stiele abtrennen und in zweizentimeterlange Stücke schneiden. Mit einer feingewürfelten Zwiebel und 2-3 Knoblauchzehen in drei Löffeln Olivenöl zugedeckt fünf Minuten weich dünsten, bevor die abgetropften Blätter zugefügt werden. Zudecken, dann ist nach weiteren fünf Minuten alles gar. Jetzt muss man nur noch mit Salz, ein paar Umdrehungen aus der Pfeffermühle und etwas frisch geriebener Muskatnuss würzen – fertig ist ein herrliches Spinatgemüse, das überall bestens passt: als Beilage zu Fisch oder Fleisch, oder mit zwei Spiegeleiern obenauf als Hauptgericht. Wir bereiten allerdings heute daraus unsere geliebte Spinatpfannkuchentorte. 

apfelgut



SPINATPFANNKUCHENTORTE

Ein fabelhaftes Essen – für die Familie wie für Gäste. Alle werden sie lieben! Sie sieht stattlich und höchst eindrucksvoll aus, und das Beste ist: sie lässt sich bestens vorbereiten. Sobald die Gäste da sind, muss man die Pfannkuchentorte nur im Ofen nochmal heiß werden lassen.



ZUBEREITUNG:

Den Teig schon 2 bis 3 Stunden vorher anrühren, die Pfannkuchen werden umso lockerer und zarter, je länger das Mehl hat quellen und seinen Kleber ausbilden können. Mehl in einer Rührschüssel mit den Eiern gründlich verquirlen, dabei salzen, pfeffern und mit Muskat sehr kräftig würzen.

Den gedünsteten Spinat im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt mixen, etwas Milch zufügen, damit eine Creme entsteht. Unter den Teig rühren, dabei die restliche Milch zufügen. Zugedeckt ruhen lassen. Vor dem Backen noch mal aufschlagen und eventuell mit einem zusätzlichen Schuss Milch verdünnen. Der Teig sollte leuchtend grün sein und so dünn wie flüssige Sahne.

In einer beschichteten Pfanne hauchdünne Pfannkuchen backen, Durchmesser 24 cm (beziehungsweise vom selben Durchmesser wie die Springform, in die nachher die Torte geschichtet wird). Dafür die Pfanne erhitzen, mit wenig Butter ausstreichen, eine kleine Kelle Teig hineingießen. Sofort drehen und wenden, damit er den heißen Pfannenboden wirklich nur hauchdünn überzieht, auf beiden Seiten backen, bis sich die Ränder kräuseln und der Pfannkuchen hell-braune Stellen zeigt.

Für vier bis sechs Personen:

Spinatpfannkuchen: 500 g Mehl, 5-6 Eier (nach Größe), Salz, Pfeffer, Muskat, ½ Portion vom nach dem obigen Grundrezept gedünsteten Spinat (oder 1 TK-Packung à 300 g), ca. ¾ l Milch, Butter zum Braten.

Füllung: ½ Portion Spinat (Grundrezept), 350 g Ricotta, Zitronenschale, Salz, Pfeffer, eventuell Chilipulver, 200 frisch geriebener Bergkäse, ev. 200 g gekochter Schinken (in 3 mm dicken Scheiben), Butter für Flöckchen oder 100 g Crème fraîche, ca. 1/8 l Brühe

Schnittlauchsalat: 3 dicke Bund Schnittlauch, 1 Bund Radieschen, 1 EL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, 3 EL milder Essig, 3 EL Olivenöl Öl anmachen.



Für die Füllung nehmen wir lieber Ricotta statt Quark, weil er keine Säure hat, deshalb bleibt der Spinat auch nachher noch schön grün. Die Säure von Quark färbt ihn grau, das stört zwar nicht im Geschmack, sieht aber nicht schön aus...

Die Springform ausbuttern. Jetzt Pfannkuchen und Füllung einschichten: Zuerst einen Pfannkuchen darin ausbreiten, darauf dünn Ricotta verstreichen, salzen, pfeffern, eventuell auch mit Chili würzen. Darauf Spinat verteilen, geriebenen Käse und Schinken in Würfelchen. Mit Pfannkuchen abdecken – und so weiter, bis alles aufgebraucht ist. Oberste Schicht natürlich ein Pfannkuchen. Diesen mit Butterflöckchen besetzen oder mit Crème fraîche bestreichen.

Im 160 Grad heißen Backofen insgesamt 25 bis 30 Minuten backen, nach 10 Minuten mit etwas Brühe benetzen – die Pfannkuchen dürfen nicht austrocknen. Wenn die Torte appetitlich gebräunt ist, herausholen, in der Form 5 Minuten sich setzen lassen. Erst dann aus der Form lösen, in Tortenstücke schneiden und servieren.

Dazu ist ein Salat schön, denn eine säuerliche Salatmarinade wirkt erfrischend und macht das Gericht leicht und bekömmlich! Martina & Moritz empfehlen Schnittlauchsalat, der jetzt, im Frühjahr, besonders köstlich schmeckt. Obendrein ist Schnittlauch gesund, wirkt blutreinigend und belebt den Stoffwechsel!

3 dicke Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, 1 Bund Radieschen in Stift hobeln, mit einer Marinade aus 1 EL Senf, 3 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl Öl anmachen. 

apfelgut



ZDF-REPORTAGE „37 GRAD“ BERICHTET ÜBER PATER TOBIAS' KAMPF GEGEN DIE ARMUT

In der preisgekrönten Dokumentation geht es um das Engagement des Geistlichen für den elfjährigen Hector. Am 5. Mai startet Pater Tobias beim „Belfast City Marathon“, um der Fußballmannschaft des jungen Duisburgers einen Trikotsatz zu finanzieren.

Hector wohnt mit seiner Mutter und seinen drei Geschwistern im Duisburger Stadtteil Marxloh. Finanzielle Sorgen bestimmen den Alltag der Familie. So kann es sich die Mutter nicht leisten, Hector ein Paar Fußballschuhe zu kaufen. Pater Tobias Breer kennt die Familie aus Nigeria, die seit 2016 in Deutschland lebt. Der Geistliche leitet die Herz-Jesu-Gemeinde in Neumühl. Hector unterstützt ihn bei Gottesdiensten als Messdiener.

Über Pater Tobias' Engagement für den zwölfjährigen Jungen geht es auch in der aktuellen Folge der preisgekrönten Dokumentationsreihe „37 Grad“, die das ZDF am 27. Februar zeigte. Der Beitrag „Vererbte Armut“ ist auch in der Mediathek abrufbar. Das Fernsichteam war für Dreharbeiten unterwegs in Berlin und in Duisburg, besuchte dazu auch eine Familie aus Neumühl. Die Kinder Davin und Lenia kennt Pater Tobias auch sehr gut. Sie sind schließlich Kommunionkinder aus seiner Gemeinde.

Fotos: Daniel Elke

Der 60-Jährige sprach vor der Kamera auch über seinen Kampf gegen die Armut. Er erzählte zudem, wie er Hector bei einem Fußballverein unterbrachte. „Man muss ihn weiter fördern und begleiten“, sagte der Prämonstratenser. „Er darf nicht auf die schiefe Bahn geraten. Es kommt darauf an, dass er gute Freunde findet.“

Hector spielt mittlerweile bei Union Hamborn. Seine Mutter sparte mehrere Monate und konnte dem Jungen schließlich ein Paar Fußballschuhe kaufen. Der Beitrag endet damit, dass Hectors Mannschaft einen Sieg bejubelt. Pater Tobias verfolgte das Spiel als Zuschauer.

Der Spendenläufer hatte nach Abpfiff noch eine Überraschung für die jungen Fußballer parat. „Ich werde für Euch einen Marathon laufen und die Mannschaft komplett neu ausstatten“, sagte Pater Tobias. Am 5. Mai geht er beim „Belfast City Marathon“ auf die Laufstrecke. Durch seinen Start in der nordirischen Hauptstadt möchte er Spendengelder sammeln und danach einen Trikotsatz für 20 Spieler sowie Klamotten für die Trainer kaufen. Für Hector hatte Pater Tobias bereits ein Geschenk mitgebracht – Wintersachen für die kalten Tage. ❖

Denis. de Haas



Der Film ist weiterhin in der ZDF-Mediathek zu sehen.
<https://www.zdf.de/dokumentation/37-grad/>





UNTERWEGS MIT DER KINDERLERNKÜCHE

Auch in diesem Jahr bietet unser Team der Kinderlernküche wieder eine Vielzahl an Ausflügen und Tagesfahrten an. Hier können Kinder und Jugendliche ihr Wissen über gesunde Ernährung erweitern und vertiefen und außerdem die Grundlagen darüber, wo unsere Lebensmittel eigentlich herkommen, live erleben.

Die Themen sind vielfältig und saisonal orientiert. Gemeinsam mit unseren regionalen Partnern können Kinder so lernen, welche Sorten von Obst und Gemüse zu welcher Jahreszeit reif und besonders köstlich werden, oder welche Sorten von Getreide es gibt und wie sie sich in Aussehen, Eigenschaften und Nährwert unterscheiden.

Hier die Termine für das erste Halbjahr:

Eier und Eierspeisen	22. Juni (z.B. Klinkhammers Hof Oberhausen)
Gemüse	18. August (z.B. Enninghorst)
Spargel	07. September (z.B. Rosenhof Duisburg)
Erdbeeren	10. November (z.B. Lepkeshof)

Die genauen Termine und Ziele können noch vom Plan abweichen.

Jeder Ausflug beginnt um 15:00h an der Kinderkochschule und um 18:00h sind wir gemeinsam wieder zurück. Zum Programm gehört ein Imbiss, Getränke und gemeinsamer Einkauf im Hofladen. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Herrn Barakat Murad,

email:b.murad@projekt-lebenswert.de, Tel.: 01752112442.



Erleben und entdecken Sie die ABTEI HAMBORN

Kloster, Kreuzgang, Schatzkammer

Anmeldung erforderlich

Abtei Hamborn
An der Abtei 4-6
47166 Duisburg
Tel. 0203-50 340 64
info@projekt-lebenswert.de
www.abtei-hamborn.com

Öffentliche Führungen 2024
samstags ab 10:30 Uhr unter Vorbehalt

13. April	11. Mai
15. Juni	13. Juli
10. August	21. September
19. Oktober	02. November
14. Dezember	

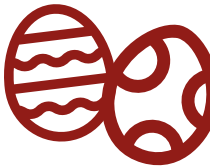
OSTERFEST IN DER HERZ-JESU KIRCHE

Ostersamstag
18:15 Osternachtfeier mit Kindern
21:00 Uhr Osternachtfeier



Ostersonntag
11:00 Uhr Hochamt

Ostermontag
09:30 Uhr Kindergottesdienst und anschl. gibt es rund um den Schmidthorster DOM Ostereiersuche mit Pater Tobias. KjG Herz-Jesu führt dies durch.



Theodor-Heuss-Str. 122 · 47167 Duisburg · www.kretschmer-duisburg.de

Ob Familiengrab
oder Urnenstele.

Wir beraten Sie individuell.

Kretschmer
Bestattungen

Wir bereiten den letzten Weg.

Tag und Nacht für Sie da: **0203/582448**



optikermüller

Rathausstr. 16 - 47166 Duisburg
Tel.: 0203 - 55 79 72

DER MARATHON PATER
60 000 Kilometer gegen die Armut

»Wer etwas bewegen will, muss sich bewegen.«

Die Geschichte von Pater Tobias erscheint als Buch

Schon über 100 Marathon- und Ultraläufe hat Pater Tobias Breer absolviert. Darunter die »Big Five«: Boston, London, Berlin, Chicago, New York. 172 Kilometer lief er durch die Wüste des Oman. Beim Laufen macht er intensive Glaubenserfahrungen und bewegt dabei viel mehr als nur sich selbst: Mit jedem Kilometer, den er bei Wettkämpfen zurücklegt, sammelt er Spenden für bedürftige Menschen im Duisburger Norden. Die inspirierende Geschichte eines Priesters und Marathonläufers, die ganz nebenbei vermittelt, warum es im Glauben wirklich geht.

Sie können auch das Buch mit einer Widmung direkt bei Pater Tobias bestellen unter:
www.pater-tobias.de/pater-tobias/buchbestellung



Reparaturen aller Art
Beseitigung von Unfallschäden
TÜV und AU Abnahme
An- und Verkauf von Unfallfahrzeugen

Rotestraße 3
47166 Duisburg
Tel.: (0203) 55 22 250
Tel.: (0203) 55 22 251
Fax: (0203) 55 22 252

**Beerdigungsinstitut
Heinz Kleinemühl**
Fikusstraße 120 – 47167 Duisburg
Telefon: 0203 58 12 84
Tag- und Nacht diensbereit

Der Bestatter
Mitglied der Innung

**Immer für Sie da.
Und ganz nah,
3 x in Duisburg.**

Ihre Teams der
Menzel-Apotheken.



Anschrift
Josef Wedig GmbH
Max-Planck-Straße 57
47167 Duisburg

Kontakt
Mail: info@schreinerel-wedig.de
Telefon: 0203 / 518 09 00
Mobil: 0171 / 501 14 97
Fax: 0203 / 518 09 02
facebook.com/schreinerel.wedig
schreinerel-wedig.de

Bürozeiten
Mo. - Fr. 6:30 - 16:30

BAU- UND
MÖBELSCHREINEREI
WEDIG
Zuverlässigkeit und Präzision
seit mehr als 50 Jahren



Inh. Stephan Menzel
Holtener Straße 195
47167 Duisburg
Tel. (0203) 58 26 16
barbara@menzelapotheken.de
barbara-apotheke-duisburg.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08:30 - 18:30 Uhr
Sa 08:30 - 13:00 Uhr
geschlossen:
Mo - Do 13:00 - 14:30 Uhr



Inh. Stephan Menzel
**Gesundheitszentrum
Sittardsberg**
Altenbrucher Damm 15
47249 Duisburg
Tel. (0203) 48 80 05 00
elefanten@menzelapotheken.de
elefanten-apotheke-duisburg.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 08:30 - 18:30 Uhr
Sa 08:30 - 13:00 Uhr



Inh. Stephan Menzel
Fischer Straße 130
47055 Duisburg
Tel. (0203) 50 06 50
marien@menzelapotheken.de
marienapotheke-duisburg.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 08:30 - 18:30 Uhr
Sa 08:30 - 13:00 Uhr

Seit 1978 Brandschutz



hasley.feuerschutz@t-online.de
www.hasley-feuerschutz.de

Baulicher Brandschutz

Koopmannstr. 127 47138 Duisburg
Tel. 0203 / 42 50 29 / -79 Fax 41 37 23

Halt geben statt ausgrenzen Unsere Antwort auf die Armut in Duisburg

Viele Studien belegen es: Die Armut wächst. Auch hier mitten in unserer Stadt. Gerade im Duisburger Norden sind viele Menschen betroffen. Arbeitslosigkeit, Hartz IV und ihre persönliche Lebenssituation drängen sie immer weiter an den Rand unserer Gesellschaft. Anfang 2008 wurde das ProjektLebensWert ins Leben gerufen. Das Projektziel: Jedem bedürftigen Menschen Halt in seiner persönlichen Lage zu geben, ihn auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben zu begleiten, unabhängig von Alter, Geschlecht, Nationalität oder Religion. Halt zu sein für Menschen die ohne Halt sind. Jeder Mensch hat Wert und ist es wert, auf seinem Weg in ein würdevolles, eigenständiges Leben unterstützt zu werden. Das Projekt ist eine Anlaufstation für Arme und Obdachlose, denen geholfen wird, ihre persönlichen Probleme aktiv zu lösen - Schritt für Schritt. Das Angebot reicht von der professionellen Seelsorge bis zur konkreten Beratung, Begleitung bei Behördengängen, Hilfe beim Schriftverkehr. Das Projekt arbeitet eng mit städtischen und freien sozialen Einrichtungen zusammen. Je nach Situation geben sie mit ihren speziellen Angeboten bedürftigen Menschen die wirksamste Hilfe. Das Angebot der Beratung ist kostenlos und unverbindlich, wir unterliegen der Schweigepflicht.



**PROJEKT
LEBENS
WERT**

Rat + Tat für Bedürftige

Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH Rat und Tat für Bedürftige

Unsere Bürozeiten:

Mo.-Fr.: 8-16 Uhr

Beratungstermine können Sie jederzeit mit uns telefonisch vereinbaren.

Hauptstelle

Holtener Str. 172

47167 Duisburg

Fon. 0203 5 44 72 600

Fax. 0203 5 44 72 612

info@projekt-lebenswert.de

Unser Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen

Kto. 10 766 010

BLZ. 36 060 295

BIC GENODED1BBE

IBAN DE57 3606 0295 0010 7660 10



In einer gemütlichen Atmosphäre, die zum Verweilen einlädt, haben die Besucher einmal die Möglichkeit gegen ein kleines Entgelt einen Kaffee, Espresso oder Latte Macchiato zu genießen, ein günstiges Mittagessen oder ein Stück Kuchen zu erhalten. Hier soll die Möglichkeit gegeben werden sich untereinander auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Daneben bieten die SozialarbeiterInnen Hartz IV - Beratung an und Unterstützung in allen Lebensbelangen.

Sozial-Café „Offener Treff“

Holtener Str. 176

47167 Duisburg

0203-44989672

Mehr Infos unter

www.pater-tobias.de

Unser Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen

Kto. 10 766 028

BLZ. 36 060 295

BIC GENODED1BBE

IBAN DE56 3606 0295 0010 7660 28

Mit dem Projekt LebensWert hat Pater Tobias Kinder-Patenschaften ins Leben gerufen, dessen Ziel es ist arme und bedürftige Kinder regional zu unterstützen. Gerade Kinder aus Familien, die im Hartz-IV Bezug stehen, sind oftmals sozial ausgegrenzt. KiPa unterstützt insbesondere diese Kinder, um Ausgrenzung aufgrund fehlender finanzieller Mittel vorzubeugen. Ziel des Projektes ist die soziale Integration von benachteiligten Kindern. Soziale Kontakte beispielsweise in Sportvereinen oder Musikschulen fördern nicht nur diese Integration, sondern vermitteln des Weiteren gesellschaftliche und christliche Grundwerte. Ebenfalls werden talentierte Kinder in sozial benachteiligten Familien seltener entdeckt und ihre Begabung bleibt oft unerkannt. Durch gezielte Förderung von Talenten soll dieser Tatsache effektiv entgegengewirkt werden.

KiPa

Holtener Str. 176 a

47167 Duisburg

Fon. 0203-503 40 64

Fax. 0203-544 72 612

Unser Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen

BLZ. 36 060 295

KTO. 10 766 036

BIC: GENODED1BBE

IBAN: DE34 3606 0295 0010 7660 36



**KINDER
PATEN
SCHAFT**

cash-4-kids