

# LebensWerte news

## „Wie ein Lichtblick“

Das syrische Restaurant Sham in Duisburg



Lob für Sham-Koch

Bürgermeister Jungbauer bedankt sich

Jugendgipfel in Duisburg

Engagement für sozialen Zusammenhalt

# 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 Jugendgipfel im Regionalen Weimarer Dreieck
- 6 Pater Tobias ist nun Laufcampus Trainer
- 7 Abschlussdiplom für Yamen Kadour und Pater Tobias  
Pater nahm an die 30 Läufer mit auf seine Hausrunde
- 8 Ernährungsführerschein bestanden!  
Kinderfest KiPa-Kids Day
- 9 Katechumenat für Neuankömmlinge und Flüchtlinge
- 10 Klug Schenken Intelligent Spenden
- 11 ADVENT - 24 „Wegmarker“ unterwegs zu seinem Advent



- 12 Sham in Duisburg  
Brief an Yamen Kadour
- 14 Diesmal servieren die TV-Köche Martina & Moritz: Gefüllter Kürbis
- 16 Angst haben ist auch keine Lösung!
- 18 Paters Lauftreff wurde gestartet
- 19 Benefiz-Konzerte  
Konzerte in der Herz-Jesu-Kirche
- 20 „So kannst du nicht vor die Manager treten“

### 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**

dc agentur · Kai-Alexander Sommerfeld · Helen Hilka · Claudia Meier

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

Titelfoto: Projekt LebensWert

Das Copyright der Artikel liegt bei den Autoren



*Liebe Leserinnen,  
Lieber Leser,*

direkt am Anfang ist es Zeit, DANKESCHÖN zu sagen.

Ein besonders herzliches und großes DANKESCHÖN jedem einzelnen Unterstützer. Da sind zum einen die Ehrenamtlichen, die uns an vielen verschiedenen Stellen tagtäglich unterstützen!

Ein ebenso großes DANKESCHÖN für jede einzelne finanzielle Spende, die uns in diesem Jahr erreicht hat, sowohl zu meinem 25. Priester-Jubiläum als auch in der Notsituation im Mai, als uns die Gelder besonders knapp wurden und Arbeitsplätze gestrichen werden mussten. Jeder Euro hat dazu beigetragen, dass wir zunächst weiterhin den benachteiligten Menschen helfen können.

Da sind die Schwimmkurse, Ferienfreizeiten, Ernährungsführerscheine, aufgeschobenen Mahlzeiten im Café und Fördergelder für Sach- und Personalkosten. Ausruhen können und werden wir uns nicht! Die Suche nach Unterstützern geht weiter – auch in Zukunft. Wir müssen den Menschen langfristig Hilfe anbieten und Gutes für jeden Einzelnen und die Gesellschaft tun.

Darum die BITTE: Machen auch Sie weiter Werbung für unsere gute Sache! Kommen Sie ins Restaurant oder lassen Sie sich durch unser Catering verwöhnen!

Vielen Dank!

Ihr

*P. Tobias*





# Jugendgipfel im Regionalen Weimarer Dreieck

**U**nter dem Thema „Jugendgipfel im Regionalen Weimarer Dreieck, Gelebte Vielfalt – Engagement für sozialen Zusammenhalt“ trafen sich über 58 junge Leute aus NRW, Polen und Frankreich vom 18. – 24.8.2019. Dieses Jahr fand der Jugendgipfel in Deutschland, in Duisburg, statt.

Wichtige Themen der Veranstaltung, die durch das Internationale Bildungs- und Begegnungswerk in Dortmund – IBB durchgeführt wurde, waren zum Beispiel „Vielfalt in Europa!“ oder „Vielfalt in offenen Gesellschaften – ein Begriff, viele Bedeutungen“. Gespräche fanden statt mit Jannis Stenzel, Landeszentrale für Politische Bildung NRW „Politische Bildung gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus“; Lynn Glaser/Fatima Katoufe, Europe et Inter-

national/ OFAJ, „Das Deutsch-Französische Jugendwerk“ und Anna Suchan/Dagna Ksiazek, Haus der Deutsch-Polnischen Zusammenarbeit, Gliwice „Das deutsch-polnische Jugendwerk“, Erfahrungen und Projekte aus den Regionen Hauts- de- France und Schlesien mit Beispielen zivilgesellschaftlichen Engagements in Frankreich und Polen.

## „Aufstehen gegen Diskriminierung“

Die jungen Leute konnten an verschiedenen Trainings-Workshops, wie zum Beispiel „Aufstehen gegen Diskriminierung“ mit Annica Lang und Delia Mather vom Respektbüro Dortmund und „Gegenstrategien zu Shitstorm, Bashing, Hass im Netz und Rassismen“ teilnehmen und ins Gespräch kommen.





Foto: Projekt LebensWert

Neben den vielen Seminar-Einheiten wurden auch Exkursionen zum Beispiel zum Wuppertaler Institut für Klimaschutz und Energie durchgeführt. Das Gespräch mit Dorothea Schostok zu den Themen Klima, Lifestyle, Nachhaltigkeit – Verantwortung für Morgen durch sozial-ökologisches Engagement war für alle Teilnehmer hoch aktuell. Auch sportliche Aktivitäten fanden unter dem Thema «Klettern im 'Pott' zwischen Stahlwerk und Hochöfen» im Landschaftspark Nord statt. Ein wichtiges Thema auch «Die Gelebte Vielfalt in Duisburg». Hierzu besuchten die jungen Leute das syrisch-deutsche Restaurant „SHAM“ in Neumühl. Pater Tobias hielt einen Vortrag über die Flüchtlingshilfe und die Integration im Stadtteil Neumühl und stellte das Projekt LebensWert sowie das soziale Engagement in Duisburg vor. Anschlie-

ßend konnten die jungen Frauen und Männer mit dem syrischen Restaurant-Personal, Flüchtlinge aus Syrien, die dort eine Ausbildungsstelle als Restaurantfachmann und Koch haben, ins Gespräch kommen. Der Leiter und Küchenchef Yamen Kadour hatte mit seinem syrischen Team ein großes syrisches Büffet vorbereitet und die jungen Menschen waren begeistert.

Am Abschlusstag war eine Fahrt zur Staatskanzlei des Landes NRW nach Düsseldorf zum benachbarten Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration geplant. Dort fand mit PolitikerInnen aus den drei Regionen mit Präsentationen der Wocheneindrücke statt, bevor es nach einer guten Woche wieder zurück in die Heimat ging. ❖

Pater Tobias





Teilnehmer des Seminars

## Pater Tobias ist nun Laufcampus Trainer



Andreas Butz  
Geschäftsführer Lauf  
Campus Akademie  
und Pater Tobias

Zwei Tage war Pater Tobias in der Akademie Laufcampus in Euskirchen, hat das Seminar zum Lauftrainer C besucht und erfolgreich abgeschlossen. Andreas Butz, Gründer und erfolgreicher Coach der Laufcampus Akademie und sein Mitarbeiter Armand Rech haben die 28 Teilnehmer aus Deutschland und Österreich mit unglaublich vielen Informationen versorgt. Gisela Butz war für das leckere gesunde Essen verantwortlich und hat viele Tipps gegeben. Im Seminar lernte er die Grundlagen der Laufcampus Methode, Trainingsgestaltung für Gruppen, Lauf ABC-Techniktraining für Läufer und Kriterien für den richtigen Laufschuh.

### Der Marathon-Pater als Lauftrainer

Nun ist der Marathon-Pater, wie er auch bei vielen Läufern bekannt ist, Mitglied im größten Lauftrainer Netzwerk Deutschlands. „Meiner jetzigen Laufgruppe, vier junge Syrer und 2 Jungs aus Guinea kann ich nun viele Tipps geben, damit sie noch mehr Spaß und Erfolg beim Laufen haben“, so der Pater. Weitere Laufgruppen für Anfänger wird der Pater immer wieder mal anbieten. Innerhalb von 4 Wochen wird er die Laufgruppe coachen, 40 Minuten durch zu laufen. Dafür wird er Trainingspläne erstellen. „Läufer müssen lernen, langsam und so lange wie es geht zu laufen“, so der Pater. „Dann werden sie bei Marathon-Distanzen schneller, und sie werden alle mit dem Segen Gottes laufen. Mittlerweile hat Pater Tobias über 15 Vorträge über seinen OMAN-Wüstenlauf 172 km durch die Wüste in ganz Deutschland mit großem Erfolg gehalten.“



Pater Tobias



# Abschlussdiplom für Yamen Kadour und Pater Tobias

Erährungsberatung mit dem Schwerpunkt Sport, Gesundheit und Laufen.

**W**er gesund leben will und auch im Sport Erfolg haben möchte, muss Bewegung und gesunde Ernährung kombinieren. Die gesunderhaltende und leistungsfördernde Ernährung wurde in dieser Ernährungsberater-Ausbildung mit dem Untertitel „Vitale Läuferküche“ intensiv besprochen, erlebt und geschmeckt. Vitale Läuferküche deshalb, weil die beiden Dozenten Gisela und Andreas Butz auch die Autoren des beliebten gleichnamigen Ratgebers für Ausdauersportler sind. Sowohl die theoretischen als auch die praktischen Grundlagen einer vollwertigen Ernährung haben Pater Tobias und sein Küchenchef Yamen Kadour vom syrisch-deutschen Restaurant Sham von den Autoren Gisela und Andreas Butz persönlich vermittelt bekommen. Beide sind ambitionierte Marathon- und Ultramarathonläufer und werden ab November Kochkurse „Gesunde Ernährung“ anbieten. Die Termine werden frühzeitig bekanntgegeben. Kosten für einen zweistündigen Kochkurs liegen bei 49 Euro.

Sporternährung oder sportlergerechte Ernährung im Alltag, Training und vor oder nach dem Wettkampf haben sie bei der Laufcampus Akademie in Euskirchen an zwei Seminartagen ebenso wie Ernährungsthemen, die auch Sportanfänger interessieren, gelernt. „Wir haben Vorträge von Andreas Butz zum Hintergrund der gesunden Vollwerternährung und die praktische Umsetzung der Ernährung in der Küche von und mit der leidenschaftlichen Küchenfee und Ausdauersportlerin Gisela Butz gehört und praktisch umgesetzt“, so Pater Tobias, der selber zur Zeit zwei Laufgruppen betreut und fit macht. „Dabei haben wir leckere und gesunde Mahlzeiten für Frühstück, Mittagessen, Abendessen sowie Zwischenmahlzeiten selbst zubereitet.“ Mit dieser Ernährungsberater-Ausbildung sind Kadour und der Marathonpater nun voll im Trend: Sport und Ernährung. ❖



## Pater nahm an die 30 Läufer mit auf seine Hausrunde

30 Läufer und Läuferinnen aus dem gesamten Ruhrgebiet nahmen an Pater Tobias Hausrunde durch den Landschaftspark Nord in Duisburg teil. Nach einem Aufruf durch die Presse ging die Hausrunde vom Schmidthorster Dom in Neumühl in den Landschaftspark Nord und nach ca. 8 km und einer Stunde Laufzeit zurück. Mit dabei waren auch die bekannte Lauftrainerin aus Essen Andrea von Horn und Marc Wolko, die das gemeinsame Laufprojekt „Hausrunde“ aus der Taufe gehoben haben. Im Anschluss an den gemeinsamen Lauf

stärkten sich die Teilnehmer am syrischen Buffet, das die Schützlinge von Pater Tobias im syrisch-deutschen Restaurant „Sham“ unter der Leitung von Küchenchef Yamen Kadour zubereitet hatten. „Ein hervorragendes Essen für Läufer, sehr leicht und ausgewogen“, schwärmt Pater Tobias. Zu Beginn erzählte der Pater von seinen Projekten und Läufen, mit denen er arme Kinder unterstützt und fördert. Eine tolle Aktion, die der wiederholt wird. Termine können bei ihm persönlich angefragt werden ❖  
Mail: [tobias@abteihamborn.de](mailto:tobias@abteihamborn.de).





# Ernährungsführerschein bestanden!

**F**ünf Kochschüler\*innen haben wieder erfolgreich den Ernährungsführerschein des ‚Bundeszentrums für Ernährung‘ in der Neumühler Kinderlernküche bestanden.

Joshua, Lilly, Jolina, Lenya und Kevin haben vom Brotgesicht bis zur Ofenkartoffel gelernt, mit Messer und Backblech umzugehen. Sie sind nun fit mit der Ernährungspyramide und Hygiene in der Küche.

Die Damen Frau Lochen-Schmitz und Frau Sendatzk und unser Praktikant Kevin hatten viel Spaß und Freude mit den Kindern beim Kochen und beim Backen.

Die Kinder freuen sich mit dem Ernährungsführerschein den Zugang zu weiterführenden Koch- und Backkursen nach den Sommerferien erworben zu haben. Küchenchef Yamen Kadour und Pater Tobias überreichten feierlich die Urkunden an die Kinder.

Wer den Lebensmitteleinkauf für die Kinderlernküche unterstützen will, kann dies mit einer Spende:

**Projekt LebensWert, Bank im Bistum Essen**

**IBAN: DE34360602950010766036**

**Stichwort „Kinderlernküche“**



Pater Tobias

## Kinderfest KiPa-Kids Day

**A**m 21. September wurde wieder das Kinderfest KiPa-Kids Day anlässlich des Weltkindertages gefeiert. Die Kinder freuten sich über Hüpfburg, Menschenkicker und Tombola. Besonders beliebt waren die drei Esel, die sich geduldig putzen und führen ließen. Ein herzliches Dankeschön auch an die Tanzgruppen des Kaßlerfelder Karnevalsvereines und die Red Starlights von Rot-Weiß Schmidthorst.



Barbara Hackert



Foto: Projekt LebensWert





Hilfswerk für den Glauben

**bonifatius  
werk**

# Katechumenat für Neuankömmlinge und Flüchtlinge



**G**eorgia Tapaß aus der Gemeinde Herz-Jesu in Duisburg Neumühl, Holtener Str. 176, 47167 Duisburg-Neumühl, lädt Neuankömmlinge, die katholisch werden wollen und sich auf die Taufe und die Kommunion vorbereiten wollen herzlich ein, an Katechesestunden teilzunehmen. Weiterhin sind auch alle herzlich willkommen, die erst vor kurzem katholisch wurden und den neuen Glauben vertiefen wollen. Es werden die Grundgebete gelernt, verschiedene Bibeltexte besprochen und erklärt, gemeinsam werden Gottesdienste besucht und über die entsprechenden Evangelien vorher und nachher gesprochen sowie das Gehörte wird erklärt. Gemeinsam werden Gemeindefeste besucht, um die Neuchristen in die Gemeinden zu integrieren, aber es werden auch Ausflüge mit Kirchenbesichtigungen in verschiedene christliche Städte wie Kevelaer, Paderborn, Köln und Aachen unternommen. Die Flüchtlingskatechese ist nur durch die finanzielle Förderung des Bonifatiuswerkes aus Paderborn möglich. Das Projekt LebensWert hat hierfür die Arbeitsstelle und einen Arbeitsraum eingerichtet.

Fragen zu diesem Thema und Termine können mit Georgia Tapaß besprochen werden. Tel.-Nr. 01774590166 oder an Pater Tobias [tobias@abtei-hamborn.de](mailto:tobias@abtei-hamborn.de)



Pater Tobias

## KiTa Herz-Jesu erhält Fußballspieler-Trikots

► Das Kinderhilfswerk „KiPa-cahs-4-kids“ vom Projekt LebensWert hat für die Kinder der Kindertagesstätte Herz-Jesu einen Mannschaftstrikotsatz, bestehend aus Hosen, Shirt und Stutzen, gespendet. Auf der Rückseite des Trikots tragen die jungen Spieler und Spielerinnen stolz den Namen „KiTa Herz-Jesu“ und auf der Vorderseite das Logo vom Kinderhilfswerk „KiPa“. „Das erste Fußballturnier an dem die Kinder im Sommer teilnehmen wollten, musste leider aufgrund der Hitze abgesagt werden. „Nun werden wir weiter eine Fußball AG anbieten und dann das nächste KiTa Turnier besuchen“, so Uta Schäfer, Leiterin und Trainerin der KiTa. Als ambitionierter Sportler freut sich Pater Tobias, dass die Kinder so begeistert sich für den Fußball entschieden haben. „Wir werden diese Mannschaft natürlich weiter finanziell unterstützen“, so Pater Tobias. Über Einladungen zu anstehenden Turnieren würde sich Uta Schäfer und ihr KiTa-Team freuen. «Wir sind eine starke Mannschaft und sind für das nächste Spiel bereit und gut trainiert», so die Trainerin Nicole Bibay. Die Leiterin Uta Schäfer bedankt sich herzlich bei Pater Tobias die «professionelle Ausstattung».



Foto Projekt LebensWert

## Hausbrand

► Durch einen Hausbrand hatte die siebenköpfige Familie Markowski im Juni bis auf ihren kleinen Hund und das Auto alles verloren.

Durch Pater Tobias Marathonläufe konnte die Familie finanziell und materiell unterstützt werden.



# Klug Schenken

## Intelligent Spenden



**Ermöglichen Sie Hilfe zur Selbsthilfe!  
Es gibt immer einen Anlass!**

**W**er im privaten oder geschäftlichen Bereich zu einem feierlichen Anlass einlädt, wird meistens reich beschenkt – oft mit Dingen, die man schon hat oder nicht braucht. Dabei wäre es so einfach, anstatt zu Schenken für einen guten Zweck zu Spenden und mit einem Netzwerk aus Spendern zu Helfen. Alle unsere Projekte werden durch Spenden finanziert. Ob Hochzeit, Taufe, Geburtstag, bestandene Prüfung, ein besonderes Jubiläum oder Weihnachten – eine Spende ist ein kluges Geschenk.

Auch im Trauerfall sind Kondolenz-Spenden anstelle von Grabkränzen im Sinne des Verstorbenen gut angelegt in die Zukunft bedürftiger Menschen.

### **WIR BIETEN IHNEN**

- Spendendosen
- Spendenkonto mit „Stichwort“
- Spendenquittungen und Dankschreiben
- Info-Paket für Ihre Gäste
- persönliche Beratung

Lassen Sie sich von uns informieren.

**Ihre Ansprechpartnerin: Barbara Hackert**

Telefon 0203 / 50 340 64



# ADVENT

## 24 „Wegmarker“ unterwegs zu SEINEM ADVENT *(Kloster Arenberg)*

1. Raum gestalten fürs Ankommen, in meinem Zuhause, bei mir selber
2. Aufhorchen
3. Kerzenlicht entzünden
4. Backduft: Zimt, Nelken, Anis und Kardamon
5. Ja zur inneren Freude
6. Mit Glühwein und Tee mich erwärmen
7. Geschenke ausdenken, erwerben, verpacken
8. Herberge werden oder selber finden
9. Anderen mein Ohr schenken
10. Heilsame Botschaft hören
11. Frieden ersehnen
12. Stille finden mitten im adventlichen Alltag
13. Weihnachtsgrüße schreiben
14. Lieder von Hoffnung, Licht und Menschwerdung hören, anstimmen, mitsingen
15. Zeit mit Freunden
16. Friede im Herzen
17. Dem Bettler auf der Straße einen Augenblick schenken
18. Mit allen Sinnen feiern
19. Andere überraschen, selber Beschenkte/r werden
20. Strahlende Kinderaugen
21. Trauernde trösten, mich selber trösten lassen
22. Verzeihen üben, Versöhnung finden
23. Kranke und Einsame wahrnehmen und besuchen
24. IHM im Herzen meine Krippe bereiten

Ihnen allen ein frohes, gesegnetes Weihnachtsfest und ein gelingendes neues Jahr 2020.

Auf Wiedersehn 2020!

*Ihr Pater Tobias*



# Sham in Duisburg

## Ein Restaurant wie ein Lichtblick

**D**ieses Mal durften wir eine hierzulande noch recht unbekannte Küche kennenlernen, im syrischen Restaurant Sham in Duisburg. Eine Entdeckung! Wir starten mit einer würzigen Linsensuppe, die als gelungener Gruß aus der Küche kommt. Als Vorspeise bestelle ich von der kleinen, wöchentlich wechselnden Karte den Salat Tabouleh (4,50 €): viel frische Petersilie, ein paar Tomatenstücke und nur wenig Bulgur – perfekt mit Zitrone abgeschmeckt.

Bei der Hauptspeise Maklube (14,50 €) wird der Reis von den Auberginenscheiben zusammengehalten. Auf diesem Päckchen thront Hackfleisch. Geröstete Mandeln sowie Pinienkerne geben eine nussige Note. Dazu in Schalen: Tomatensalat und ein milder Joghurt-Gurken-Dipp. So einfach, so gut! Ebenso das Hähnchen aus dem Ofen (13,50 €), das mit Kartoffeln, Champignons und Auberginen serviert wird sowie sauer eingelegtem Rettich. Das Fleisch löst sich leicht von den Knochen und ist butterzart.

### Am Wochenende verwandelt sich das Lokal ins „Sham“

Und jeden Donnerstag-, Freitag- und Samstagabend verwandelt sich der Treff schließlich in das Restaurant „Sham“ – übersetzt aus dem Arabischen bedeutet der Name übrigens: „strahlendes Licht“.

Küche: Syrische Küche, schön würzig und mit vielen frischen Kräutern, nicht zu scharf.

Auch: vegetarisches oder veganes Hauptgericht ist möglich. Jeden letzten Donnergtag, Freitag und Samstag im Monat syrisches Büffet für 18,50 Euro.

Ambiente: Tische mit weißen Decken und roten Kerzen. Aus der Musikanlage kommt leise arabische Musik.

Service: Wer Nachschlag möchte, kann sich an den freundlichen Kellner wenden. Angenehme Wartezeiten. Nichts für Gäste, die es sehr zackig mögen.

Preise: Wo bekommt der Gast sonst eine Vorspeise für nur 4,50 €? Und auch die zwei Hauptgerichte sind sehr fair berechnet.

Wein: 0,2 l für 4,50 €. Auch alkoholfreie Weine gibt es.

Catering: Lieferung ist möglich auf Bestellung.

Feiern: Räumlichkeiten von 35 – 130 Personen

### Pfannkuchen mit Pistazien

Weil der freundliche Kellner Nael Aldaif andere Gäste bedient, bringt uns Yamen Kadour die Nachspeisen. In Syrien war er als Jurist tätig, nach der Flucht macht er nun sein Hobby zum Beruf und kocht Gerichte aus der Heimat: Er serviert mir kleine lockere Pfannkuchen mit einer quarkähnlichen Füllung und Pistazien (4,50 €) – gut und nicht zu süß. Auch meine Begleitung sticht zufrieden mit dem Löffel durch gezuckerte Fadennudeln in den fadenziehenden Käse (4,50 €).

Die Räume des Restaurants gehören eigentlich zu „LebensWert“ – einem Hilfsprojekt für Bedürftige, in dem sich auch Migranten aus Syrien engagieren. Tagsüber ist es das „Café offener Treff“, geleitet von Pater Tobias, Pastor der Katholischen Gemeinde Herz-Jesu. Jeden Mittag wird dort ein Gericht angeboten, meist deutsche Hausmannskost. Wer einen Ausweis vom Projekt „LebensWert“ hat, bekommt das Essen zum günstigeren Preis, Obdachlose erhalten die Speisen kostenlos (sozial-cafe.de).



Maren Schürmann



### Syrisch-deutsches Restaurant Sham

Holtener Str. 176, 47167 Duisburg

Öffnungszeiten Do, Fr. und Sa., 18 - 22 Uhr

Tel: 0203/44 98 96 72

facebook.com/CafeOffenerTreffmitHerz

Der Film "Wo Seelsorge und Hilfe auf der Speisekarte steht - Pater Tobias und das Projekt LebensWert" wird im Dezember im TV ausgestrahlt und ist zur Zeit in den sozialen Netzwerken und auch auf Youtube zusehen.

[youtu.be/3qd3kqvZmqE](https://youtu.be/3qd3kqvZmqE)





## Bezirksbürgermeister schreibt **Brief an Yamen Kadour** und bedankt sich für sein Engagement.

**P**ater Tobias, der Marcus Jungbauer Bezirksbürgermeister vom Stadtbezirk Hamborn nach seinem Dienstantritt besuchte, bekam von ihm einen Umschlag mit der Bitte, diesen Dankesbrief an Yamen Kadour weiterzugeben. Das hat Pater Tobias mit Begeis-

terung getan. Marcus Jungbauer hatte vom persönlichen und beruflichen Werdegang des Syrers Yamen Kadour gehört, der vor ca. 4 Jahren als Flüchtling nach Duisburg-Neumühl kam. Yamen war sehr überrascht über diesen tollen Brief mit den netten Worten vom Bezirksbürgermeister Jungbauer. Er hat sich sehr darüber gefreut und bedankt sich herzlich für diese schriftliche Auszeichnung und die guten Wünsche. Auch die Bezirksbürgermeisterin aus dem Duisburger Süden, Beate Lieske, gratulierte auf Facebook Yamen Kadour, der nun froh ist, weiterhin bei Pater Tobias im Restaurant arbeiten zu dürfen. Herr Kadour, der seit 2015 vom Kloster finanziell unterstützt und von Pater Tobias als Mentor begleitet und geschult wurde, hat seine Prüfung als Koch erfolgreich bestanden. Seit dem 1. August hat er eine

Festanstellung und ist Leiter und Küchenchef vom syrisch-deutschen Restaurant Sham und Küchenchef vom Café Offener Treff mit Herz in Duisburg-Neumühl



Pater Tobias überbringt den Brief vom Bezirksbürgermeister Jungbauer



Fotos: Projekt LebensWert



Diesmal servieren die TV-Köche Martina & Moritz:

# Gefüllter Kürbis

**D**as sieht einfach prächtig aus, wenn man mit dem Riesenteil aus der Küche kommt – die Größe wird durch die Anzahl der Gäste bestimmt. Es handelt sich nicht einfach um die in einen ausgehöhlten Kürbis eingefüllte Suppe, sondern um eine üppige, gehaltvollere Sache, ein ganzes Essen, ein sehr verblüffender Eintopf. Er wird Ihre Gäste staunen lassen. Von der Würzmischung kann man natürlich gleich auch eine dreifache Menge herstellen – sie hält sich in einem dunklen Schraubglas gut und passt überhaupt gut zu den verschiedensten Gemüsen, aber auch zum Fleisch.

**FÜR SECHS PERSONEN**  
 1 kleiner Muskat- oder 1 großer Hokkaido-Kürbis (ca. 1,2 kg schwer), 1 TL Salz,  
 1 Kastenweißbrot oder Baguette vom Vortag (500 g),  
 1 Bund glatte Petersilie  
 1 Bund Frühlingszwiebel  
 400 g junger Bergkäse in dünnen Scheiben  
 ca. ¼ 1 Sahne, ca. ¼ 1 Brühe

**Würzmischung für Kürbis:**  
 1 EL Pfefferbeeren, 8 Pimentkörner, ½ TL Senfkörner,  
 ½ TL gemahlener Macis (Muskatblüte), 1-2 getrocknete  
 Chilischote oder 1 Msp. Cayennepfeffer, 1 EL Salz, ½ TL  
 Zucker





Dem Kürbis oben quer eine Kappe abschneiden, so dass eine große Öffnung entsteht. Mit einem Löffel die Kerne und Fasern Herausschaben, das Fleisch dabei intakt lassen. Den Kürbis unten flach schneiden, damit er steht, ohne zu kippen.

Für die Würzmischung alle Gewürze (außer Zucker und Salz) in der trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Im Mörser oder Mixbecher zu feinem Pulver zerreiben. Jetzt auch Zucker und Salz zufügen. Mit der Hälfte davon den Kürbis austreuen.

Das Brot auf der Aufschnittmaschine in halbzentimeterdünne Scheiben schneiden. Petersilie und Frühlingszwiebeln sehr fein hacken. Brot und Käse abwechselnd in den Kürbis schichten, dabei jeweils mit Gewürzmischung bestreuen. Auch Petersilie und Frühlingszwiebeln dazwischen verteilen.


Sobald der Kürbis gefüllt ist mit Sahne und so viel Brühe auffüllen, dass die Flüssigkeit bis knapp unter den oberen Rand reicht. Den Deckel wieder aufsetzen.

Für ca. eineinhalb bis zwei Stunden ins 200 Grad heiße Backrohr (Ober- & Unterhitze/180 Grad Heiß-luft) stellen. Erst bei Tisch den Deckel heben. Mit einem großen Löffel den Inhalt herausholen, dabei einen Teil vom

Fleisch abschaben, aber natürlich darauf achten, dass die »Suppenschüssel« unversehrt bleibt. In tiefen Tellern anrichten – und mit dem Löffel verspeisen.

Getränk: Dazu passt ein fruchtiger Rotwein, etwa ein Spätburgunder oder Zweigelt; oder auch ein aromatischer Merlot, der inzwischen auch bei uns angebaut wird, würde dazu munden...





# ANGST HABEN IST AUCH KEINE LÖSUNG

**A**ngst ist ein schlechter Ratgeber“ – der Volksmund bringt es immer noch am besten auf den Punkt, wenn guter Rat gefragt ist. Angst und Sorge sind derzeit jedenfalls so weit verbreitet wie lange nicht. Ob es um Terror und Gewalt in der Nachbarschaft geht, um irrlaufende Politiker, die Verrohung im Handeln und Denken vieler Menschen, Veränderungen am Arbeitsplatz – das sind nur wenige, aber leider sehr lebensnahe Beispiele für Angst-Auslöser. Was also tun? Wenn sich solch beklemmende Gefühle nicht verdrängen lassen, sollte man „wenigstens“ den Umgang damit lernen und seine Zuversicht behalten. Denn sonst greifen Frust und Stillstand um sich. Beim Einzelnen wie in der gesamten Gesellschaft.

Die Angstkultur ergründen will ein internationales Forschungsprojekt um den Kieler Professor Ulrich Hoinkes. Die Forscher haben viele Belege dafür gefunden, dass Angst ein allgegenwärtiges und heimtückisches Merkmal des modernen Lebens ist. Wichtig sei, sich davon nicht beherrschen zu lassen. Leichter gesagt, als getan. Historiker wie Frank Biess sagen so-

gar: Deutschland hat offensichtlich ein ganz spezielles Verhältnis zur sprichwörtlichen „German Angst“. Diese speist sich etwa aus wirtschaftlichen Krisen, aus aufgepeitschten Migrationssorgen, aus Krankheiten wie der Vogelgrippe, der Kernkraft, der Zukunft ganz allgemein, aus dem Leben und dem Tod und ganz aktuell aus der Künstlichen Intelligenz und dem Klimawandel. Ob nun gerechtfertigt oder nicht – mit all solchen Ängsten gehen unsere Nachbarn von Schweden bis Sizilien wesentlich gelassener um. Vielleicht sollten wir uns eine Scheibe von ihnen abschneiden?

## Mehr Wohlstand – mehr Angst?

Die kollektiven Angstzustände Deutschlands sind jedenfalls einher gegangen mit wachsendem gesellschaftlichen Wohlstand. Mit diesem wuchsen dann allerdings auch die entsprechenden Verlustängste. Umso mehr klammern sich Menschen an dem fest, was sie in der Vergangenheit weiter gebracht hat. So verständlich das ist – es lähmt auch die weitere Entwicklung. Ein kleiner Hinweis darauf ist etwa der im internationalen Vergleich geringe Anteile von Unter-





nehmensgründern in Deutschland. Umso höher ist der Anteil derjenigen, die vom Geschäft mit der Angst profitieren – wirtschaftlich oder auch politisch. Was also tun? Psychologen raten: Mann muss seine Angst und die Gründe dafür (er-)kennen und sich auseinandersetzen. Das nimmt mögliche Gefahren ernst und macht Ängste im Idealfall klein. Mit Blick auf Deutschland allgemein raten die erwähnten Kieler Forscher: Wichtig sind gerade auch verlässliche Informationen. Das gelte für Erwachsene, aber auch für Kinder und Jugendliche. Wer mehr weiß, kann mit Ängsten einfach besser umgehen. Übrigens: Auch in den Weltreligionen ist Angst ein großes Thema – etwa was passiert, wenn man sich nicht wohlverhält. In der Bibel gibt es allerdings auch ein Gotteszitat, das sich wie ein roter Faden durchs Buch zieht und das heute mal wieder besonders aktuell zu sein scheint: „Fürchte dich nicht!“ Es ist eben nicht nur die Ratio, die gegen die Angst hilft. Es ist auch die Gewissheit: Angstmachen gilt nicht. ❖

Stephan Hochrebe

## Netzwerk

- Das Projekt LebensWert plant, zusammen mit der Duisburger Werkkiste und anderen Kooperationspartnern sich im Duisburger Norden besser zu vernetzen. Wir werden berichten.



## Pater Tobias

- Pater Tobias wird 2020 neben dem Trail Marathon in Vietnam am 11. Januar auch den lang ersehnten Tokyo Marathon am 01. März laufen. Dies ist dann nach Berlin, Boston, Chicago, New York und London der sechste Lauf der Abbott World Marathon Majors. Zur Belohnung gibt es die begehrte „Six Star Finisher“-Medaille.

## Unser Schutzengel

- Unser Schutzengel Hope hat an seinem ersten Spendenlauf teilgenommen. Beim TARGOBANK-Run lief das Engelchen beim Bambinilauf mit. Zusätzlich starteten elf Spendenläufer über die 5,2 KM, um für den KiPa-Kids-Day Spenden zu sammeln.



## Vielen Dank!

- Sie als Freunde und Förderer haben in diesem Jahr wieder viele Aktionen ermöglicht. Darunter auch den Ausflug, den die Kinder in den Sommerferien in den Aquazoo-Düsseldorf machen konnten. Vielen Dank!





## Erleben und entdecken Sie die Abtei Hamborn

in Einzel- und Gruppenführungen  
(Kloster, Kreuzgang, Schatzkammer)



## Öffentliche Führungen 2020 samstags ab 10:30 Uhr

11. Januar | 08. Februar  
14. März | 18. April | 09. Mai  
06. Juni | 11. Juli | 08. August  
05. September | 10. Oktober  
14. November | 12. Dezember

Abtei Hamborn  
An der Abtei 4-6  
47166 Duisburg

Tel. 0203-54472600  
info@projekt-lebenswert.de  
[www.abtei-hamborn.com](http://www.abtei-hamborn.com)

## Paters Lauftreff wurde gestartet

**N**ein noch unerfahrene Läufer und Läuferinnen besuchen den neuen Laufkurs von Pater Tobias „Paters Lauftreff“. Der ambitionierte Marathonläufer, der vor wenigen Wochen den Lauftrainerschein C bei der Laufcampus Akademie in Euskirchen erfolgreich bestanden hat, trainiert nun die Laufgruppe in Neumühl ein- bis zweimal wöchentlich. Die Läufer\*Innen lernen in diesem Laufkurs in 10 -12 Wochen locker 60 Minuten durchzulaufen oder sogar 10 km am Stück schaffen zu können. Ziel ist, an einem ersten 10 km-Wettkampf mit dem Pater an den Start zu gehen. Die Läufer und Läuferinnen beginnen ein neues Leben und lernen die Freude am Laufen. Die Kursgebühren der Teilnehmer und Teilnehmerinnen kommen dem Kinderprojekt „KiPa-cash-4-kids“ zugute. Pater Tobias geht selber als erfahrener Ultra-Marathonläufer im Januar an seine nächste Herausforderung in Vietnam. Er läuft die 72 km mit 3200 Höhenmetern.



Pater Tobias



# Benefiz-Konzerte

Wir freuen uns über zwei ganz unterschiedliche Ideen, um Menschen mit Musik eine Freude zu machen und für den guten Zweck Spenden zu sammeln.



**D**ie Chöre „Die Pfad“ aus Duisburg-Neumühl und CANTANDO aus Moers sangen am 26. Mai in der Neumühler Herz-Jesu Kirche eine Anlehnung an eine Soul-Messe in fünf verschiedenen Sprachen und weltliche Lieder. Am 25. August gab die großartige Künstlerin Anja Lerch, ein wunderbares aber auch nachdenkliches Mitsingkonzert in der Herz-Jesu-Kirche. Vom Volkslied über Deutschrock bis zu Singer-Songwriter-Kompositionen spielte sie Lieder auf dem

Flügel und das Publikum sang begeistert mit. Dazwischen gab es Impulse über die Situation von benachteiligten Kindern in Duisburg. Der Eintritt zu den Konzerten war frei, am Ende boten die Künstler um eine Türkollekte und konnten dem Projekt KiPa-cash-4-kids am Ende je 1.500 Euro für seine Arbeit für benachteiligte Kinder spenden.



Barbara Hackert

Foto: Barbara Hackert

## KONZERTE Herz-Jesu Kirche

- Fr. 15.11.19** Wise Guys  
20:00 Uhr, 36,55 €
- Di. 10.12.19** Marc Marshall  
19:30 Uhr, 32,90 €
- Do. 12.12.19** The Gregorian Voices  
19:30 Uhr, 21,90 €
- Do. 02.01.20** Die himmlische Nacht der Tenöre  
19:30 Uhr, 29,90 €
- Fr. 10.01.20** The best of Harlem Gospels  
Rev. Gregory M. Kelly  
19:30 Uhr, 29,90 €



Der Erlös kommt der Arbeit des Projekt LebensWert GmbH für benachteiligte Kinder zugute. Karten im Verkauf üblicher Online-Portale und im Projekt LebensWert-Büro, Holtener Str. 172, 47167 Duisburg, Tel. 0203 – 544 72 600 werktags von 8-16 Uhr

Foto: RGV Veranstaltungen und Eventservice

# „SO KANNST DU NICHT VOR DIE MANAGER TRETEN“



## Zur Person

Pater Tobias (56) studierte Theologie, Philosophie und Psychologie an den Universitäten Innsbruck und München. Im Anschluss an seine Priesterweihe am 27. Mai 1994 wirkte er bis 2004 als Militärgeistlicher an mehreren Standorten der Bundeswehr. Seit 1997 ist Pater Tobias auch Kämmerer der Abtei Hamborn. 2007 gründete er das Projekt Lebenswert, das sich für Bedürftige im Duisburger Norden engagiert. Der Geistliche hat sich als „Marathon-Pater“ einen Namen gemacht, da er durch das Laufen Spenden für wohltätige Zwecke sammelt. Seit 2008 ist Pater Tobias zudem Pastor in der Gemeinde Herz-Jesu in Neumühl.

Informationen zur Person und seinem Wirken: [www.pater-tobias.de](http://www.pater-tobias.de)

Quelle: Stadtwerke Duisburg AG, D.de Haas



## Gönnen Sie sich eigentlich auch mal Fast Food?

Auf meinem Ernährungsplan stehen jetzt keine Hamburger oder Pommes. Ich achte schon sehr bewusst darauf, was ich esse. Das machen viele Menschen allerdings nicht. Man muss nur durch die Fußgängerzone laufen, um zu sehen, wer sich gesund ernährt und wer eher Fast Food bevorzugt. Das kann man an den Bäuchen ablesen. Jetzt schmeckt das Essen den Leuten gut, aber in 20 Jahren werden die gesundheitlichen Probleme auftauchen.

## Haben Sie immer schon auf eine gesunde Ernährung geachtet?

Nein, vor 15 Jahre hatte ich auch noch Übergewicht. 92 Kilogramm waren bei meiner Körpergröße von 1,86 Meter zu viel. Ich habe damals schon Manager gecoacht und ihnen erklärt, dass sie nicht nur was für ihren Geist und ihre Seele tun sollen, sondern auch für ihre Körper. Eines Abends stand ich dann vor meinem Spiegel und habe meinen Bauch betrachtet. Ich dachte: So kannst du demnächst nicht vor die Manager treten. Also habe ich meine Ernährung umgestellt und mit dem Laufsport begonnen. 2006 bin ich dann meinen ersten von nun 79 Marathons gelaufen.

## Was steht seitdem auf Ihrem Ernährungsplan?

Ich nehme eigentlich jeden Tag ein spezielles Getränk zu mir. Das Rezept ist einfach: Man gießt zwei Liter stilles Wasser auf und stellt die Karaffe dann 24 Stunden in den Kühlschrank. Danach gebe ich eine halbe, kleingeschnittene Gurke, Zitronenscheiben und Minzblätter hinzu. Und dann gehört noch Ingwer in das Getränk. Diese Zutat ist gut für die Fettverbrennung und wirkt entzündungshemmend. Von diesem Wasser trinke ich drei, vier Tassen am Tag und weiß, dass ich mir etwas Gutes tue. Dazu schwöre ich auf den Oolongtee. Den hat mir mal ein Heilpraktiker empfohlen und seitdem trinke ich diesen Tee. Er sorgt dafür, dass überschüssiges Fett aus dem Körper ausgeschwemmt wird.

## Wie halten Sie es mit Alkohol?

Es gibt ja diesen ärztlichen Rat, ein Glas Rotwein am Abend zu trinken. Daran halte ich mich auch. An gemütlichen Abenden werden es auch mal zwei Gläser. Mehr sollte es nicht sein, schließlich ist da Alkohol drin. Rotwein enthält auch Saponine, und die Stoffe machen die Blutbahn frei. Das mindert das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall.

## Reden wir über das Essen.

Zum Frühstück gehört bei mir immer ein Müsli – vorzugsweise mit Hafer. Ich komme ja von einem Bau-

ernhof, auf dem 68 Pferde leben. Die bekommen Hafer, weil sie Power fürs Laufen benötigen. Das Getreide kann für einen Menschen, der gerne läuft, deshalb nicht schlecht sein. Mittags gibt es bei mir häufig Salat, manchmal mit Hähnchenfleisch dazu. Abends esse ich in der Regel Fisch – die Proteine sind für Ausdauersportler gut. Als Beilage nehme ich gerne Kartoffeln. Nudeln weniger, die machen dick.

## Klingt nach strengen Regeln, die Sie beim Essen befolgen.

Ich gehe das nicht asketisch an. Wenn ich mal Hunger auf eine Bratwurst habe, dann esse ich eine Bratwurst. Das ist dann aber eine Ausnahme. Eigentlich verzichtete ich auch komplett auf Schweinefleisch. Bei besonderen Anlässen – wie bei einer Hochzeit – lass ich mir ein schönes Stück Filet aber schonmal schmecken.

## Greifen Sie denn auch mal zu Süßigkeiten?

Eigentlich lasse ich alles weg, was Zucker enthält. Es gibt aber Ausnahmen. Wenn ich einen Marathon beendet habe, esse ich danach gerne mal Kuchen oder Schokolade. Da gab es in Berlin mal ein nettes Erlebnis: Im Zielbereich stand eine Wanne mit Schokolade. Ich habe da sofort reingegriffen und viel gegessen. Eine Frau kam dann zu mir und meinte: „Nehmen sie doch die ganze Wanne mit nach Hause.“ Ich hatte Heißhunger auf Kohlenhydrate.

## Haben Sie ein Lieblingsgericht?

Blattspinat mit Rühreiern und Kartoffeln esse ich schon sehr gerne. Mir schmeckt das, aber die Mahlzeit tut auch dem Körper gut. Kalorienreiche Soße lasse ich immer weg – auch beim Salat. Da gieße ich lieber Olivenöl drüber und gebe Nüsse dazu. Ich schaue mir viel von meinem syrischen Bekannten ab, der in unserem Restaurant in Neumühl kocht. Die Syrer verfeinern viele Gerichte mit Nüssen.

## Das Thema spielt aber auch in der Gemeinde eine große Rolle. Wie vermitteln Sie Kindern eine gute Ernährung?

Da liegt vieles im Argen. Es ist ja bekannt, dass viele Kinder ohne gesundes Frühstück aus dem Haus gehen. Das kann man kritisieren. Man kann aber auch versuchen, Lösungen zu finden. Deshalb haben wir in Neumühl eine Kinderküche eingerichtet. Dort kann die Schüler den Ernährungsführerschein machen. Sie lernen Hygienevorschriften kennen, kaufen frischen Zutaten ein, kochen mit zwei ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen kleine Gerichte und essen dann gemeinsam. Es gibt Kinder, die zu Hause ihren Mamas sogar noch etwas beibringen. ❖



# BARBARA APOTHEKE

Theodor-Heuss-Str. 122 · 47167 Duisburg · [www.kretschmer-duisburg.de](http://www.kretschmer-duisburg.de)

**Selbstbestimmt leben. Selbstbestimmt  
sterben. Bestattungsvorsorge –  
wir beraten Sie kostenfrei!**

*Kretschmer*  
Bestattungen

Wir bereiten den letzten Weg.

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



- Maler- und Lackiererarbeiten
- Trockenbau und Akustikdecken
- Bodenbeläge und Altbausanierung
- Fassadengestaltung
- Brandschutzbeschichtungen

Malerfachbetrieb  
**H.W.Köntges**

Marienstraße 67 • 41844 Wegberg  
Tel. 0 24 34/44 42 • Mobil 01 72/9 01 14 84  
[www.maler-koentges.de](http://www.maler-koentges.de) • [info@maler-koentges.de](mailto:info@maler-koentges.de)



**Christian Preuten**

**Bedachungen**

- Steildach
- Schieferarbeiten
- Dachreparaturen aller Art
- Dachfenster ■ Flachdachtechnik

Internet

[www.preuten-bedachungen.de](http://www.preuten-bedachungen.de)

Telefon

**0203-8 60 93 26**



**Beerdigungsinstitut  
Heinz Kleinemühl**

Fikusstraße 120 – 47167 Duisburg

Telefon: 0203 58 12 84

Tag- und Nacht diensbereit





Wir freuen uns, dass wir auch in diesem Jahr, mit Unterstützung des Europäischen Sozialfonds, eine weitere Ausbildungsstelle besetzen konnten. Somit sind wir zurzeit Ausbildungsbetrieb für drei Auszubildende im Bereich der Gastronomie und zwei Auszubildende im kaufmännischen Bereich.



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



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

ÜBERRASCHEND  
UNKOMPLIZIERT!

DIE FÜRSORGER

NOVITAS BKK

DEINE KRANKENKASSE



Komplett- und Teilrenovierung - Barrierefreie Bäder - Badmöbel - Badzubehör

# Ihr Bad aus einer Hand

Beratung ✓

Planung ✓

Ausführung ✓

**Wir sind für sie da!**

Vereinbaren Sie einen Termin oder besuchen Sie unsere Badausstellung  
Georg Philipps GmbH - Heizungs- und Sanitärtechnik  
Theodor-Heuss-Str. 55 47167 Duisburg  
Tel: 0203 582197 - [info@georg-philipps.de](mailto:info@georg-philipps.de) - [www.georg-philipps.de](http://www.georg-philipps.de)



## Halt geben statt ausgrenzen Unsere Antwort auf die Armut in Duisburg



**PROJEKT  
LEBENS  
WERT**

Rat = Tat für Bedürftige

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 Projekt LebensWert 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 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: GENODE18BE

IBAN: DE57360602950010766010



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](http://www.pater-tobias.de)

#### Unser Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen

Kto.: 10 766 028

BLZ: 36 060 295

BIC: GENODE18BE

IBAN: DE56360602950010766028

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

b.hackert@projekt-lebenswert.de

#### Unser Spendenkonto:

Bank im Bistum Essen

BLZ: 36 060 295

KTO: 10 766 036

BIC: GENODE18BE

IBAN: DE34360602950010766036



**KINDER  
PATEN  
SCHAFT**

cash-4-kids