

Kinderbetreuung
Hilfe für Ukrainische Familien

Therapiepferd
Die Suche hat ein Ende

Syrische Kochkurse im Projekt LebensWert

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 Hauptund Gesamtschulen zusammen, damit die Jugendlichen ihren Platz in der Gesellschaft finden.





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



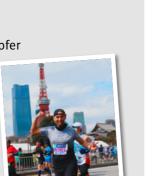
Das Café ist eine Anlaufstelle für die Sorgen und Nöte der gesamten Bevölkerung im Duisburger Norden. Oftmals werden Menschen mit einem geringen Einkommen auch sozial ausgegrenzt. In dem Sozialcafé kann für kleines Geld eine Tasse Kaffee/Tee getrunken, zu Mittag gegessen, mit anderen gemeinschaftlich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

In dieser Ausgabe

4 Therapiepferd



- 6 Sprach-Café
- 8 Kinderbetreuung
- 9 Hilfe für Erdbebenopfer
- 10 Tokyo, Sechster Stern
- 12 Rückblick Marathons
- 14 Kochkurs
- 16 Wichteln
- 18 Impuls
- 20 Ausflüge der Kinderlernküche
- 21 Ankündigungen





die Welt um uns herum verändert sich. Wir befinden uns in einer Situation, die keiner so richtig fassen kann. Wieder Krieg auf dem europäischen Kontinent, vor unserer Haustür. Krieg, angezettelt von einem Diktator, den niemand so richtig einschätzen kann. Dessen Taten unsere Demokratie so sehr bedrohen, wie ich es bisher nur aus Erzählungen von meinen Großeltern und Eltern kannte.

Der schreckliche Vernichtungskrieg des Herrn Putin gegen die Ukraine und die große Zahl der Menschen, die oft Hals über Kopf ihre Heimat verlassen mussten, hat in Deutschland und auch bei uns im Projekt LebensWert, bei unseren Freunden und Förderern, eine Welle der Solidarität und großer Hilfsbereitschaft ausgelöst. Es freut uns deshalb sehr, auch in dieser Ausgabe über unsere verschiedenen Aktionen der Flüchtlingshilfe zu berichten.

Als ich am Toten Meer den DEAD SEA Marathon lief, kam ein Anruf aus dem Büro unseres Duisburger Oberbürgermeisters Sören Link mit der Bitte, bei uns im Stadtteil Neumühl eine Hilfsaktion für die syrischen Erdbebenopfer zu starten. Unsere syrischen Mitarbeiter waren hier auch direkt betroffen und haben Verwandte und Bekannte durch das starke Erdbeben verloren. In wenigen Tagen haben wir zahlreiche Kisten mit Hilfsgütern gesammelt und verpackt. Die Homberger Feuerwehr hat diese Pakete abgeholt und ein Hilfstransport machte sich später auf den Weg nach Syrien. Auch hier zeigte sich eine große Hilfsbereitschaft durch Sach- und Geldspenden. Über diese Hilfsbereitschaft lesen Sie in dieser Ausgabe.

Ein besonderes Erlebnis habe ich vor wenigen Wochen in Tokyo erlebt. Nach ca. 15 Jahren habe ich die bei Läufern so begehrte Six-Star-Finisher-Medaille erhalten. Dazu gehören die sechs großen Städte, in denen ich Marathons gelaufen bin. News York, Berlin, London, Boston, Chicago und nun Tokyo. Drei Jahre stand ich auf der Warteliste, um beim Tokyo-Marathon eine Startnummer zu bekommen. Dann hatte ich die Startnummer, es war alles gebucht und drei Tage vorher wurde der Marathon abgesagt. Corona machte mir einen Strich durch die Rechnung, wie man so schön sagt. Auch 2021 und 2022 gab es keine Möglichkeit, an den Wettkämpfen in Tokyo teilzunehmen. Vor wenigen Wochen war es endlich soweit. Über diesen schönen Erfolg und weitere Themen berichten wir ausführlich in dieser neuen Ausgabe.

Viel Freude beim Lesen

Ihr/Eue

Euer P Tollan

Impressum

Herausgeber Projekt LebensWert gGmbH, Pater Tobias O.Praem. Holtener Str. 172, 47167 Duisburg

Tel. 0203 54 4726 00 \cdot Fax 0203 54472612 info@projekt-lebenswert.de \cdot www.magazin-lebenswerte.de **Chefredakteur** Tobias O.Praem.

Erscheinungsweise Druckversion $3 \times j \ddot{a}hrlich + bundesweit$ Seitenformat 210 \times 297 mm

Konzept & Design • Schriftsatz & Textüberarbeitung

fn-dc agentur · Kai-Alexander Sommerfeld · Sabrina Jung
Tel. 06471 509 609 · info@fn-dcagentur.de · www.fn-dcagentur.de
Das Copyright der Artikel liegt bei den Autoren

Projekt LebensWert gemeinnützige GmbH · Holtener Str. 172 · 47167 Duisburg-Neumühl · Tel. 0203-54472600 · Fax: 0203-54472612 · Email: info@projekt-lebenswert.de · Web3 www.pater-tobias.de · Geschäftsfill/Web Projekt Lebenswert.de · Neumühl

THERAPIEPERD

Nicole Hocks freut sich, dass Friesenwallach Jesaja am Biegerhof angekommen ist. Möglich gemacht hat das ein Spendenmarathon

Duisburg

icole Hocks, Reittherapeutin am Biegerhof in Duisburg-Huckingen, blickt auf ein ereignisreiches, aber für sie persönlich vor allem sehr schwieriges Jahr zurück. Für die 52-Jährige endete 2021 mit einem schlimmen Autounfall, bei dem sich ihr ältestes Therapiepferd Rinke schwer verletzt hatte. Zuvor musste sie ihre Stute Elli krankheitsbedingt einschläfern lassen, die gerade einmal neun Monate als Therapieund Schulpferd im Einsatz war. Im vergangenen Sommer dann der nächste Schock, als Nicole Hocks eines ihrer Pferde tot in der Box gefunden hatte.

"Die schlechten Nachrichten haben sich nahtlos aneinandergereiht", sagt die Pferdetrainerin rückblickend, die mit ihrer Reittherapie Kinder und Erwachsene mit Behinderungen fördert. "Dann musste ich Rinke auch noch nach Borkum bringen, wo er jetzt auf einer Wiese seinen Ruhestand genießen kann. Für ihn ist das toll, er kennt den Stall, die Menschen, die Gegend aus unseren gemeinsamen Urlauben. Aber für mich war das Zurücklassen sehr schwer."

Jesaja bringt bislang nur eine Grundausbildung mit

Nach dem Unfall im November 2021 schien sich die Situation für die Duisburgerin zunächst wieder zum Guten zu wenden. Dank einer Spendenaktion, die Pater Tobias vom Projekt LebensWert ins Leben ge-





Pater Tobias mit Nicole Hocks und Friesenwallach Jesaja

rufen hatte, kamen durch seinen Spendenmarathon 16.000 Euro zusammen. "Ohne die Unterstützung von Pater Tobias wäre der Kauf eines neuen Pferdes für mich nicht möglich gewesen", sagt Nicole Hocks. Bis es jedoch so weit war, dass der vierjährige Friesenwallach Jesaja gefunden wurde, sollte ein Jahr vergehen. Erst seit einer Woche ist Jesaja in Duisburg zu Hause. "Ich bin überglücklich, dass ich jetzt so ein tolles Pferd habe", sagt Nicole Hocks, die sich in den nächsten Monaten intensiv um die Ausbildung des schwarzen Wallachs kümmern muss. "Jesaja bringt die besten körperlichen und auch mentalen Voraussetzungen mit. Er ist aufmerksam und, im Gegensatz zu vielen anderen Tieren, die ich mir angeschaut habe, gesund."

Allerdings hat der Friesenwallach bisher nur eine kleine Grundausbildung absolviert. "Wenn alles gut läuft und Jesaja gut mitarbeitet, dann kann er um Ostern herum vielleicht schon von den Kindern geputzt oder geführt werden. Und im Sommer oder frühen Herbst, kann er dann vielleicht geritten werden." Über 3000 Kilometer ist die Reittherapeutin in den letzten Monaten durch Deutschland, Belgien und den Niederlanden gefahren, hat sich unzählige Pferde angeschaut. "Es ist wirklich unvorstellbar, was mir für Tiere angeboten wurden", sagt die Reittherapeutin. "Die Pferde waren zum Teil schon auf den ersten Blick erkennbar krank. Und trotzdem wurden utopische Summen aufgerufen."

Die Suche führt sie bis nach Belgien

Dennoch ist Nicole Hocks in den letzten Monaten mehrfach mit ernsthaften Kaufabsichten auf verschiedene Höfe gefahren. "Dann kam ich dort an und man hat mir gesagt, dass sie mir das Pferd doch nicht verkaufen wollen. Ich bin zwischenzeitlich echt verzweifelt." In Belgien wurde sie endlich fündig.

Bis Jesaja voll einsatzfähig ist, wird ihr zu ihrem Friesenwallach Tabaluga vom Biegerhof noch ein Schulpferd für die Reittherapie zur Verfügung gestellt. "So kann ich in Ruhe meine Stunden geben und dabei Jesaja ausbilden", freut sich Nicole Hocks. "Jetzt kann ich endlich entspannt aufs neue Jahr blicken."

Katja Burgsmüller

SPRACH-CAFÉ

Seit dem russischen Überfall auf die Ukraine im Februar dieses Jahres hat es einen großen Zustrom von Flüchtlingen aus der Ukraine nach Mittel- und Westeuropa gegeben. Hierbei handelt es sich in der absoluten Mehrzahl um allein reisende Frauen oder Mütter mit Kindern. Insbesondere vor dem Hintergrund der immer weiter eskalierenden Angriffe auf die zivile Infrastruktur der Ukraine hat gerade in diesem Winter die Zahl der fliehenden Frauen und Kinder wieder massiv zugenommen. Uns war sofort klar, dass wir hier helfen möchten, wie immer wir können.

m Frühjahr 2022, zu Beginn des Krieges, sind bereits vielfach Spenden gesammelt worden und auch die Gemeinde Herz-Jesu und die Menschen in Neumühl haben ihre große Hilfsbereitschaft erneut unter Beweis gestellt. Pater Tobias lief selbstverständlich einen weiteren Marathon für die Unterstützung der Ukrainerinnen und Ukrainer. Im Projekt Lebens-Wert haben wir unsere bewährten Maßnahmen der Flüchtlingshilfe aktualisiert und haben wieder kostenlose Mahlzeiten sowie Beratungs- und Vermittlungsangebote bereitgestellt.

Im Duisburger Norden, in dem die Projekt LebensWert gGmbH angesiedelt ist, ist schon seit Jahren ein hoher Anteil and geflüchteten Mitmenschen zu verzeichnen, die Quoten von Menschen mit Migrationshintergrund oder -Erfahrung sind überdurchschnittlich hoch. Da diese Strukturen bereits seit Jahrzehnten gewachsen sind, da der Wohnraum sehr günstig und die Hürden niedrig

aktuell viele Flüchtlinge an. Hier muss anhaltend und nachhaltig gehandelt werden, um den Menschen, die vor Krieg, Tod und Zerstörung geflohen sind, die Hilfe zukommen zu lassen, die sie dringend benötigen.

Die Fluchtbewegungen aus der Ukraine haben eine deutlich andere Struktur, als die bekannten Ströme des vergangenen Jahrzehnts. Es sind dieses Mal insbesondere Frauen und Kinder, die die Flucht ergreifen, während viele Männer, darunter auch viele Väter, in der Ukraine verbleiben um das Land zu verteidigen. Für viele Familien ist es ungewiss, ob sie Ihre Väter, Söhne oder Brüder je wieder lebend zu Gesicht bekommen werden. Gleichzeitig sind es viele Mütter, die mit ihren Kindern geflohen sind und nun alleinerziehend in fremdem Land auf das Ende des Krieges warten müssen oder sich eine völlig neue Existenz aufbauen müssen.

Für die absolute Mehrzahl von alleinerziehenden Müttern ist die Kinderbetreuung die größte Herausforderung im Alltag. Genau her möchten wir zusätzliche Angebote schaffen, um den Kindern vernünftige Strukturen zu schaffen und Ihnen die Ankunft in ihrer neuen Lebensrealität zu erleichtern. Gerade bei der Betreuung von Kleinkindern gibt es enormen Handlungsbedarf, da nicht ausreichend KiTa-Plätze vorhanden sind, oder geflüchtete Mütter nicht wissen, wie sie für ihre Kinder einen solchen bekommen sollen.

Auf Initiative der Kefb haben wir noch im vergangenen Jahr mit einem Testlauf eines Sprachcafés begonnen, vorerst wurden die Kurse über fünf Wochen vom 07.11.2022 bis zum 14.12.2022 angeboten und die Reaktion war überwältigend. Das Testprojekt ist so erfolgreich gestartet, dass bereits in der zweiten Woche 90% der Plätze gefüllt waren; es zeigt die große Nachfrage

SPRACHCAFÉ FÜR FRAUEN Языковое кафе для жен sind, ziehen die Wohnviertel in und um Neumühl auch

> nach diesem Angebot. Aktuell bieten wir Montag und Mittwoch Kurse an und es sind jeden Tag über 20 Personen anwesend. Sollten wir ausreichende Drittmittel und Fördergelder akquirieren können, so soll im Jahr 2023 ein größeres Projekt über 40 Wochen im Verlauf des Jahres angegangen werden.

> Durch die bestehenden Strukturen des Sozial-Cafés "Offener Treff mit Herz" können wir mit verhältnismäßig wenig Aufwand einen deutlichen Mehrwert für geflüchtete Kinder und Mütter schaffen. Bisher hat unser Projekt seine volle Tatkraft entfalten können und wir sind guter Hoffnung, das Angebot auch über das gesamte Jahr hinweg aufrechthalten zu können.

> > Christian Kosmider







in besonderes Augenmerk liegt auf der Förderung und Betreuung von Kindern. Alleinerziehende Mütter sind grundsätzlich in einer schwierigen Lage, denn schon der Alltag hält immer wieder eine Vielzahl an Hürden bereit. Kombiniert mit akuter Fluchterfahrung werden diese Probleme immer größer und dringender, und es ist unser Anliegen, Angebote für Kinder zu schaffen, die die Integration in Deutschland erleichtern und die Familien entlasten.

Am Donnerstag, 09.03.2023, startet die Projekt Lebens-Wert gGmbH, in Kooperation mit der Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung "Kefb", deshalb einen weiteren Testlauf für wöchentliche Kinderbetreuung für geflüchtete Mütter, speziell aus der Ukraine.

Wir möchten vorerst einmal die Woche für einen Vormittag Kinderbetreuung unter fachlich qualifizierter Aufsicht ermöglichen, um alleinerziehenden geflüchteten Müttern etwas Raum zum Atmen zu verschaffen. Zielgruppe sind dabei Kinder im Vorschulalter, jedoch ist die Gruppe für Kinder bis einschließlich zehn Jahren geöffnet. Je nach Bedarf sind wir gerne bereit, die Angebote auszuweiten und zusätzliche Gruppen einzurichten.

Wir möchten einen Beitrag dazu leisten, dass diesen Müttern und ihren Kindern aktiv vor Ort geholfen werden kann. Schon ein 'freier' Vormittag pro Woche kann viel zur Entspannung beitragen, da man verlässlich weiß, in diesen Stunden Zeit für andere Verpflichtungen oder schlicht für sich selbst zu haben.

Christian Kosmider



HILFE

FÜR SYRIEN UND DIE TÜRKEI

er 06.02.2023 brachte für hunderttausende Menschen in Syrien und in der Türkei Tod und Verderben, es brachen nicht nur Häuser und Städte in sich zusammen und begruben zehntausende Menschen unter den Trümmern, es zerbrachen auch die Lebensperspektiven und Chancen von Millionen von Menschen. Als die Nachrichten dieser Katastrophe bekannt wurden, begannen zahllose Menschen umgehend damit Hilfe zu organisieren. Auch in Duisburg wurde schnell eine Krisenstelle der Stadt eingerichtet, die lokale Hilfe koordinieren konnte.

Auch wir im Projekt LebensWert und in der Gemeinde Herz-Jesu wollten unseren Beitrag leisten und so machte sich Pater Tobias wieder auf die 42km Weg um

einen Spendenmarathon für die Opfer zu laufen. Parallel begannen die Menschen in Neumühl kistenweise Sachspenden zu sammeln, Zelte, Schlafsäcke, Decken und Hygieneartikel wurden im Schmidthorster Dom abgegeben und von unseren Ehren- und Hauptamtlichen dort verpackt. Innerhalb einer Woche kamen fast dreißig Umzugskartons voll mit Hilfsgütern zusammen, die die Feuerwehr vor zwei Wochen abholen konnte.

Wir möchten uns an dieser Stelle noch einmal herzlich bei allen bedanken, die mitgeholfen haben. Egal ob eine Tube Zahnpasta oder ein Zelt gespendet wurden, egal ob beim Sortieren oder beim Verpacken geholfen wurde, die Arbeit lastete auf vielen Schultern und ging daher leicht von der Hand.

Christian Kosmider



DER SECHSTE STERN, EIN NEUER WELTREKORD – UND HILFE FÜR KINDER:

MEDAILLENREGEN

FÜR PATER TOBIAS BEI MARATHON IN DER JAPANISCHEN HAUPTSTADT

In Tokio hat Pater Tobias Breer seine Sechs-Sterne-Reise zu den "World Marathon Majors" erfolgreich beendet. Zudem hat der als "Marathon-Pater" bekannte Ausdauersportler aus Duisburg am Wochenende seinen Teil zu einem Guinness-Weltrekord beigetragen. Und vom Engagement seiner Unterstützer und Sponsoren profitieren nun Kinder aus sozial benachteiligten Familien.

Duisburg, 6. März 2023

ch bin sehr glücklich", schrieb Pater Tobias Breer nach seiner kräftezehrenden Teilnahme am Tokio-Marathon auf Facebook. Nach vier Stunden, 19 Minuten und 21 Sekunden hatte er am vergangenen

> Sonntag, 5. März, so viele "Sechs Sterne"-Sportler ausgezeichnet werden wie noch nie zuvor.

Und sie sollten recht behalten. Mehr als 3000 Teilnehmer erhielten am vergangenen Wochenende die begehrte Medaille. Bislang stellt wurde er 2019, ebenfalls in Tokio. Weltweit haben bislang rund 10.000 Menschen die Serie der "World Marathon Majors" komplett absolviert, unter ihnen sind etwa

500 Sportler aus Deutschland.

Jahrelang hatte sich Pater Tobias Breer um einen Startplatz beim Tokio-Marathon bemüht. Zunächst schaffte er es aufgrund der hohen Nachfrage nicht auf die Teilnehmerliste. 2020 konnte sich der Marathon-Pater aus Duisburg dann endlich anmelden. Doch weil sich das Coronavirus damals ausbreitete, wurde das Feld reduziert. Pater Tobias verlor sein Startrecht. Auch 2021 und 2022 konnte er wegen der Pandemie sein großes Ziel nicht verwirklichen.

Dass der Prämonstratenser jetzt tatsächlich starten konnte, war nicht selbstverständlich. Maßnahmen zum Schutz vor der Ausbreitung des Coronavirus haben die Veranstaltung geprägt. Und Pater Tobias musste bis zur allerletzten Minute damit rechnen, dass ihm die Teilnahme verweigert werden konnte. "Es gab sehr strenge Regeln", berichtet Pater Tobias. Jeden Tag musste der 59-Jährige zwei Mal seine Körpertemperatur messen und die Werte in eine App eintragen. Hinzu kamen regelmäßige Corona-Tests. Kurz vor dem Start mussten der Marathon-Pater und die übrigen Teilnehmer dann noch ihre Smartphones zücken, um zu dokumentieren, gut durchgekommen."

Pater Tobias' Motivation für die 42,195-Kilometer-Strecke war, dass sein Einsatz Kindern zugutekommen wird, die aus wirtschaftlich benachteiligten Familien im Duisburger Norden stammen. Er hatte sein Ziel erreicht, 10.000 Euro an Spendengeldern zu erlaufen für sein Projekt "Ausflüge mit Kindern". "Viele Familien können es sich nicht erlauben, mit ihren Kindern die Stadt oder die Region zu erkunden", sagt er. "An Urlaube ist gar nicht erst zu denken." Deshalb organisiert er mit seinem gemeinnützigen Projekt LebensWert Ausflugsfahrten – etwa ins Schokoladenmuseum nach Köln oder zum Biohof von Bauer Heinz Weßendorf. "Für Kinder ist es wichtig, Abenteuer mit Gleichaltrigen zu erleben", sagt Pater Tobias. "Und jeder Ausflug wird für sie zu einem Abenteuer."

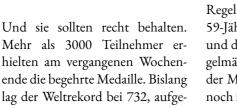
Planungen für weitere Läufe gibt es bereits. Noch in diesem Monat steht für Pater Tobias eine weitere sportliche Herausforderung an: Das von ihm geleitete "Projekt Lebenswert" veranstaltet am Sonntag, 19. März, in Cappenberg, einem Stadtteil von Selm, den 2. Gottfried-Marathon. Selbstverständlich geht der Pater auch wieder selbst an den Start. Dabei gilt erneut: "Wer eine Spende gibt, kann Kindern ein Lächeln ins Gesicht zaubern", sagt der Marathon-Pater.

Denis de Haas

LebensWerte, 1,23









Weitere 31 Läufe gegen die Armut –

Der Marathon-Pater blickt auf ein Rekordjahr zurück

So viele Läufe hat der Pater Tobias Breer noch nie in einem Jahr absolviert: 31 Mal ist Tobias Breer im Jahr 2022 bei Marathon- und Ultra-Läufen gestartet, um mehr als 100.000 Euro für den guten Zweck zu sammeln. Ein Höhepunkt war der Marathon in Togo. 2023 wird der Duisburger nun in Tokio laufen – und damit eine eindrucksvolle Serie abschließen.

r hat seine Bestleistung noch einmal getoppt: Insgesamt 31 Marathon- und Ultraläufe absolvierte Pater Tobias Breer im Jahr 2022 – und damit drei mehr als in seinem bisherigen Rekordjahr. Jedes Mal hatte er Spender und Sponsoren an Bord geholt. Allein in den vergangenen zwölf Monaten konnte Pater Tobias wieder mehr als 100.000 Euro für den gu-

ten Zweck erlaufen. Insgesamt kommt der Duisburger Prämonstratenser-Chorherr schon auf rund 1,8 Millionen Euro. "Wir befinden uns in schwierigen Zeiten, in denen jeder Euro zweimal umgedreht wird", erklärt der 59-Jährige. "Und trotzdem ist die Spendenbereitschaft bei meinen Projekten ungebrochen, weil die Leute wissen, dass sie durch ihre finanzielle Unterstützung Menschen in der Not helfen."

An 167 Ultra- und Marathonläufen hat Pater Tobias seit seinem Karrierebeginn im Jahr 2006 nun teil-

genommen. Und doch macht er immer wieder neue Erfahrungen: Wenn der Ausdauersportler das Jahr Revue passieren lässt, kommt ihm sofort der "Trail-Marathon des Papillons" in Togo in den Sinn. Das Thermometer stieg dort zeitweise auf 35 Grad, dazu herrschte eine

Luftfeuchtigkeit von mehr als 90 Prozent: 1300 Höhenmeter mussten die Läufer überwinden. "Dieser Marathon gehört zu den schwierigsten, die ich jemals gelaufen bin", sagte Pater Tobias. "Aber die Quälerei hat sich gelohnt, schließlich können wir nun vielen Kinder ein besseres Leben ermöglichen."

Er unterstützte mit dem Spendenlauf den Verein "Togo-Projekte" aus Oberhausen. 21.000 Euro kamen so zusammen. Von dem Geld konnten zwei Kindergärten in dem westafrikanischen Land erweitert werden. Zwei weitere Kindergärten bekamen neue Ausstattungen. "Es geht darum, Kindern den Zugang zu Bildung zu verschaffen", betont Pater Tobias, der bei diesem Projekt auch Unterstützung von seinen Freunden aus dem Oberhausener Rotary Club "Antony-Hütte" erhielt.

Der Marathon in Togo brachte die größte Einzelförderung des Jahres ein. Pater Tobias lieferte aber noch weitere beeindruckende Zahlen: Mit 20.000 Euro unterstützte er Geflüchtete aus der Ukraine. Diese erhielten im Sozialcafé "Offener Treff mit Herz" kostenlose Mahlzeiten. "Damit haben wir einen Beitrag zur Soforthilfe geleistet", sagt Pater Tobias, der die Einrichtung im Stadtteil Neumühl mit seinem Projekt LebensWert betreibt.

Mit 16.000 Euro finanzierte er das Therapiepferd Jesaja, das in Duisburg künftig für die Arbeit mit behinderten Kindern genutzt wird. Weitere 15.305 Euro gingen an ein Ukraine-Projekt von "Save the Child-



ren". Der Verein richtete nach Kriegsausbruch in den Schutz- und Aufnahmezentren spezielle Spielräume ein, in denen die Kinder wieder Kind sein können. 8000 Euro erhielt ein Kindergarten im westfälischen Cappenberg, um ein Zirkusprojekt auf die Beine stellen zu können. Und weitere 5000 Euro kamen Kindern und Jugendlichen im vom Bürgerkrieg gezeichneten Syrien zugute.

Pater Tobias nutzt den Jahreswechsel nicht etwa, um sich von den Strapazen der vergangenen Monate zu erholen. Er treibt die Planungen für weitere Läufe voran. So startet er am 3. Februar beim "Dead Sea Marathon" in Israel. Die Läufer passieren auch den tiefsten Ort der Erde auf trockenem Land, der 428 Meter unter dem Meeresspiegel liegt. "Um diese Strecke zu bewältigen, muss ich wieder über meine Grenzen hinaus gehen", sagt Pater Tobias. Auch in Israel ist er wieder für einen guten Zweck unterwegs. Der Marathon-Pater läuft für Kinder in Duisburg. Er finanziert einer Grundschule

im Stadtteil Neumühl für ein komplettes Jahr ein gesundes Frühstück.

Und danach bereitet sich Pater Tobias intensiv auf den 5. März vor. Dann startet er beim Marathon in Tokio. 2020 stand der Duisburger bereits auf der Teilnehmerliste. Doch dann sagten die Veranstalter den Lauf im Zuge der Corona-Pandemie ab. Auch 2021 und 2022 fiel die Veranstaltung aus. Nun kann Pater Tobias endlich sein großes Ziel erreichen. Nach dem Lauf in der japanischen Hauptstadt erhält er die Sechs-Sterne-Medaille. Sie wird an alle Sportler verliehen, die weltweit die sechs großen Marathons gelaufen sind. In Berlin, London, Boston, Chicago und New York ist Pater Tobias bereits gelaufen. Nun macht er die Serie in Tokio komplett. "Das wird natürlich ein ganz besonderer Lauf für mich werden", sagt Pater Tobias. "Und selbstverständlich trete ich auch in Tokio wieder für ein großes Ziel an: Ich möchte die Armut auf der Welt weiter bekämpfen."

Denis de Haas

KÖSTLICHKEITEN AUS 1001 NACHT

Koch Jamil Maamo aus Syrien zeigt, welche Gerichte bei seiner Familie an Weihnachten auf den Tellern landen

er syrische Koch Jamil Maamo aus Duisburg hat eine Idee: Er will die Geheimnisse seiner Küche unters Volk bringen. Eine Chance für alle, die an Weihnachten mal was anderes machen wollen. Zum Fest stehen oft Sauerbraten und Rotkohl hoch im Kurs. Das Gericht isst Jamil Maamo auch liebend gerne. Hat er doch nach seiner Flucht vor dem Krieg in Syrien im Duisburger Hotel Wyndham eine Kochlehre absolviert. Auch steht der in Aleppo geborene Jeside voll auf die festliche Stimmung mit den vielen Lichtern an Weihnachten und stellt zu Hause einen Tannenbaum auf. Aber gegessen wird in seiner Familie zum Fest trotzdem anders.

im Restaurant Sham

Aber was kommt denn am Heiligen Abend bei den Maamos auf den Tisch? Wir haben uns mit Jamil Maamo im syrisch-deutschen Restaurant Sham in Neumühl verabredet und wollen mit ihm gemeinsam kochen. Seine Küche ist perfekt ausgestattet. Aber alles,

was er heute zeigt, geht auch eine

Nummer kleiner.

Gemeinsames Kochen

Auf Anhieb betört der Duft von frisch gebackenem Fladenbrot. Er breitet sich mit jeder Minute intensiver aus. Die Melange aus Ei, Zucker und Olivenöl auf dem Fladen färbt sich goldgelb. Dafür sorgen 250 Grad Celsius im Ofen. Im Topf nebenan köcheln sanft kleine Stücke einer Lammschulter. Der Kardamom im Topf duftet dominant. Das Gewürz hat kein Problem, sich gegen die Lorbeerblätter, die Nelken und auch die Zimtstangen durchzusetzen. Später, beim Essen, sieht das schon ganz anders aus. Auf der Zunge ordnen sich die seifig anmutenden Kapseln geschmacklich unter.

Der 39-Jährige wirkt zufrieden. "Ich liebe, was ich mache", sagt der Familienvater und zerkleinert einen kleinen Berg Kräuter. Seine Finger formen sich zur Kralle, die Spitzen nach innen gebogen. Mit zwei Zentimeter Abstand zur Fingerkuppe schneidet die Messerklinge sanft und routiniert durch frische Minze, Koriander und Blattpetersilie. Er weiß, was er tut.

Ganz nebenbei vermittelt der Koch sein Wissen. Den Teig für das Fladenbrot – nur Mehl, Wasser, Salz und Hefe – knetet er fünf Minuten kräftig durch. Heute übernimmt eine Küchenmaschine den Job. "Ich improvisiere mit allem, was ich habe. Wenn es keine Maschine gibt, knete ich halt mit der Hand. Wichtig: Der Teig darf nicht mehr kleben. Sonst braucht er mehr Mehl." Nach dem Ruhen formt Maamo kleine Kugeln, immer von innen nach außen. Das wirkt wie ein Ritual. "Alle Luft muss raus. Sonst wird der Fladen im Ofen von außen schon dunkel, bleibt innen aber noch roh. Teig ist eben Gefühlssache." Gekrönt wird das Fladenbrot durch braune Sesamkörner und Schwarz-

kümmel. Der Sesam ist aromatisch, aber fettig – der Kümmel bitter und gesund.

Gesund, das ist Maamo besonders wichtig. In der syrischen Küche mit ihren tollen Vorspeisen stecken jede



Menge Vitamine und frische Kräuter. Säure liefert vornehmlich die Zitrone, eine Vitamin-C-Bombe. Oder die Granatäpfel-Kerne auf dem Hummus, nicht minder gesund. Beim Puhlen der Kerne aus der Schale aber unbedingt eine Schürze tragen. Sonst ist der Pullover nachher rot gesprenkelt. Das Tabouleh besteht aus Unmengen Petersilie und Minze. Wichtige Mineralstoffe liefern auch die roten Linsen in der Suppe, die geheimnisvoll den Titel "Ali Baba" trägt. Beim späteren Schlürfen betören vor allem die winzigen Stückchen Lauch und Ingwer. Nur rot wirkt die Suppe irgendwie nicht mehr, was keine Zauberei ist. "Beim Kochen verlieren die Linsen einfach ihre Farbe", verrät Maamo.

Jamil Maamo flüchtete 2015 aus Syrien nach Duisburg

Noch etwas liegt dem Duisburger Koch am Herzen. Alle Zutaten sind für kleines Geld überall zu haben. Die allermeisten im Discounter bei Aldi oder Lidl, ansonsten im arabischen oder türkischen Laden. Dort gibt es etwa die frische Lammschulter, die für den Hauptgang gebraucht wird. Das Fleisch zieht mittlerweile in einer weißen Soße mit viel Minze und einer betörenden Säure, die vom Joghurt stammt. Dazu wird geräucherter grünen Weizen serviert, natürlich aufgehübscht durch Gewürze, Pinienkerne und Mandeln.

Zum Schluss: Knafeh aus dem gleichnamigen fädrigen Teig mit Käse in der Mitte. "In Syrien nehmen wir Halloumi. Es geht aber auch mit Mozzarella", erklärt Maamo. Den Süßegrad kann jeder selbst bestimmen, durch die Menge des in Wasser und Zitronensaft aufgelösten Zuckers. Am besten frisch servieren, wenn das Gericht knusprig aus dem Ofen kommt.

All das hat Jamil Maamo als Koch in Syrien, auf den Seychellen und in Duisburg gelernt. Im Jahr 2015 flüchtete er vor dem Krieg in seiner Heimat Syrien mit seiner Frau und Tochter nach Duisburg, wo auch ihr Sohn zur Welt kam. Seit nunmehr drei Jahren arbeitet er mit einem syrischen Freund im Hamborner Restaurant Sham. Dort bringt er Kindern Kochen bei. Seine Idee, auch Kochkurse für Erwachsene anzubieten, stieß er bei der gemeinnützigen GmbH "Projekt Lebenswert" als Träger des Restaurants und deren Gründer Pater Tobias von der Abtei Hamborn sofort auf offene Ohren.

Nun vermittelt Maamo zusätzlich in Kochkursen die Grundlagen der syrischen Vollwertküche. Sie ist eine köstliche Alternative zur Weihnachtsgans. Davon hat uns Maamo auf jeden Fall überzeugt.

Jörg Schäfer



ALLE JAHRE WIEDER...





Tausend fleißge Hände regen, helfend sich in munterm Bund... Getreu der Worte Friedrich Schillers kamen auch dieses Jahr viele Ehrenamtliche zusammen, um den Kindern der Gemeinde ein Weihnachtsgeschenk zu überreichen.

m 20.12.2022 durften wir wieder einen unserer liebsten Termine im Jahr feiern, das KiPa-Weihnachtswichteln. Seit einigen Jahren laden wir kurz vor Weihnachten die Kinder der Gemeinde Herz-Jesu und aus Neumühl ein, in den Schmidthorster Dom zu kommen, an unserer Feier teilzunehmen und sich ein Geschenk abzuholen. Wie Pater Tobias gerne sagt: "In die leuchtenden Kinderaugen zu blicken, ist alle Motivation, die ich brauche." und beim Weihnachtswichteln leuchten die Augen immer besonders hell.

Unterstützt wurden wir wieder von vielen Ehrenamtlichen aus der Gemeinde, bei denen wir uns noch einmal herzlich bedanken möchten. Ebenfalls gilt unser Dank dem Lebensmittelhändler Elele, der wieder reichlich Obst und Nüsse für die Kinder gespendet hat, sowie der Help and Hope Stiftung, die uns ein gutes Budget für Geschenke bereitstellte, so wie auch viele Menschen aus der Gemeinde Geschenke für die Kinder in Neumühl gespendet haben. Gemeinsam konnten wir so wieder ein schönes Fest für Familien in Neumühl feiern.

Ein letztes Mal unter der Leitung von unserer langjährigen Geschäftsführerin Barbara Hackert-Küpper, die im vergangenen Jahr zur Caritas wechselte, waren über 100 Kinder mit ihren Eltern in die Kirche gekommen. Wir durften viele Kinder wiedersehen, die im Verlauf des Jahres an den zahlreichen Angeboten von KiPa teilgenommen hatten, seien es die Kinderkochschule, die Fahrradfahrschule oder Schwimmkurse. Auch aus Wohngruppen und der örtlichen Flüchtlingsunterkunft waren die Kinder eingeladen. Pater Tobias hat die versammelte Gemeinde begrüßt und es wurden Weihnachtslieder gesungen. Dann durften die Kinder nach vorne kommen und sich die zahlreichen Geschenke abholen, die rund um den Altar bereitstanden. Es herrschte ein reger Trubel und viel Aufregung, während viele Eltern sich untereinander austauschen konnten.

Wir alle freuen uns jedes Jahr aufs neue auf die Weihnachtszeit und wir im Projekt LebensWert möchten natürlich auch im Jahr 2023 wieder die Kinder in unserer Gemeinde beschenken - vermutlich wieder am 20. Dezember.

Christian Kosmider

18

AUF DIE SUCHE SEIN



Kennen wir nicht alle das Bild, wenn sich ein kleines Kind ankuschelt, an seinen Eltern oder Großeltern? Es lächelt dabei und strahlt fröhlich vor sich hin. Ein Stückchen heile Welt, geborgen in den Armen der Eltern. Es denkt noch nicht an Arbeit, Hektik oder unlösbaren Aufgaben. Es wird geführt, geliebt und beschützt.

Aber was ist mit uns? Sind wir auch so sorgenfrei? Beneiden wir nicht das kleine Kind, das so unbe-

Viele Menschen belasten häufig Selbstzweifel; Zeitmangel und Stress kommen noch dazu. Manchmal gibt es zusätzlich Streit. Es ist, als wäre man plötzlich ganz allein. Bohrende Fragen rauschen durch den Kopf. Wie soll es weitergehen? Irgendwie mache ich alles falsch. Egal wie ich es drehe oder wende – es läuft doch sowieso verkehrt. Man wird unzufrieden, missmutig, traurig und findet immer mehr negative Sachen, die man sich selbst zuordnet.

Das Selbstbewusstsein ist angekratzt, Aber warum?

Verrennen wir uns da nicht? Wo bleibt unser Grundvertrauen, dass wir bei den Kleinen so bewundern? Können wir noch sorglos in den Spiegel schauen und uns selbst zulächeln?

Denken wir einmal darüber nach.

•••

Pater Tobias

AUF DER SUCHE NACH DER LIEBE

Es war mal eine Frau, die auf der Suche nach Lie- So kehrte sie traurig in ihr Dorf zurück. be war.

Zuerst suchte sie in ihrem eigenen Dorf, Sie ging herum und fragte jeden Mann und jede Frau: "Sage, liebst du mich?"

Die meisten lächelten unsicher und mitleidig, einige aber reagierten auch verärgert. Hier fand die Frau nirgendwo die Liebe. So beschlossen sie, so lange in der Welt herumzureisen, bis sie die Liebe gefunden hatte.

Gesagt, getan. Doch überall erlebte sie dasselbe, wie schon in ihrem eigenen Dorf: Menschen, die allenfalls freundlich waren, in schlimmen Fällen aber sogar böse wurden. Weit und breit keine Liebe.

Müde streifte sie die staubige Kleidung ab und nahm ein Bad. Beim Blick in den Spiegel hielt sie inne. Aus der Gewohnheit heraus stellte sie die Frage, mit der sie so lange durch die Welt gereist war: "Sag, liebst du mich?"

Und da wuchs ein Gefühl in ihr und sie sah sich nicken.

Als sie am nächsten Tag unter die Leute ging, erkannte sie die Liebe überall.

Sie hatte sie gefunden, denn: sie liebte.

Tania Konnerth

IN DIR LIEGT DAS GLÜCK

Von allen Energien der Welt kann nur eine einzige dich glücklich machen: die Energie des Herzens. Das Glück nimmt seinen Anfang im Grunde deines Herzens und du gibst es weiter, wenn Menschen gerne bei dir sind;

wenn sie sich bei dir wohl fühlen; wenn du freundlich bleibst, wo andere unfreundlich sind: wenn du hilfst, wo andere Forderungen stellen; wenn du lachst, wo alle finstere Mienen machen; wenn du vergeben kannst, wo Menschen dir Böses taten.

In dir liegt das Glück.

Man wird sagen: So Träumer! Weil du immer noch an Menschen glaubst,

an das Leben und daran, dass alles anderes werden kann. In dir liegt das Glück.

Menschliches Glück ist kein Produkt von Wissenschaft und Technik.

Menschliches Glück hängt ab von Liebe und Geliebt - Werden.

und von so vielen schönen Dingen, die gratis sind.

Phil Bosmans

WER DIE LIEBE HAT, KANN AUF **VIELES VERZICHTEN**

Jeden Morgen zündet die Sonne über der Welt ihr Licht an. Die Sonne weckt den Frühling. Sie lockt aus den Bäumen das junge Grün und tupft bunte Blumen auf die Wiese. Jeden Tag fängt sie aufs Neue an, und niemals wird sie müde. Hört die Sonne auf, dann sitzen wir in der schwärzesten Nacht und Pflanzen müssen sterben.

So ist es mit der Liebe. Ein größeres Wunder als selbst die Sonne ist die Liebe.

Wenn in Deinem Leben die Liebe aufgeht, dann ist es hell und warm, und alle fühlen sich wohl. Wenn in deinem Leben die Liebe untergeht, werden die Schatten immer größer! •••

Pater Tobias

GEBET

Amen

Herr, schenke uns ein offenes Herz, damit wir Liebe spüren. Erwecke unseren Verstand, damit wir dieses große Geschenk bewahren und niemals vergessen oder vernachlässigen. Gib uns wache Sinne, die die Liebe empfangen, pflegen und vor allem weitergeben an alle die uns wichtig sind. Herr, wir danken für deine Nähe und dein übergroße Liebe, die uns stärkt und begleitet auf unseren Wegen.

LebensWerte, 1.23

19

Ankündigungen Ausflüge der Kinderküche



DIE KINDERLERNKÜCHE **AUF TOUR**

indern gesunde Ernährung und gesundes Kochen beizubringen ist die Hauptaufgabe, die wir uns mit unserem Projekt Kinderkochschule gestellt haben. Hierzu möchten wir auch in diesem Jahr ein Programm fortführen, das wir bereits im vergangenen Jahr erfolgreich erproben konnten: Ausflüge zu den Produzenten unserer Grundnahrungsmittel.

Kinder sollen die Möglichkeit bekommen, zu sehen und zu lernen, wo unsere Nahrungsmittel eigentlich herkommen, bevor sie im Supermarkt im Regal stehen. Mit unserem Koch Jamil und unserem Betreuer Barakat geht es zu verschiedenen Bauernhöfen und Bildungseinrichtungen der Region, in denen aktiv gezeigt wird, wie z.B. Kartoffeln oder frisches Obst angebaut und geerntet werden. Dabei lernen die Kinder auch mehr über die Jahreszeiten und die Saisons, über Aussaat und Ernte und darüber, in welcher Zeit man welche Gemüse- und Obstsorten frisch und deshalb besonders lecker bekommen kann.

Christian Kosmider

Hier sind die Termine für die Ausflüge im Jahr 2023:

Eier und Eierspeisen **28. April** (z.B. Klinkhammers Hof Oberhausen)

12. Mai (z.B. Enninghorst) Gemüse

Erdbeeren **26.** Mai (z.B. Lepkeshof)

Spargel **16. Juni** (z.B. Rosenhof Duisburg)

18. August (Honigmuseum Duisburg) Honig

Obst September & Oktober

Kartoffeln November

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.: 0175 211 2442

PATER TOBIAS WIRD AM 1. JUNI 60 JAHRE ALT!

Der Marathon-Pater wird seinen Geburtstag selbst, wie könnte es anders sein, mit einem Marathon-Lauf feiern. Von Geschenken bittet der unbedingt abzusehen, aber über Spenden für unser Projekt Lebens-Wert freuen Pater Tobias und das ganze Team sich immer gerne.

Wer selbst vorbeikommen möchte, ist herzlich eingeladen mit Pater Tobias und uns allen am Sonntag, 04.06.2023, 11:00h, in der Herz-Jesu Kirche die heilige Messe zu feiern.

Christian Kosmider

21



Sie können auch das Buch mit einer Widmung direkt bei Pater Tobias bestellen unter:

www.pater-tobias.de/pater-tobias/buchbestellung

LebensWerte, 1.23 LebensWerte, 1.23 20

<u>optikermüller</u>

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





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





Kloster, Kreuzgang, Schatzkammer

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

Öffentliche Führungen 2022

samstags ab 10:30 Uhr unter Vorbehalt

18. März

29. April

19. September

19. Mai

21. Oktober

10. Juni

18. November

19. Juli

19. Dezemer

ANKÜNDIGUNGEN 2023

Auch für das Jahr 2023 gibt es Termine, die wir Ihnen gerne schon einmal ans Herz legen möchten:

- 19. Mai Konzert im Schidthorster Dom: Tribute to Leonard Cohen
- o2. September KiPa Kids Day
- 13. Dezember Konzert Ella Endlich ENDLICH WEIHNACHTEN



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 kon-



kreten 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 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 GENODED 1BBE

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

