

2/2022

LebensWerte news

Sicher durch die **MEDIENWELT**



Ukrainehilfe
aktuell

Spendenlauf
für Zirkusprojekt

SportScheck
Running Academy

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 Talk im Dom: Sören Link
- 6 KiPa Ausflüge
- 7 Projekt LebensWert Bus
- 8 Ukrainehilfe



- 10 Impuls: Was ist das Leben
- 11 Gebet: Danke an das Leben
- 12 SHAM Catering
- 14 Digital- und Medientraining
- 16 Gottfried-Marathon Zirkusprojekt
- 18 SportScheck Running Academy
- 20 Hochrebe: Die digitale Fitness stärken
- 22 Rezept: Marillenknödel
- 24 Termine



Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

in meinem Vorwort möchte ich Euch an den Reisesegen erinnern. Es beginnen die Sommerferien und viele von uns werden in den Urlaub fahren, Kinder werden an Ferienfreizeiten teilnehmen oder einige von uns machen Besuche bei Freunden und Bekannten, die man lange nicht mehr gesehen hat. Wir sind unterwegs zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit dem Auto oder ... Der Segen Gottes möge uns bei all unseren Unternehmungen begleiten und beschützen. In der Bibel bei Mk 6,30-32 steht:

Kommt mit an einen einsamen Ort Lesung aus dem heiligen Evangelium nach Markus. Die Apostel versammelten sich bei Jesus und berichteten ihm alles, was sie getan und gelehrt hatten. Da sagte er zu ihnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus! Denn sie fanden nicht einmal Zeit zum Essen, so zahlreich waren die Leute, die kamen und gingen. Sie fuhren also mit dem Boot in eine einsame Gegend, um allein zu sein.

Herr, in diesen Tagen schenkst du uns Freude: Wir sind von der Bürde der Arbeit entlastet. So können wir die Schönheit deiner Schöpfung erfahren und neue Kraft für den Alltag sammeln. Gewähre, dass wir die Zeit nützen und durch unsere Erlebnisse und Begegnungen bereichert werden. Schütze uns vor allen Gefahren des Leibes und der Seele und lass uns gesund und froh heimkehren. Darum bitten wir durch Christus, unseren Herrn. Amen.

In unserer neuen Ausgabe möchten wir Euch über ein wichtiges Thema, unser neues Projekt "Digital- und Medientraining für Kinder und Jugendliche" berichten. Der Umgang mit Geräten wie Smartphones, Tablets, Laptops oder PCs, aber auch Inhalte des Internets allgemein, Social Media oder Apps werden in diesem Projekt den Kinder und Jugendlichen erklärt. Sie lernen, wie sie sicher mit ihrem Smartphone umgehen können und stets die Kontrolle darüber behalten.

Mit der "Sportscheck Running Academy by Laufcampus" startete ich seit 1. April die neue Laufschule im Duisburger Norden. Über die dort angebotenen Laufkurse und die vier Lauftrainer berichten wir in dieser Ausgabe.

Viel Freude auch beim Lesen der vielen aktuellen Themen in unserem Magazin.

Ihr/Euer

P. Tobias

Foto: Daniel Eike

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 • **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

OBERBÜRGERMEISTER SÖREN LINK: „WIR DUISBURGER SIND SOLIDARISCH UND NEHMEN RÜCKSICHT AUEINANDER“

Der SPD-Politiker lobte beim „Talk im Schmidthorster Dom“ das großartige Engagement der Bürger, das im Zuge des Ukraine-Krieges wieder zu sehen ist. Außerdem sprach Link mit Pater Tobias über Chancen für den Stadtteil Neumühl und erklärte, wie er nach stressigen Tagen Energie tankt.

Duisburg, 22. März 2022

Sören Link bezeichnet sich gerne als „Kind des Duisburger Nordens“. Der Oberbürgermeister der Stadt wuchs in Walsum auf und hat in seinem Leben auch viel Zeit in Neumühl verbracht. Dement-sprechend freute sich der 45-Jährige über die Einladung zum „Talk im Schmidthorster Dom“. Mit Gastgeber Pater Tobias Breer sprach Link in dem seiner Meinung nach „wunderschönen Dom“ über die Entwicklungen in Duisburg und die Mentalität der Bevölkerung.

Die beiden thematisierten auch den Ukraine-Krieg. Link hob dabei die große Spendenbereitschaft der Bürger hervor. „Ich finde, das ist ein starkes Zeichen dafür, wie wir in Duisburg ticken“, sagte der SPD-Politiker. „Wir sind solidarisch, empathisch und nehmen aufeinander Rücksicht.“ Er sprach von einer „unglaublichen humanitären Katastrophe“ in der Ukraine. „Es ist wichtig, dass die Menschen, die hierher flüchten, nicht nur ein Dach über dem Kopf haben, sondern sich geborgen und aufgenommen fühlen“, betonte Link. Er lobte dabei das Engagement der Stadtverwaltung, der Ehrenamtler und vieler Bürger. „Das ist einfach nur großartig“, sagte Link.

Im Gespräch ging es auch um Neumühl. Link wollte zunächst über die positiven Aspekte sprechen. „Hier spürt man einen Zusammenhalt im Vereinswesen und in der Kaufmannschaft“, sagte der Oberbürgermeister. „Das zeichnet Neumühl aus.“ Er erwähnte aber auch die sozialen Konflikte. „Ich glaube, dass wir durch kontinuierliches Arbeiten an Projekten wie dem

Barbara-Quartier Neumühl stabilisieren und nach oben entwickeln können“, sagte Link. „Das A und O dafür ist Bildung. Das gilt für alle Kinder.“

Er verwies in diesem Zusammenhang auf die Koalitionsverhandlungen in Berlin, an denen er selbst teilgenommen hatte. „Wir müssen dafür sorgen, dass die Gelder in Schulen in Neumühl investiert werden“, sagte Link. „Hier ist der Bedarf groß.“

Zum Abschluss stellte Pater Tobias noch persönliche Fragen. Er wollte wissen, wie Link nach stressigen Tagen wieder auf tankt. Der Gast sprach über seine einjährige Tochter. „Nach Hause zu kommen und ein kleines, strahlendes Gesicht zu sehen, das gibt einem sofort wieder Energie“, sagte Link. Er habe auch die Gartenarbeit für sich entdeckt. Der Sport sei aus Zeitgründen in den vergangenen Monaten etwas zu kurz gekommen. „Ich möchte gerne demnächst wieder häufiger laufen und auf dem Rudergerät sitzen“, erklärte Link. Er genieße auch die Spaziergänge mit seiner Frau, seinem Kind und dem Familienhund. Link ist dabei gerne in den Rheinauen unterwegs – etwa in Walsum oder in Rheinhausen, wo er mittlerweile lebt. „Diesen Kontrast zwischen intakter Umwelt und lebendiger, aktiver Industrie gibt es eigentlich sonst nirgendwo.“

Denis de Haas

Fotos: Daniel Elke



Sören Link



Diesen Talk im Schmidthorster DOM und weitere finden Sie unter YouTube:
pater-tobias.de/pater-tobias/talk-im-schmidthorster-dom



DIE BISHERIGEN GÄSTE

- **PETER BURSCH**, „Gitarrenlehrer der Nation“ und Musiker der Band Bröselmaschine
- **PETER ORLOFF**, „König der Hitparaden“ Leiter des Schwarzmeer Kosaken-Chors
- **SERAP GÜLER**, MdB, bis 2021 Staatssekretärin für Integration in NRW
- **WILLI WÜLBECK**, 800 Meter-Weltmeister 1983
- **JAN FITSCHEN**, Europameister 2006 über 10.000 Meter
- **KATHARINA BAUERNSCHMIDT**, Para-Kanutin und Paralympics-Finalteilnehmerin 2021
- **JENS DIRKSEN**, WAZ-Kultur-Chef
- **DAVID FRIEDRICH**, Schlagzeuger der Metalcore-Band „Eskimo-Callboy“ und wieder in die kath. Kirche eingetreten
- **UWE KLUGE**, Geschäftsführer von Duisburg Kontor
- **SÖREN LINK**, OB Stadt Duisburg
- **JAN BEEKING**, Fitnesstrainer und Filialleiter, Terra Sports Oberhausen

KiPa-cash-4-kids ON TOUR

Zwischen Februar und April haben die Kinder der Vitalen KiPa-Kochschule mit unserem pädagogischen Mitarbeiter Barakat Murad und dem Koch Jamil Maamo einige Ausflüge unternommen.

In verschiedenen Bioläden haben die Kinder etwas über das Sortiment und das Logo "Bio" gelernt. Die Mitarbeitenden haben den biologischen Anbau und die Ernte regionaler Produkte erklärt, Fragen beantwortet und beim Einkaufen geholfen.

In den Osterferien ging es zu Besuch zu Heinz Weßendorf. Er hat einen kleinen Selbstversorger-Bauernhof am Rande von Duisburg-Neumühl mit zwei Schweinen, einigen Schafen und Gemüseanbau.



Besonders die Schafe sind sein Hobby und er freut sich sehr, wenn er Kindergruppen zu Besuch hat. Besonderen Spaß hatten die Kinder beim Toben im Heu und Stroh. Sie lernten, wie man Getreide schrotet und durften die Schafe füttern.

Am nächsten Tag fuhr eine Gruppe zum Schokoladenmuseum nach Köln.

Die Kinder interessierte besonders die Herkunft des Kakaos, die Zutaten und die Maschinen für die Schokoladenherstellung. Höhepunkt war das Probieren am Schokobrunnen.

Am letzten Tag stand das Bienenmuseum auf dem Programm. Bienenmuseum? Ja genau, Duisburg hat ein kleines Naturkundemuseum, das durch den Kreissimkerverband geführt wird.

Hier erfährt man, wie Bienen leben, wie sie Honig produzieren und wie nützlich sie sind.

Am Ende haben die Kinder echte Bienenwachskerzen und Honig geschenkt bekommen.

**Vielen Dank an die Stiftung
„Allianz für die Jugend“
für diese schöne Unterstützung!**

Nun starten wir mit den Planungen für die Ferien.

- Kriemhilds-Mühle in Xanten
- Besuch beim Imker
- Naturbauernhof mit Hofladen
- Besuch einer Backstube bzw. Großbäckerei

Barbara Hackert

Finanzielle Unterstützung für Fahrt- und Eintrittsgelder ist hier möglich:



www.pater-tobias.de/förderprojekte/ausflüge-für-kinder



Fotos: Projekt LebensWert



www.pater-tobias.de

oder unter



www.bib-spendenportal.de/organisation/projekt-lebenswert-ggmbh.html

NEUER WAGEN FÜR NEUE TATEN



Man sagt ja: Die Zeit heilt alle Wunden. Leider ist es bei einem Auto nicht so.

Unser VW Caddy ist in die Jahre gekommen. Dadurch, dass der Wagen nur im Stadtverkehr unterwegs ist, hat sich der Rußpartikelfilter zugesetzt und er musste für über 2.000 EURO ersetzt werden. Unzählige Male, hat der Caddy seine Passagiere sicher von A nach B gebracht und unzählige Male hat er die Einkäufe transportiert. Spätestens bei der nächsten Reparatur ist Schluss.

Ein neuer muss her!

Der neue ist größer, moderner und er hat auch nicht so viel Durst. Es ist ein VW. Er trägt einen stolzen Namen „Transporter 6.1 Kombi "EcoProfi" Motor: 2,0 l TDI SCR BlueMotion Technology“, kurz Transporter genannt. Der Wagen, der übrigens als PKW beim Straßenverkehrsamt durchgeht, erweitert den Fuhrpark, bis der Caddy in Rente geht.

Der „Neue“ hat sofort ein straffes Programm. Er transportiert den Wareneinkauf vom Café „Offener Treff“, Sham, für das gesunde Schulfrühstück, für die Kinderkochschule und für alles andere was transportiert werden muss. Die Kinder- und Seniorenausflüge darf man auch nicht vergessen und auch nicht den Lieferservice des Sham.

Kommen wir nun zum unangenehmen Teil, die Finanzierung. Der Transporter wird für 3 Jahre geleast. Wenn Sie einen Außenspiegel, Reifen oder das Lenkrad spendieren möchten, können Sie das auf unserer Homepage

Wir freuen uns schon alle auf das neue Familienmitglied des Projekt LebensWert. Vielleicht sehen Sie ihn ja mal auf der Straße arbeiten.



Dirk Trawka



Flüchtlinge aus der Ukraine kommen in Duisburg an

UNSER RESTAURANT SHAM HILFT



Das Projekt LebensWert leistet einen Beitrag zur Soforthilfe und bietet kostenlose Mahlzeiten an. Um das Angebot aufrechterhalten zu können, ist die gemeinnützige Organisation auf Spenden angewiesen.

Duisburg. In Duisburg sind in den vergangenen Monaten rund 9.280 Flüchtlinge aus der Ukraine angekommen und durch das Amt registriert worden. Davon rund 1.590 Minderjährige. Hinzu kommt eine unbekannte Anzahl an Personen, die privat bei Freunden oder Familie untergekommen sind und versorgt werden.

Auch in Neumühl haben Kinder und Erwachsene Zuflucht gefunden. Der im Stadtbezirk lebende Alexander Svystunov hat sich mit darum gekümmert, dass drei Erwachsene und zwei Kinder eine vorübergehende Unterkunft bekommen. „Sie müssen jetzt viele Fragen für ihren Aufenthalt klären und die Behörden aufsuchen“, sagt der 36-Jährige, der aus dem vom Krieg betroffenen Land stammt und seit 2000 in Deutschland lebt.

Von Svystunovs Engagement in Neumühl erfuhr auch Pater Tobias – und fragte, was er für die Menschen tun kann. „Wir wollten einen Beitrag zur Soforthilfe leisten und bieten jetzt den Geflüchteten kostenlose Mahlzeiten an“, sagt der Geschäftsführer des Projekt LebensWert. „Dabei haben sie auch die Möglichkeit, mit Menschen aus dem Stadtteil ins Gespräch zu kommen, was ihnen dabei helfen kann, in ihrer neuen Umgebung anzukommen.“

So kommt auch die vierköpfige Familie – Großeltern, die Mutter hochschwanger und die fünfjährige Enkeltochter – regelmäßig, da sie derzeit in der neuen Wohnung noch keine Küche hat. Das Baby ist inzwischen geboren und wird ebenfalls über das Projekt LebensWert mitversorgt.

Fotos: Projekt LebensWert

Wenn Geflüchtete das Angebot wahrnehmen möchten, können sie sich im Büro des Projekt LebensWert an der Holtener Straße 172 einen Ausweis ausstellen lassen. Gegen Vorlage bekommen sie dann von Dienstag bis Samstag im Café Offener Treff/Sham in der Zeit von 9–14 Uhr kostenloses Frühstück und Mittagessen mitsamt Getränken.

Pater Tobias rechnet damit, dass sich die Zahl der ukrainischen Flüchtlinge weiterhin erhöhen wird. Deswegen setzt er auf die Unterstützung hilfsbereiter Menschen.

„Um unser Angebot aufrecht erhalten zu können, benötigen wir Spenden“, sagt Pater Tobias.

Er und sein Team sind sehr dankbar, dass auf den Spendenaufruf in der letzten Ausgabe der LebensWerte News bereits einige Spendengelder zusammengekommen sind.

„Unser Kreis an Unterstützerinnen und Unterstützern ermöglicht konkrete Hilfe für die Geflüchteten vor Ort“ freut er sich.

Denis de Haas/Barbara Hackert

SPENDENKONTO:
Projekt LebensWert
IBAN: DE56 3606 0295 0010 7660 28
Verwendungszweck:
Verpflegung Ukraine Flüchtlinge
Spendenquittungen werden ausgestellt.

► Lebensmittel- und Geldspende von dem Schulsanitätsdienst des Abtei Gymnasiums Duisburg-Hamborn



Der Schulsanitätsdienst des Abtei Gymnasiums Duisburg-Hamborn hat Lebensmittel und weitere 300 Euro für ukrainische Flüchtlinge gesammelt. Eine wunderbare Aktion von Lehrerin Siegrid Nonn-Hahn, die mit zwei Schülerinnen in unserem Café Offener Treff/Restaurant Sham die Spenden übergeben haben.

► Pater Tobias hilft Kindern in der Ukraine und Syrien mit 20.000 Euro



Fotos: Save the Children

Pater Tobias sah die Bilder aus der Ukraine und entschloss sich zu handeln. So sammelte er zuletzt Spendengelder für Kinder aus dem Kriegsgebiet und unterstützt damit die Arbeit der Kinderrechtsorganisation „Save the Children“. Zwei symbolische Schecks in Höhe von insgesamt 20.000 Euro überreichte Pater Tobias Ende März an Finanzvorstand Kevin Copp. 15.000 Euro gehen an die Ukraine-Hilfe, mit 5000 Euro finanziert „Save the Children“ außerdem Projekte in Syrien. Einige der Mitarbeiter des deutsch-syrischen Restaurant „Sham“, stammen aus dem Land. „Deshalb war es mir wichtig, dort Hilfe zu leisten“, betonte Pater Tobias.

Denis de Haas



Was ist das Leben

Ein Mann kam zum Meister.

„Herr, ich brauche deinen Rat. Ich bin ein reicher Mann, aber alle wollen mir nur Böses. Das Leben ist ein Kampf.“

„Höre auf zu kämpfen.“ Lautete die Antwort des Alten.

Der Mann konnte mit dieser Antwort nichts anfangen. Er war wütend und stapfte davon. In den folgenden Monaten kämpfte er mit jedem, der sich ihm näherte und machte sich viele Feinde. Vollkommen erschöpft kam er nach einem Jahr wieder.

„Ach Herr, ich mag nicht mehr kämpfen. Das Leben wiegt so schwer – es ist eine Last.“

„Erleichtere dich von diesem Gewicht.“ lautete die Antwort.

Der Mann war wieder verärgert angesichts dieser Antwort, die er nicht verstand und ging. In dem folgenden Jahr verlor er alles Hab und Gut. Seine Frau verließ ihn und nahm die Kinder mit. Vollkommen mittellos kam er zum Meister.

„Herr, das Leben ist keine Last mehr, denn ich habe alles verloren. Das Leben ist ein Elend.“

„Höre auf zu leiden.“

Diesmal war der Mann nur traurig über die Antwort, die ihm nicht weiterhalf. Er ging nicht weit, sondern blieb am Fuße des Berges sitzen, auf dem der Meister wohnte. Er weinte und weinte-tagelang, wochenlang, monatelang. Nachdem keine einzige Träne mehr in ihm war, hob er den Blick. Es war ein früher Morgen und die Sonne ging gerade auf. Er stand auf und ging zum Meister.

Diesmal fragte er den Alten „Herr, was ist das Leben?“ Der Meister lächelte liebevoll und sagt zu ihm: „Eine aufgehende Sonne an einem neuen Tag.“

(Tania Konnerth)

Lange habe ich nach dem glücklichen Leben gesucht. Jetzt, wo ich es gefunden habe, möchte ich es Dir gerne weitergeben. Das Glück findest du nicht in äußeren Dingen, du kannst es nur in Dir selber finden.

Ich wünsche Euch einen schönen Sommer,
Gottes Segen

Pater Tobias

Foto: Shutterstock



DANKE AN DAS LEBEN

Danke

- ... für das Lied in meinem Herzen und das Lächeln auf meinen Lippen.
- ... für den großen Glauben in tiefer Not, der immer Zuversicht bewahren hilft.
- ... für den Schutzengel an meiner Seite, der mir in allen Situationen beisteht.
- ... für die Gelegenheit, Geduld zu üben und Erfahrungen zu sammeln.
- ... für alle Herausforderungen, die reifen helfen.
- ... für Freunde und Wegbegleiter.
- ... für das Lachen eines Kindes, den Wagemut des Menschen.
- ... für die Weisheit einer alten Frau.
- ... für Liebe und Vertrauen, die ich erfahren und verschenken darf.
- ... für den Wohlstand, mit dem ich beschenkt wurde.
- ... für all den Schmerz, der mich zu dem machte, was ich heute bin – wer ich heute bin.
- ... für die Kraft und den Mut zum Durchhalten.
- ... für all das Staunen über kleine und große Wunder.
- ... für die Liebe im Leben und die Menschen an meiner Seite.
- ... für den Weitblick und den geistig weiten Horizont bis hin zur Erkenntnis.
- ... für meine Fehler und Schwächen – sie machen die Ganzheit meines Seins aus.
- ... für ALLES, denn es ist gut – alles hat seine Bestimmung und seinen Sinn.

Amen.

► Kokiförderung



Während ihrer Vorbereitung auf die Erstkommunion 2022 wurden die 56 Kommunionkinder immer wieder auch durch das Projekt LebensWert mit Sachspenden unterstützt.

► Ostermalwettbewerb



Über 100 Kinder der 3. Klassen, in denen Pater Tobias Seelsorgestunden gibt, nahmen am diesjährigen Oster-Malwettbewerb teil. Gewonnen haben: Luca, Leonie, Amelie, Mia, Anja, Lennox Emily, Malte, Jana, Beylasan, Mahsa und Stella. Bei einer Tasse heißer Schokolade gab es für die Kinder je eine Urkunde, einen Plüsch Osterhasen und ein Spiel.

► Bildversteigerung Sabine Watermann



Wir freuen uns sehr, dass das gespendete Bild "Neumühl" von Sabine Watermann am 01. Mai während des Vereins- und Bürgerbaumaufstellens durch den Neumühler Christian Birken für den Preis von 280,- Euro zugunsten unsers KiPa-Fahrrad-Trainings ersteigert wurde.

► Wir sind Charity-Empfänger auf DANKEEE!

Deine/Ihre Kleinanzeige für den guten Zweck!

DANKEEE ist eine Plattform für Kleinanzeigen. Der Nutzer kann dort Sachen anbieten und festlegen, wieviel Prozent des Ertrages an eine bestimmte gemeinnützige Organisation gespendet wird. Ausprobieren unter: www.dankeee.de/

Vielen Dank für Deine/Ihre Unterstützung!

IHRE FEIER UNSERE UNTERSTÜTZUNG

Unsere Räumlichkeiten bieten Platz für bis zu 130 Personen oder lassen Sie sich im Umkreis von 40 KM beliefern.



Für eine geschlossene Gesellschaft ist ein syrisches Büffet sehr zu empfehlen. Wer unsere Küche noch nicht kennt, hat hier Möglichkeiten, von den vielen verschiedenartigen Masa-Vorspeisen und warmen Gerichten sowie Desserts zu probieren und dann zu entscheiden, wo er noch einmal zugreifen möchte.

Als „Testessen“ empfehlen wir unser beliebtes syrisches Büffet an jedem letzten Wochenende im Monat. Dann kann man dieses Vergnügen auch in Gruppen oder zu zweit genießen und seine persönliche Feier planen. Zu festlichen Anlässen empfehlen wir ein mehrgängiges Menü. Unsere Speisen lassen sich sehr gut zu schmackhaften Menüs kombinieren.

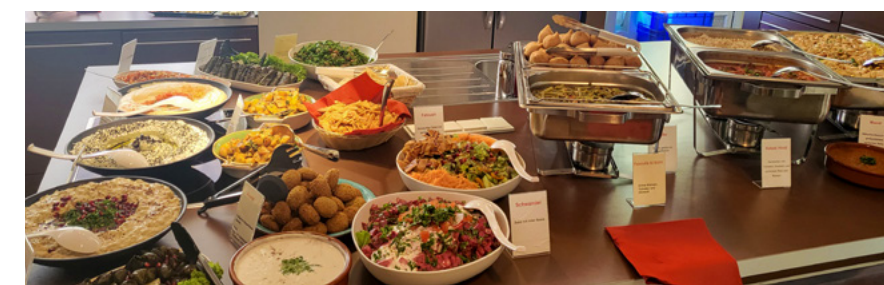
Ob Geburtstag, Jubiläum, Hochzeit oder wann immer Sie Ihre Gäste verwöhnen wollen, wir gehen gerne auf Ihre Ideen ein und gestalten Menü oder Büffet ganz nach Ihrem Geschmack. So wird Ihre Feier ein ganz besonderes Erlebnis für Sie und ihre Gäste.



www.pater-tobias.de/projekt-lebenswert/sham/catering

Barbara Hackert

Fotos Projekt LebensWert, Daniel Elke



SICHERE REISE DURCH DIE MEDIENWELT

Im Digital- und Medientraining lernen Kinder, wie sie gefährliche Situationen im Internet vermeiden



Tiberio hat in diesem Frühjahr Mediapolis besucht. Auf seiner Reise begegnete der Siebenjährige aus Neumühl immer wieder dem Super-Pandabären. Dieser tierische Comic-Held war auf Wänden und Plakaten zu sehen. Es gab sogar Bettwäsche mit seinem Motiv.

Dass der Super-Pandabär nur eine Werbefigur war, erfuhr Tiberio in einem Kurs, den die Mediensicherheits-Trainerin Christina Grams für Duisburger Grundschüler angeboten hat. Die Neumühlerin ist unter dem Namen „Medienguru“ als Mediencoach unterwegs und machte mit Kindern im Alter von sechs bis zehn Jahren ein „Digital- und Medientraining“. An sieben Dienstagen traf sie sich mit der Gruppe und behandelte in den Räumen des Projekt LebensWert das „Internet ABC“. Das Angebot ist gefördert durch das Jugendamt der Stadt Duisburg im Aktionsprogramm „Aufholen nach Corona“. Christina Grams weiß, wie wichtig es ist, Kinder frühzeitig im Umgang mit digitalen Medien zu schulen. „Ein Tablet oder einen Laptop einzuschalten, ist ganz einfach“, sagt die Medienwissenschaftlerin.

„Aber danach sind die gefährlichen Internetseiten meistens nur wenige Klicks entfernt.“ Im Kurs „Internet ABC“ haben die Kinder die Welt der Medien spielerisch kennengelernt. Dazu gehört auch die Reise nach Mediapolis. Dort bringt der Super-Pandabär als Werbefigur seinen Schöpfern viel Geld. „Er bildet aber nicht die Wirklichkeit ab, und das wollte ich den Kindern vermitteln“, erklärt Christina Grams. Um den Unterschied zwischen Fiktion und Wirklichkeit ging es auch bei einem besonderen Memory-Spiel. Die Kinder mussten Kartenpaare finden, wobei auf einem Bild etwas nicht so richtig stimmte. So trug ein Baum mal Würstchen und keine Früchte. Oder am Steuer eines Autos saß anstelle eines Menschen ein Hund. So deckten die Kinder beim Memory kleine „Fake News“ auf. „Sie sollten erkennen, dass nicht alles wahr ist, was gezeigt wird“, betont Christina Grams. Die Kursleiterin sieht es derweil als wichtig an, dass die Eltern das Medienverhalten ihrer Kinder weiter im Blick haben. „Einfach machen lassen, ist der falsche Ansatz“, sagt Christina Grams. Dass der Bedarf nach einem „Digital- und Medientraining“ vorhanden ist, hat sie während des Kurses erkannt.

Fotos: Daniel Elke



Und auch beim Projekt LebensWert herrscht die Ansicht, dass das Angebot noch ausgebaut werden soll. „Es wird immer wichtiger, dass Kinder sich sicher im Internet bewegen“, sagt Geschäftsführerin Barbara Hackert.

In der zweiten Jahreshälfte wird Christina Grams noch einen Aufbaukurs anbieten. Dann möchte sie den Kindern vermitteln, wie Internetseiten aufgebaut sind, und wie ein Browser funktioniert. „Um das Angebot zu finanzieren, sind wir auf Spenden angewiesen“, sagt Barbara Hackert. „Wer uns hilft, kann einen Beitrag dazu leisten, dass sich Kinder vor den im Internet lauenden Gefahren schützen können.“ Denis de Haas

Wer das Digital- und Medientraining unterstützen möchte, kann an das Projekt LebensWert spenden: IBAN DE 34 3606 0295 0010 7660 36. Die Kinder und Jugendlichen zahlen einen kleinen Beitrag als Eigenanteil.



Christina Grams

ANMELDUNG

Barakat Murad, Projekt LebensWert
Telefonnummer: 0175 / 211 24 42
E-Mail: b.murad@projekt-lebenswert.de
Kursleitung: Christina Grams, Medien Guru
Telefonnummer: 0175 / 143 19 88
E-Mail: christina.grams@medien-guru.de
www.medien-guru.de

Denis de Haas

WORKSHOPS

Medienwelten: Modul I: Computer und Internet	16. & 17.07.22	6 - 10 Jahre
Smartphone-Führerschein	23.07.22	12 - 18 Jahre
Sicher mit dem Smartphone	30. & 31.07.22	10 - 16 Jahre
Sicher posten! - Das Urheberrecht	06.08.22	12-18 Jahre
Medienwelten: Modul II: (Digital) kommunizieren	27. & 28.08.22	6 - 10 Jahre
Selbstdarstellung online	03.09.22	2 - 18 Jahre
Medienwelten: Modul III: Recherchieren	24.09.22	6 - 10 Jahre
Pornografie im Netz	22.10.22	14 - 18 Jahre
Medienwelten: Modul IV: Präsentieren	29. & 30.10.22	6 - 10 Jahre
Cybermobbing	05.11.22	12 - 16 Jahre
Mobbing verletzt	06.11.22	10 - 18 Jahre
Medienwelten: Modul V: Medien nutzen	12.11.22	6 - 10 Jahre
Die Welt von YouTube	19. & 20.11.22	12 - 16 Jahre
Fremdenhass hat viele Gesichter	26. & 27.11.22	ab 16 Jahre
Schönheitsideale im Internet	03.12.22	14 - 18 Jahre
Medienwelten: Modul VI: Medien produzieren	04.12.22	6 - 10 Jahre
Sexualisierte Kommunikation	10.12.22	14 - 18 Jahre
Zivilcourage im Netz	17.12.22	12 - 16 Jahre

Spendenlauf PATER TOBIAS HOLT DEN ZIRKUS IN DIE KITA

Der Marathon-Pater beschert mit seinem Einsatz beim Gottfried-Marathon den Kindern aus Cappenberg eine besondere Woche. Bei einem Zirkusprojekt erleben sie Artisten und Clowns in Aktion und proben für eine große Vorstellung in der Manege.



Cappenberg, 30. März 2022. Die Corona-Pandemie hat gerade den Kindern viele freudige Momente genommen. Veranstalter sagten Feste ab, Zoos mussten zeitweise schließen, und lange Zeit war nicht einmal das Spielen mit Freunden möglich. „Die Kinder wissen teilweise nicht einmal, was ein Zirkus ist“, sagt Juliane Breer. Umso mehr freut sich die Leiterin der Kindertagesstätte St. Johannes, dass sie den Mädchen und Jungen nun eine besondere Woche bieten kann.

Der „Circus Soluna“ schlägt vom 29. Mai bis zum 4. Juni sein Zelt in Cappenberg auf. „Die Kinder können Artisten, Clowns sowie weitere Künstler in Aktion erleben und treten bei einer Vorstellung in der Manege auf“, erzählt Juliane Breer. „Mit so einem Projekt stärken wir auch das Wir-Gefühl.“

Foto: Daniel Elke



Um die Aktionswoche zu finanzieren, hat ihr Onkel Pater Tobias Breer einen Spendenlauf organisiert: Am 20. März gingen 150 Teilnehmer beim Gottfried-Marathon anlässlich des Jubiläums „900 Jahre Kloster Cappenberg“ rund um das Schloss Cappenberg an den Start. 8.000 Euro kamen dabei für das Zirkusprojekt zusammen. „Wir sind glücklich, dass wir den Kindern demnächst dieses außergewöhnliches Erlebnis ermöglichen können“, sagte Pater Tobias bei der Spendenübergabe in der Kindertagesstätte.

Der als „Marathon-Pater“ bekannte Chorherr des Prämonstratenserordens hat mit seinem Projekt LebensWert bereits mehrfach einen Mitmach-Zirkus nach Duisburg in seine Gemeinde geholt. „Die Kinder waren begeistert und haben durch den Auftritt vor Publikum ihr Selbstwertgefühl oft gesteigert“, sagt Pater Tobias, der aus Cappenbergs Nachbarort Werne stammt. Es hat sich für ihn gelohnt, beim Gottfried-Marathon

wieder an seine Grenzen zu gehen. Auch sieben Erzieherinnen der Kita St. Johannes schnürten bei der ersten Auflage der Veranstaltung ihre Laufschuhe und legten eine Strecke über 10,5 Kilometer zurück. „Das hat uns großen Spaß gemacht“, berichtet Juliane Breer. „Und da wir wussten, dass der Lauf für das Wohl unserer Kita-Kinder ist, hat das unsere Motivation noch einmal gesteigert.“ Sie kann es kaum erwarten, dass die Kinder demnächst mit Fantasie und Kreativität eine Zirkusvorstellung für die Zuschauer aufführen.

Pater Tobias beschäftigt sich derweil schon mit dem nächsten Gottfried-Marathon. Weil die Premiere einen so guten Anklang fand, plant er für den 19. März 2023 bereits die nächste Auflage. „Natürlich werden wir dann wieder für Kinder laufen“, erklärt Pater Tobias. „Wenn ich etwa bei einem Zirkusprojekt in die leuchtenden Augen der kleinen Artisten blicke, sehe ich, dass sich der ganze Einsatz gelohnt hat.“

Dennis de Haas



NEU SPORTSCHECK RUNNING ACADEMY IN DUISBURG

Im April starteten die Angebote der neuen „SportScheck Running Academy by Laufcampus“ im Duisburger Norden bei uns am Projekt LebensWert. Pater Tobias hat als Head-Coach seine Lauffreunde Yamen Kadour und Thierno Diallo sowie Dr. Ruth Bodden-Heidrich und Bettina Müller gewinnen können, im Duisburg Norden neue sportliche Angebote zu schaffen.

Vom Walking zum Jogging“, „Vom Laufanfänger zum Dauerläufer“ über den „Laufkurs für Fortgeschrittene“ bis hin zu „Kompletter Läufer“ und „Laufathletik-Kurs“ reicht das breite Spektrum. Die Kurstitel zeigen schon, dass sich die Trainingseinheiten an verschiedene Zielgruppen richten, um unterschiedliche Leistungslevel und persönliche Ziele abzudecken.

Jedes Quartal starten die 11-wöchigen Laufkurse neu. Die Dauer pro Training beträgt 60 Minuten und die Kosten betragen 129 Euro. Sie beinhalten einen Trainingsplan, der neben den festen Laufkurstrainingstunden weitere Einheiten für das Eigentraining enthält. Außerdem gibt es ein Laufshirt, ein Halstuch und eine Stofftasche dazu, die für den extra Motivationsschub sorgen.

LebensWerte News sprach mit den beiden Laufcampus-Lauftrainerinnen Ruth Bodden-Heidrich und Bettina Müller über ihre, im wahrsten Wortsinn, Beweggründe.

Bettina Müller ist beruflich als systemischer Business Coach und technische Beraterin im Maschinen- und Anlagenbau unterwegs. In diesem Job schnürt sie auch schon mal zusammen mit ihren Kunden die Laufschuhe zum gemeinsamen Training.

Dabei sah ihre sportliche Karriere mit Anfang 20 nicht rosig aus. Damals hatte Bettina Müller eine offene Herz-Thorax- OP, nach der es 10 Jahre dauerte, bis sie den Weg zum Sport fand. Der gesundheitliche Aspekt und Sport als Lösungsansatz zur Inklusion ist ihre besondere Motivation. „Gesundes Laufen hält jung und überglockliche Läufer und Läuferinnen sind unbezahlbar“ sagt

Foto: Daniel Elke



Bettina Müller, die ihren Kursteilnehmern und -teilnehmerinnen auch Tipps über die richtigen Laufschuhe, Kleidung und die optimale Wettkampfvorbereitung mit auf den Weg gibt. Beim Laufathletikkurs lautet die Devise: Was ist in der Umgebung vorhanden –Wände, Treppen und Bänke– und wie kann man diese in das Training einbeziehen?

Der gesundheitliche Aspekt liegt auch Dr. Ruth Bodden-Heidrich besonders am Herzen. Als Frauenärztin und Psychotherapeutin schätzt sie Sport in der Lebensführung. Selbst schon von Kindesbeinen an sportlich, habe sie lange Jahre Laufen, Radfahren und Schwimmen (Triathlon) begeistert. „Laufend gesund bleiben und werden“ ist ihr Motto. Sie vermittelt Menschen, die bisher unспортlich, übergewichtig und/oder krank sind oder unter Burnout leiden, dass 3x wöchentliches Training als festes Ritual sowohl körperliche als auch mentale Gesundheit fördert.

Zur Running-Academy und Laufcampus kam sie über Pater Tobias, den sie vor einigen Jahren auf Facebook entdeckt hat. Nachdem sie seit 2020 bei Laufcampus alle Kurse absolviert hat, freut sie sich nun, ihre Motivation und ihr Wissen an die Teilnehmer weiter zu geben. Um darüber hinaus Gutes zu tun, spendet sie ihre Einnahmen an unser Projekt LebensWert. Vielen Dank dafür!

Barbara Hackert



Bettina Müller

Hier geht es zu den Angeboten und Trainingsorten der SportScheck Running-Academy by Laufcampus:



[www.sportscheck.com/
event/running-academy](https://www.sportscheck.com/event/running-academy)

Dr. Ruth Bodden-Heidrich

DIE DIGITALE FITNESS STÄRKEN

Wieselflink das Smartphone oder den Tabletcomputer bedienen: Für die meisten Kinder und Jugendlichen ist das kein Problem. Diese Fingerfertigkeit sagt aber noch nichts über die Medienkompetenz – also die Fähigkeit, verantwortlich mit digitalen Inhalten umzugehen. Was das angeht, mag sich im Zuge der Corona-Pandemie durchaus etwas verbessert haben. Schließlich war Schulunterricht vielfach nur noch digital möglich. Allerdings hat sich die Zeit, die Kinder und Jugendliche vor dem Bildschirm verbringen, im Lockdown weiter erhöht. Zu diesem Ergebnis kommt die jüngste JIM-Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest.

Dabei ist längst nicht jeder Computernutzer medien-süchtig. Von einer krankhaften Nutzung sprechen Experten erst, wenn damit ein gewisser Kontrollverlust verbunden ist. Besonders schnell passiert das bei Videospielen. Diese wurden zuletzt von drei Viertel der Jugendlichen täglich genutzt. Und gerade Gamer können schnell das Gefühl dafür verlieren, wie lange sie schon spielen. Andere Lebensbereiche – wie Freunde, Familie und Schule – werden dann schnell vernachlässigt. Das war im Jahr 2021 nach Hochrechnungen der DAK bei 220.000 Jungen und Mädchen in Deutschland der Fall. Digitale Medien müssen allerdings nicht zwangsläufig negative Auswirkungen auf junge Menschen haben. Vielmehr können ihnen beispielsweise sogenannte Serious Games helfen, auf anschauliche Art Inhalte verstehen und lernen. Dergleichen setzt aber in aller Regel voraus, dass die Medienkompetenz der Schüler gezielt gefördert wird. Wichtig ist, dass das Thema Mediensucht etwa im Schulunterricht und/oder durch andere Bildungsangebote angesprochen und die Inhaltskompetenz gestärkt wird. Das gilt gerade auch für NRW, wo die Bildungspolitik zuletzt immer wieder zu Verdruss bei allen Beteiligten geführt hat. Leidtragende sind insbesondere Kinder aus sozial schwachen Familien. Gegengesteuert werden müsste am besten bereits im vorschulischen Bereich.

Probleme in Sachen Mediennutzung gibt es allerdings auch bei älterem Menschen. Die Knackpunkte sind oft allerdings andere als bei Jüngeren. Das ergab die im Frühjahr veröffentlichte erste SIM-Studie. Für sie hat der Forschungsverbund Südwest über 3.000 Bundesbürger im Alter ab 60 Jahren befragt. Klar wurde: Nicht alle Senioren sind gleich fit in Sachen Mediennutzung. Im Durchschnitt sieht jeder über 60-Jährige geschlagene dreieinhalb Stunden pro Tag fern. Allein dieser Wert sollte zu denken geben. Jede zehnte Person verbringt nach eigenen Angaben täglich sogar sechs Stunden und mehr vor dem Fernseher, rund jeder Vierte immerhin noch zwischen vier und sechs Stunden. Auffällig dabei: Je höher der Schulabschluss, desto geringer die tägliche Zeit vorm TV.

Foto: Shutterstock

Was das Internet betrifft, fällt auf: Der prozentuale Anteil von Onlinern sinkt mit dem Alter und steigt mit dem Bildungsgrad. Zudem sind Männer häufiger online als Frauen. Am häufigsten werden die digitalen Möglichkeiten zur Kommunikation verwendet: Drei Viertel der Bundesbürger jenseits der 60 nutzen mindestens einmal in der Woche WhatsApp oder andere Nachrichtendienste, 71 Prozent schreiben wöchentlich E-Mails. Die Gründe jener Befragten, die sich für ein Offline-Leben entschieden haben, sind vielfältig. An erster Stelle steht der mangelnde Bedarf: Für neun von zehn der älteren Bundesbürger ohne Internet sind die Informations- und Unterhaltungsangebote von Presse, Radio und Fernsehen ausreichend. Ein weiterer oft genannter Grund ist, dass das Internet weder beruflich noch privat gebraucht wird.

Zwei Drittel geben darüber hinaus fehlende Zeit und mangelnde Lust an, rund der Hälfte ist der mit einer Internetnutzung verbundene Lernaufwand zu hoch und gut 40 Prozent haben Sicherheitsbedenken. Eine geringe Rolle spielen die Kosten. Was tun, um auch ältere Menschen stärker beim Erwerb digitaler Kompetenzen zu unterstützen und so dafür zu sorgen, dass sie sozial eingebunden sind? Vor allem sollte die Politik entsprechende Lern- und Beratungsangebote ausbauen, raten die Studienautoren. Angesichts der rasanten technischen Entwicklungen sollte dabei nicht viel Zeit verloren werden. Und das gilt mit Blick auf Jung und Alt in gleicher Weise. ✦

Stephan Hochrebe

MARILLENKNÖDEL

Marillen – so sagt man in Österreich zu Aprikosen. Sie haben also absolut nichts mit Mirabellen zu tun. In einen zarten Quarkteig gehüllt und zu Knödeln geformt werden sie zur verführerischen Süßspeise. Mehlspeise, wie man in Österreich solche Leibgerichte nennt. Da wird garantiert jeder schwach – ob Groß oder Klein!

Und die beliebten WDR-Fernsehköche Martina & Moritz versprechen: Sie gelingen garantiert, sogar aus den weniger reifen Früchten, die man leider hauptsächlich bei uns kaufen kann. Dazu gibt's braune Butter, geröstete Brösel und erfrischenden Sauerrahm – das ist, zugeben, keine Diätkost, aber macht glücklich!



ZUTATEN

Für vier Personen

Quarkteig

500 g Magerquark
75 g weiche Butter
1 Prise Salz
1 Ei, 1 Eigelb
ca. 150–200 g Mehl

Außerdem

1 kg Aprikosen (Marillen)
Würfelzucker
100 g Butter
60 g Semmel- oder Kuchenbrösel
60 g geriebene Hasel- oder Walnüsse
1–2 EL Zucker.

Und, nach Belieben

200 g Saure Sahne, 150 g Butter zum Bräunen



ZUBEREITUNG

Den Quark möglichst bereits am Vortag in ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb geben und abtropfen lassen. Der österreichische Topfen ist deutlich trockener als unser Quark. Die weiche Butter mit dem Schneebesen schaumig rühren. Salz, Ei und Eigelb untermischen. Schließlich den Quark und soviel vom Mehl, dass der Teig nicht klebt. Zugedeckt eine halbe Stunde kaltstellen und ruhen lassen. Unbedingt einen Probeknödel kochen, bevor man weiterarbeitet:

Löst er sich auf, fehlt noch Ei zur Bindung. Ist er zu fest, hilft etwas flüssige Butter, die man gut einarbeiten muss.

Aus dem Teig Rollen mit 3–4 cm Durchmesser formen, davon Scheiben schneiden, sie auf der bemehlten Arbeitsfläche flach drücken und jeweils eine entsteinte, stattdessen mit einem Stück Würfelzucker gefüllte Aprikose darin einhüllen, so dünn, wie nur irgend möglich! Gut verschließen, schön rund formen. In leise siedendem Salzwasser (!) etwa zehn Minuten ziehen lassen. Gut abtropfen.

Vor dem Servieren in der Butter Semmelbrösel und Nussmehl anrösten, dabei mit Zucker süßen – aufpassen, dass er nicht zu dunkel wird. Die Marillenknödel darin wälzen, bis sie rundum davon überzogen sind.

Foto: WDR



BEILAGE

Nach Gusto noch Sauerrahm dazu reichen sowie haselnussbraune Butter. Marillenknödel sind kein Diätessen! Dafür fühlt man sich garantiert im Ferienhimmel.

GETRÄNK

Die Kinder trinken dazu hausgemachte Zitronenlimo, die Erwachsenen kriegen ein kleines Gläschen VINO Passito (zum Beispiel aus Südtirol, wo man schließlich ebenfalls Marillenknödel liebt...)

Martina Meuth &
Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer

Erleben und entdecken Sie die **ABTEI HAMBORN**

Kloster, Kreuzgang, Schatzkammer

Abtei Hamborn
An der Abtei 4-6
47166 Duisburg
Tel. 0203-54472600
info@projekt-lebenswert.de
www.abtei-hamborn.com

Öffentliche Führungen 2022
samstags ab 10:30 Uhr unter Vorbehalt

11. Juni	08. Oktober
09. Juli	12. November
13. August	03. Dezember
03. September	

Anmeldung erforderlich
Um eine Spende
wird gebeten

Foto: Abtei Hamborn



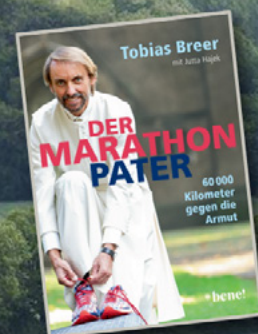
Kirchenkonzerte 2022/23

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| • Donnerstag 01.12.2022 | Peter Orloff |
| • Donnerstag 15.12.2022 | Marc Marshall |
| • Samstag 07.01.2023 | Best of Harlem Gospel |
| • Mittwoch 25.01.2023 | Die himmlische Nacht der Tenöre |
| • Freitag 19.05.2023 | Tribute to Leonard Cohen |

Lesung mit dem Marathon-Pater Tobias

Sonntag, 24. Juli 2022 um 16 Uhr

Dort, wo Pater Tobias das Licht der Welt erblickte.



Reiterhof Breer
Am Sunderbach in Werne a.d. Lippe.

Musik: Linda Piotrowski

Anmeldung unter: tobias@abtei-hamborn.de — Eintritt frei — Spenden für Projekt LebensWert

Bestell-Link



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

Bereit für ein schweißfreies Leben?

www.sweat-off.com

Wir machen Schluss mit Schwitzen.

Sweat-Off ist mehr als ein Deo. Sweat-Off ist ein Antitranspirant. Es verhindert mit seiner bewährten Formel die Schweißbildung und reduziert diese auf ein natürliches Minimum.

Unser Bestseller, der Sweat-Off Roll-On, sorgt bereits seit 2006 für trockene Achseln und hilft dabei, sich wieder pudelwohl zu fühlen. Schon eine kleine Menge kann tage- oder sogar wochenlang von Schweiß und Geruch befreien. Für ein entspanntes Alles-trocken-Gefühl.

- ✓ Lange Wirkung, bewährter Schutz
- ✓ Dermatologisch getestet
- ✓ Made in Germany



IN KOOPERATION MIT
HIDREX MEDIZIN UND REHA

sweat off

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

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

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

Bürozeiten
Mo. - Fr. 6:30 - 16:30



Zuverlässigkeit und Präzision
seit mehr als 50 Jahren



wallhorn GmbH
Sanitär- und Heizungstechnik
Karl-Morian-Straße 38 – 47167 Duisburg
Telefon 0203 - 58 22 88 www.wallhorn-haustechnik.de

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



**BARBARA
APOTHEKE**

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



Damit Ihr Kapital für den
Menschen arbeitet

ökonomisch.
sozial.
ökologisch.



Ethik? Rendite? Bei der BIB geht beides.
Wir sind die Bank für alle, die ihr Geld wertgebunden
verwaltet wissen wollen.

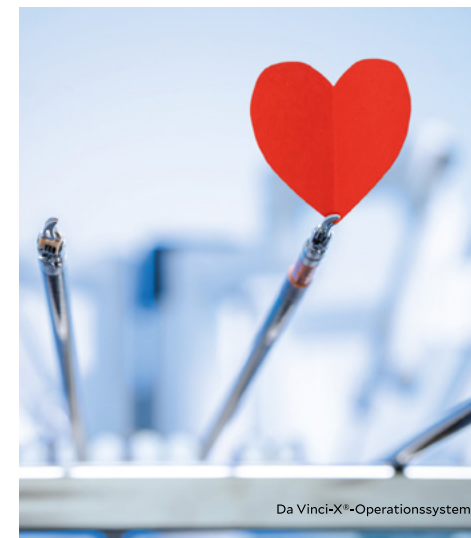


Wir sind für Sie da: 0201 2209-0
www.bibessen.de



**FÜR IHRE LIEBSTEN GEBEN WIR
JEDEN TAG UNSER BESTES.**

**MIT MODERNSTER TECHNIK
UND GANZEM HERZEN.**



Kleinere Schnitte, ruhigere Instrumentenführung
und schnellere Erholung – mit der Einführung des
Da Vinci-X®-Operationssystems setzt das He-
lios Klinikum Duisburg auf innovative und am
Patientenwohl orientierte Spitzenmedizin. Als
erstes Krankenhaus der Stadt bieten wir unseren
Patienten damit seit rund zwei Jahren modern-
ste operative Verfahren, vor allem im Bereich der
Tumorchirurgie.

Mehr Informationen unter 0203 546 2553 oder
unter www.helios-gesundheit.de/duisburg

Zentrum für Robotik und Minimal-Invasive Chirurgie



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

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 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
b.hackert@projekt-lebenswert.de

Unser Spendenkonto:
Bank im Bistum Essen
BLZ. 36 060 295
KTO. 10 766 036
BIC: GENODED1BBE
IBAN: DE34 3606 0295 0010 7660 36

