

# NORD BLICK

Nachrichten aus Trier-Nord

Dezember 2013 / Januar 2014



„Bürger für Bürger“ und die Grundschul Kinder kochen gemeinsam, Foto: Bürgerhaus Trier-Nord

## Die Themen in diesem Nordblick:

- Kinder kochen Köstliches – Bericht
- Vorstellung der neuen Mitarbeiterin Kinder – und Jugendarbeit des Bürgerhauses Trier-Nord
- Resonanz zum Herbstferienprogramm des Bürgerhauses
- Impressum
- Soweit die Lüfte tragen – Bericht Luftballonwettbewerb
- Bericht Ernte-Dank-Café – Gedanken über den Ernte-Dank
- Haftpflicht- und Hausratversicherung? Auf jeden Fall!
- Gut versichert?
- Regelungen zum Erlass der Beitragsschulden in der Krankenversicherung
- Kaffeeklatsch im Exhaus
- Mitreden – mitgestalten
- Gedicht Weihnachtszeit
- Weihnachtsveranstaltung
- Bericht Elternkurs
- Adventscafé im Hort Ambrosius – Dezember
- Elterncafé „ Erste Hilfe“ Hort Ambrosius – Januar
- Gesundheitsteams vor Ort
- Café Zeitlos
- Termine – Regelmäßige Termine



Liebe Leserin, lieber Leser,

wir wünschen allen Leserinnen und Lesern ein frohes und erholsames Weihnachtsfest.

Für das neue Jahr 2014 wünschen wir Ihnen einen guten Start, viel Optimismus und Energie.

Alles Gute,  
Maria Ohlig



## Kinder kochen Köstliches

Wann erlebt man so etwas schon, dass über zwanzig Kinder, alle aus den Klassen 2a und 2b der Ambrosius-Grundschule in Trier-Nord, gemeinsam mit 10 Frauen und Männern von der Initiative „Bürger für Bürger“ des Bürgerhauses Trier-Nord ein 5-Gänge-Menü sowohl vor – als auch zubereiteten? Eher selten, würde man sagen und deswegen verwundert es umso mehr, dass ein solches Ereignis am Dienstag, 24. September 2013 im Bürgerhaus Trier-Nord möglich gemacht wurde.

Schulleitung und Lehrerinnen beider Klassen erschienen pünktlich um 10 Uhr mit den Schülerinnen und Schülern und es konnte nach einer guten kindgerechten Einweisung losgehen mit den Vorbereitungen. Im Bürgerhaus, an fünf Tischen, also pro Menü 1 Tisch, wurde geschnitten, geschält, gerührt, geschnippelt und gehackt was das Zeug hielt und am sechsten Tisch wurde die Tischdekoration gebastelt. Man wollte ja um 12 Uhr mit dem Kochen fertig sein – und es klappte.

Was gab es? Was mögen Kinder am liebsten? Nudeln mit bunter Gemüsesoße natürlich, vorher sogar eine leckere Kürbiscremesuppe, dann gerollte Pfannkuchen gefüllt mit Wurst und Schinken. Gute Rindsfrikadellen natürlich, also rundum eine gelungene Zusammenstellung und der süße Nachtisch fehlte auch nicht! Alles einfach köstlich, wie man von allen Seiten hören konnte. Jung und alt waren voller Lob.

Wer machte aber dieses leckere Essen möglich? Es war die Gesundheitskasse, besser bekannt unter der Bezeichnung AOK und die Sparkasse Trier. Jedoch die Ernährungsberaterin Frau Marion Heinz (AOK) war unverzichtbar, fast gleichzeitig war sie immer und überall zur Stelle: Am Herd, dann an den Tischen, wo pro Tisch 1-2 Senioren mit zur Hand waren und ein wenig mit Aufsicht führten. Sie brachte die Zutaten mit und vor allen Dingen die Gewürze, stiftete für jedes der Kinder eine weiße und für die Erwachsenen eine dunkelgrüne Schürze. Alle Rezepte wurden gedruckt und konnten von Kindern zum Nachkochen mit nach Haus genommen werden.

An zwei Tischen wurde deutlich gezeigt, in welchen Süßigkeiten, die von Kindern und Erwachsenen so gerne genascht werden, zuviel ungesunder Zucker ist. Mal sehen, ob sich das herumspricht.

Eine Zauberin war ebenfalls angereist und brachte den Kindern den einen oder anderen Trick bei, z.B. mit einem Fingerhut. Wie man hört, sind inzwischen einige Eltern schon sehr von den Fähigkeiten ihrer Zauberkinde beeindruckt.

Alles in allem ein sehr gelungener Tag für alle Teilnehmer und wir alle wollen hoffen, dass sich ein solcher Tag im nächsten Jahr wiederholen lässt.

An Frau Marion Heinz, die AOK und die Sparkasse Trier einen besonders lieben Dank für ihre Unterstützung.

Alfred Schilz,  
Initiative „Bürger für Bürger“

## Kurze Resonanz zu unserem Herbstferienprogramm:

In der Ferienwoche waren 23 Kinder angemeldet, die sehr viel Spaß bei unseren Angeboten hatten. Unsere Angebote waren Schwimmen, eine tolle Wanderung in der Natur und Spiel und Spaß auf der LGS. Wir hatten wie immer Unterstützung durch unsere pädagogischen Studenten.

### Termine:

Auf dem Bolzplatz soll regelmäßig ein Fußballturnier stattfinden in Kooperation mit dem EX-Haus.

Desweiteren wird ab November das Freizeitangebot PARCOURS vorgestellt, bei dem die Jugendlichen unter fachlicher Aufsicht die Möglichkeit haben, gezielte Akrobatikaktionen durchzuführen. Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben.

### Weitere Info:

Seit 1. Oktober haben wir eine neue Kollegin in der Abteilung: Sabine Oettinger ist Sozialpädagogin und hauptsächlich im Bereich der Mädchenarbeit eingesetzt.

Jugendarbeit  
Bürgerhaus Trier-Nord

## Soweit die Lüfte tragen...



Foto: Stefan Mayer

Ein laues Lüftchen wehte, und so flogen am 23.06.2013 beim 8. Nells Park Familienfest hunderte von Ballons Richtung Nordosten.

12 Rücksendungen erreichten die Initiative Renaissance Nells Park, mit zum Teil interessanten Geschichten zum Fundort.

Am Freitag, den 25.10.2013 fand die Siegerehrung im Cafe Zeitlos des Bürgerhauses Trier Nord mit Unterstützung des Inhabers Markus Kollmann statt.

Dass diese Ballone eine Strecke von bis zu 400 Kilometern zurücklegten hätte zuvor niemand auch nur andeutungsweise geahnt. Umso überrasch-

ter waren die jungen Preisträger und deren Eltern. Mit einer Weite von 400 Kilometern bis nach Hergisdorf ging der erste Platz an die erst 1,5 Jahre alte Hannah Kern. Auf den 2. Platz folgte Alexa Rothgerbers Ballon, deren Ballon in Grünberg niederging.

Platz 3 erfolgte der Ballon von Sophie Damrath, der in Marburg landete.

Leider kamen 2 Anschriften per Post wieder retour, so dass wir sie nicht erreichten, aber vielleicht kennt sie jemand. Es handelt sich um Jonas Meier, 4 Jahre alt (8. Platz) und Chantal Dietz, 6 Jahre alt (11. Platz).

Stefan Mayer

## Neue Mitarbeiterin Kinder- und Jugendarbeit des Bürgerhauses Trier-Nord

Sabine Oettinger, Sozialpädagogin, \*1977 in Sachsen, wohnt seit 9 Jahren in Trier. Neue Mitarbeiterin in der Kinder- und Jugendarbeit des Bürgerhauses; ist vorrangig für die Arbeit mit den Mädchen und weiblichen Jugendlichen des Stadtteils engagiert. Freut sich auf viele schöne gemeinsame Aktivitäten mit Euch.



### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Quartiersmanagement Trier-Nord, Am Beutelweg 10, 54292 Trier, Tel. 0651/13272, Fax 0651/1441012, maria.ohlig@woege.de  
**Redaktion:** Ulrike Laux, Maria Ohlig  
**Auflage:** 1.800  
**Graph. Gestaltung:** Birgit Bach  
**Druck:** Druckerei Ensch  
**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe:** 10. Jan. 2014. Für eingereichte Manuskripte, Fotos und Zeichnungen übernehmen wir keine Haftung. Abdruck und Bearbeitung vorbehalten. Eindeutig gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

## Musikalisches Ernte-Dank-Café am 5. Oktober 2013 im Bürgerhaus Gedanken über den „Erntedank“

Die meisten Stadtbewohner ernten fast täglich, und zwar im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt, all das, was man zu einem gesunden Leben auf den Tisch bringt. Unsere Erntezeit in den Städten ist nie zu Ende und wir wissen mit dem Wort „Erntedank“ wenig anzufangen.

Natürlich sind wir „irgendwo“ im Unterbewusstsein dankbar dafür, dass wir uns all das, was man uns anbietet, auch kaufen können, allerdings richtet sich unsere Dankbarkeit mehr auf unser Bankkonto, das monatliche Gehalt oder andere, sichere Einkommensquellen. Dankbar aber gleichzeitig ängstlich, sehen die Mitmenschen auf die angebotene Ware, sehen auf der anderen Seite die Arbeitslosigkeit, die vielen Menschen, die von Zuwendungen durch die Ämter leben müssen und wo es zum Monatsende eher schlecht aussieht mit dem täglichen Einkauf.

Eines aber ist bei allen, die vom „Ernten“ leben, gleich: Sie alle sind dankbar und zufrieden, wenn sie satt werden, mal mehr und mal weniger üppig!

Abgeerntete Getreidefelder, „Stoppelfelder“ wie wir sie nannten, gerade Reihen frisch gepflügter Äcker, vereinzelte Rinder auf inzwischen mageren Wiesen, ehemalige Rübenäcker, voll mit welken Blättern, Kartoffelfelder, aufgewühlt und trotzdem noch die eine oder andere vergessene aber wohl duftende Knolle, Holzäpfel unter Bäumen im Gras, darauf wartend zu Most gekeltert zu werden, fallende Blätter, Wildschweingeruch und das grollende Röhren der Hirsche, nackte Füße in eisigkaltem Gras und dann das Feuer, Herbstfeuer oder Kartoffelfeuer nannten wir es und die vereinzelt gefundenen Kartoffeln in diesem Feuer, wohl duftend und mit kohlschwarzer Schale zum sofortigen Verzehr, ohne Salz und zutaten, das Beste, was uns jemals zwischen die Zähne kam.

Erinnerungen an die Kindheit und frühe Jugend bringen die Gedanken an den Dank für ein fruchtbares und ein zumeist glückliches Jahr wieder zurück!

*Alfred Schilz,  
Initiative „Bürger für Bürger“*

### Ein gelungenes Fest

Das Ernte-Dank-Café am 5.10.2013 war eine wunderbare Veranstaltung des Bürgerhauses Trier-Nord. Das Team von „Bürger für Bürger“ organisierte ein schönes Programm. Die Igeler Singing Kids und auch die Lesungen waren einfach „Spitze“. Wir haben uns sehr wohl gefühlt. Gerne erinnern wir uns an diesen Tag und freuen uns auf die weiteren Aktionen im Bürgerhaus. Vielen Dank!

*Hans Mertes*



Foto: Stefan Mayer

## Haftpflicht- und Hausrat- versicherung?

### Auf jeden Fall!

Es ist schon ein schwerer Schlag, wenn man durch einen Brand fast alles verliert. So erging es zumindest mir am 13.09.2013, als meine Küche in Flammen stand. Die Feuerwehr konnte das Feuer zwar schnell löschen, aber welche Folgen das Feuer für mich hatte, konnte ich erst am nächsten Tag sehen.

Dass die Küche ruiniert war, wusste ich, aber dass fast alle Räume mit Ruß bedeckt waren und die Wohnung so stark mitgenommen war, damit hatte ich nicht gerechnet. Ich habe durch eine kleine Unachtsamkeit fast meinen gesamten Besitz verloren. Dass ich keine Hausratversicherung abgeschlossen habe, bereue ich jetzt natürlich sehr. Sie ist für jeden Haushalt sehr wichtig.

Der Schock nach solch einem Unglück ist immer groß, aber durch eine Haftpflichtversicherung und eine Hausratversicherung ist einem eine große finanzielle Last genommen. Deswegen kann und muss ich nach dieser Situation die beiden Versicherungen jedem empfehlen, der sie noch nicht abgeschlossen hat.

Ich möchte aber auch die Chance nutzen und mich mit diesem Artikel bei allen Nachbarn bedanken, die mich so toll unterstützt haben. Ganz besonders möchte ich mich bei Daniela, Etienne und Sanni bedanken. Meine Tochter und ich werden das nie vergessen.

*Vielen Dank!  
Jennifer Soxhlet*

## Gut versichert?

Während manch einer gar keine Versicherung, die nicht gesetzlich vorgeschrieben ist, abgeschlossen hat, hat ein anderer ein ganzes Arsenal an Versicherungen. Darüber, welche Versicherung man wirklich braucht, lässt sich trefflich streiten. Was aber macht wirklich Sinn? Das hängt natürlich von der persönlichen Lebenssituation ab und auch vom eigenen Bedürfnis nach Absicherung.

Am besten lässt man sich hierzu von unabhängiger Stelle beraten. Gute Anlaufadressen hierfür sind die Verbraucherzentralen, denn sie verfolgen bei der Beratung anderes als Versicherungsmakler kein Eigeninteresse.

Nach meiner Meinung gibt es zwei Versicherungen, über die jeder Haushalt verfügen sollte, da sie finanzielle Risiken abdecken, die man im Schadensfall womöglich nicht aufbringen kann. Es sind dies die Haftpflicht- und die Hausratversicherung.

Beide Versicherungen sollen hier in einem kurzen Überblick vorgestellt werden. Da sich die Versicherungen unterscheiden – und hier steckt wie so oft der Teufel im Detail-, ist ein kritischer Vergleich nicht nur des zu zahlenden Beitrags, sondern auch des Leistungsumfangs unerlässlich.

### HAFTPFLICHTVERSICHERUNG

Haftpflichtversicherungen decken Schäden ab, die man anderen zufügt, seien es Personenschäden, Sachschäden oder Vermögensschäden. Voraussetzung für die Übernahme der Kosten ist in der Regel, dass die geschädigte Person nicht mit im Haushalt lebt.

Bezüglich der Entschädigungshöhe gibt es erhebliche Unterschiede zwischen den einzelnen Versicherungen.

### HAUSRATVERSICHERUNG

#### Versicherte Gefahren:

Bezüglich der versicherten Gefahren gibt es zwar Unterschiede zwischen den Versicherern, doch die nachfolgend genannten Gefahren sind so gut wie immer versichert:

- Brand
- Blitzschlag
- Explosion
- Einbruchdiebstahl
- Raub
- Vandalismus nach Einbruch
- Leitungswasser
- Sturm
- Hagel
- Überspannungsschäden

#### Entschädigungshöhe:

Die Entschädigungshöhe variiert je nach Versicherung. Außerdem gibt es Unterschiede darin, für welche Besitztümer Entschädigungen gezahlt werden. So ersetzen manche Versicherungen auch Bargeld, Urkunden, Schmuck u.a.

#### Versicherte Kosten:

Je nach Versicherung werden Sachverständigerkosten, Hotelkosten, Aufräumkosten, Transport- u. Lagerkosten und Kosten für Gebäude Reparaturen übernommen.

*Claudia Janssen*

# Regelungen zum Erlasse der Beitragsschulden in der Krankenversicherung

Bereits seit mehreren Jahren besteht die Verpflichtung zur Krankenversicherung, nämlich für den Personenkreis, der zur gesetzlichen Krankenversicherung gehört, seit dem 1. April 2007, für die der privaten Krankenversicherung zuzuordnenden Menschen seit dem 1. Januar 2009.

Der Verpflichtung, sich zu versichern sind jedoch nicht alle nachgekommen, sei es aus Unwissenheit, sei es mangels finanzieller Möglichkeiten. Weil die Beitragspflicht jedoch auch dann besteht, wenn keine Aufnahme der Versicherung erfolgt ist, sind für viele Menschen zum Teil erhebliche Schulden entstanden.

Damit es nicht zur Überschuldung kommt, hat der Gesetzgeber ein Gesetz erlassen, das den Erlass oder die Reduzierung der Schulden regelt, das „Gesetz zur Beseitigung sozialer Überforderung bei Beitragsschulden in der Krankenversicherung“. Es greift für diejenigen, die mit mehr als drei Monatsbeiträge geschuldet werden.

Dies sind die wichtigsten Regelungen die **gesetzliche Krankenversicherung** betreffend:

- Wer sich noch nicht bei der gesetzlichen Krankenversicherung hat und dies noch bis zum 31. Dezember 2013 nachholt, bekommt die Beitragsschulden inklusive der Säumniszuschläge erlassen. Voraussetzung ist, dass keine Leistungen in Anspruch genommen wurden oder auf die Erstattung verzichtet wird.
- Wer sich bereits bei seiner gesetzlichen Krankenversicherung gemeldet hat, aber noch Schulden für den Zeitraum zwischen dem Beginn der Versicherungspflicht und der Meldung hat, bekommt diese inklusive der Säumniszuschläge erlassen. Voraussetzung ist, dass keine Leistungen in Anspruch genommen wurden oder auf die Erstattung verzichtet wird.

- Beitragsschulden, die erst nach der Meldung entstanden sind, werden nicht erlassen. Sie können aber im Einzelfall gestundet, niedergeschlagen oder erlassen werden. Der Säumniszuschlag beträgt nun 1%.
- Der Erlass der Beitragsschulden gilt nicht für freiwillig in der gesetzlichen Krankenversicherung Versicherte.

Aber: Wer als Selbständiger freiwillig in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert ist und bedürftig ist, zahlt einen verringerten Beitrag in Höhe von ca. 200 Euro monatlich. Ist das Einkommen aufgrund der schlechten Auftragslage um mehr als ein Viertel gegenüber dem Vorjahr gesunken, kann der Versicherte eine Ermäßigung der laufenden Beitragszahlung beantragen.

Für den Erlass oder die Ermäßigung von Beitragsschulden muss ein formloser Antrag an die Krankenkassen gestellt werden.

Der Caritasverband hat entsprechende Musteranschriften verfasst. Sie sind hier zu finden:

<http://www.caritas.de/fuerprofis/fachthemen/gesundheits/erlassvonbeitragsschuldenbeiderkrankenkassenka?searchterm=Beitragsschulden+GKV>

Die wichtigsten Regelungen die **privaten Krankenkassen** betreffend sehen wie folgt aus:

- Für privat Versicherte ist ein Erlass der Beitragsschulden nicht vorgesehen. Der Säumniszuschlag ist auf 1% gesenkt worden.
- Aber: wer trotz Versicherungspflicht noch keinen Vertrag mit einer privaten Krankenkasse geschlossen hat und dies noch bis zum 31. Dezember 2013 tut, braucht keinen Prämienzuschlag zu zahlen.

- Auch diejenigen, die einen Vertrag bis zum 31.07.2013 abgeschlossen hatten und aus dieser Zeit noch den Prämienzuschlag schulden, bekommen diesen Zuschlag erlassen.
- Wer mit mehr als zwei Monatsmieten im Rückstand ist, kann den so genannten Notlagentarif in Anspruch nehmen. Damit sind die Akutbehandlung im Krankheitsfall, nicht jedoch weitergehende Leistungen abgedeckt.

Die Überführung in den Notlagentarif kann rückwirkend zum 1. August 2013 erfolgen.

- Wer hilfebedürftig ist (und ALG II oder Grundsicherung bezieht bzw. die Voraussetzungen hierfür erfüllt), kann in den Basisarbeitsvertrag wechseln. Die Beiträge hierfür werden ggf. vom Träger der Grundsicherung / Sozialhilfe übernommen.

Nähere Informationen können Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums für Gesundheit nachlesen:

(<http://www.bundesgesundheitsministerium.de/ministerium/presse/pressemitteilungen/2013-03/mehr-schutz-bei-beitragsschulden.html>)

Beratung und nähere Informationen zu diesen Fragen bei:

Claudia Janssen,  
Sozialarbeit im Quartier,  
WOGEBE,  
Röntgenstraße 4,  
54292 Trier,  
Tel. 0651/1454718

# „Kaffeeklatsch im Ex-Haus“

Am Mittwochmorgen des 25. August und 23. Oktober fanden unter diesem Titel die ersten, vom Team des Kinderhortes Exzellenzhaus ausgerichteten, Stadtteilcafés statt. Hier feierten die Räumlichkeiten des ehemaligen Cafés Exakt in der Zurmaierstraße eine Wiedereröffnung und luden Eltern, Nachbarn und Interessierte zum gemeinsamen Frühstück, Austausch und Verweilen ein.

Im Rahmen des „Kita!Plus“-Programmes soll die Einrichtung eines solchen, auf regelmäßiger Basis stattfindenden Elterncafés, als eine weitere Möglichkeit der Begegnung, das Exhaus in seiner Funktion als Familien- und Kulturzentrum im Stadtbezirk Trier-Nord und in der Umgebung unterstützen. Die Cafés ermöglichen Kontakt und Austausch, nicht nur zwischen Eltern sondern auch mit den Erziehern des Hortes. Dennoch gilt dieses Angebot nicht nur für Eltern von Hortkindern, sondern für alle Interessierten. Mit dem neuen Programm der rheinland-pfälzischen Landesregierung sollen Kindertagesstätten dahingehend erweitert werden, eine stärkere Familienorientierung und intensivere Zusammenarbeit mit den Eltern zu ermöglichen.



Foto: Exzellenzhaus

Bei dem ersten Treffen, am 25. August fanden circa 20, sowohl große, als auch kleine Gäste den Weg ins Exhaus und ins „Café-Klatsch“, wobei die Rückmeldungen einen Anstieg der Teilnehmer bei den nächsten Café-Terminen erwarten lassen. Die positiven Eindrücke seitens der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Exzellenzhauses und des Hortes, sowie der Gäste aus der Umgebung lassen alle in freudiger Erwartung auf die kommenden „Café-Klatsch“-s am 20. November und 18. Dezember zurück.

Für die, die Lust bekommen haben am Austausch teilzunehmen, aber nicht eigenständig zum Café gelangen können, wird vom Exhaus nach Absprache an diesen Tagen ein Fahrdienst innerhalb des Stadtbezirkes angeboten. Das Café öffnet seine Türen von 9:00 bis 11:00 Uhr – die Teilnahme ist kostenlos, aber keineswegs umsonst!

Das Hortteam lädt Sie herzlich ein und freut sich über Ihren Besuch.

Alexander Schuster

## Café Klatsch im Exhaus

**für Eltern,  
Nachbarn  
&  
Interessierte**

Frühstücksbuffet



**Mi, 20. November und  
Mi, 18. Dezember 2013  
9.00 bis 11.00 Uhr**

**exzellenzhaus**  
kinder · jugend · kultur

## MITREDEN - MITGESTALTEN

Wer sich an der Gestaltung der Stadt beteiligen möchten, Ideen und Verbesserungsvorschläge hat, der kann sich per Internet einbringen.

Auf [www.trier-mitgestalten.de](http://www.trier-mitgestalten.de) bietet die Stadt eine Plattform für Bürgerinnen und Bürger, die mitreden wollen.

Und was passiert mit den Vorschlägen? Anregungen, die die Verwaltung umsetzen kann, werden direkt bearbeitet. Ideen, die den Haushalt der Stadt betreffen, fließen automatisch in den nächsten Bürgerhaushalt ein.

In jedem Fall wird derjenige, der einen Vorschlag eingereicht hat, über den Stand der Umsetzung des Vorschlags informiert.

# Weihnachtszeit

Wenn die Eisblumen blühen, ist Winterzeit  
Und die Weihnacht ist nicht mehr weit,  
Wiesen und Wälder sind schneeweiß,  
die Natur, sie trägt ihr weißes Kleid,  
alles ist dann zu gedeckt,  
Tiere suchen ein warmes Versteck.

Wenn es dann so richtig schneit,  
stehen die Schlitten auch schon bereit.  
Kinder warten auf den Nikolaus,  
Der ja kommt in jedes Haus,  
Der die Geschenke bringt, das ist doch klar,  
Hoffentlich auch in diesem Jahr.

Vater arbeitet viel in dieser Zeit,  
bastelt nachts so allerlei.  
Ein süßer Duft schwebt über der Stadt  
Da Mutter die herrlichen Plätzchen backt.  
Tausend Lichter brennen in der Nacht,  
Ein großer Tannenbaum steht in der Stadt.

Die Herzen der Menschen öffnen sich weit,  
Sind hilfsbereit in dieser Zeit.  
Wenn die Glocken nachts dann hell erklingen,  
ihre Töne weit über die Meere schwingen,  
dann weiß ein jeder, ob Klein oder Groß,  
geboren ist nun der Gottes Sohn.

Es singen die Engel so wunderschön,  
„Ehre sei Gott in der Höh’“  
Die Menschen aber beten hier auf der Erde,  
Dass endlich überall Friede werde.  
Das wünsche ich auch an diesem Tag,  
Frohe Weihnachten Euch allen  
und ein gutes neues Jahr!

Maria Rademacher-Fischer

Fröhliche Weihnachtsfeier  
mit festlichem Programm

Samstag - 21.12.2013  
14:00 - 16:00 Uhr im Bürgersaal  
Bürgerhaus Trier Nord

Kaffee und Kuchen  
Brötchen  
Lesungen

Zwener Flötenkinder  
Leitung: Frau Scharfenberger

Gemischter Chor "Singkreis Kürenz"  
Leitung: Herr Degenhardt

Nikolaus & Knecht Ruprecht  
Verteilung von Nikolaustüten

# Mehr Freude - weniger Stress mit den Kindern

Unter diesem Motto führten Mitarbeiterinnen der Familienberatungsstelle des Bürgerhauses Trier-Nord zwischen September und November den vom Deutschen Kinderschutzbund entwickelten Elternkurs Starke Eltern – Starke Kinder® in der Karl-Grün-Str. durch.

Es handelte sich dabei um ein Kooperationsprojekt der Beratungsstelle mit den Einrichtungen Kita Sonnengarten, Kita Leuchtturm und Baby- und Krabbelstube, das in diesem Jahr zum 5. Mal statt fand und erstmalig aus Mitteln des Landesprogramms KitaPlus gefördert wurde. Das Angebot richtete sich an Eltern, deren Kinder in den genannten Einrichtungen betreut werden. Es fanden 8 Termine von je 2 Stunden statt.

In dem Kurs wurde den Eltern das Modell der anleitenden Erziehung vermittelt. Übergeordnetes Ziel des Kurses ist es, das Vertrauen der Eltern in ihre Erziehungskompetenz zu stärken und zur Verbesserung der Elternkindbeziehung beizutragen.

Folgende Themen wurden bspw. behandelt: Welche Werte möchte ich meinem Kind vermitteln? Wie bleibe ich konsequent? Wie gehe ich angemessen mit Wut um? Wie lassen sich Konflikte so lösen, dass alle Beteiligten zufrieden sind? Wie vermeide ich typische Erziehungsfallen etc.

Nach Beendigung des Kurses gaben die Teilnehmerinnen an, mehr Selbstvertrauen als Elternteil gewonnen zu haben, mehr Klarheit über ihre Erziehungsziele und gute Ideen für eine Konfliktlösung, die sowohl die Bedürfnisse der Kinder als auch der Eltern berücksichtigt.

Der Kurs- so die Teilnehmerinnen- hat Spaß gemacht, der Austausch mit anderen Müttern wurde als sehr hilfreich angesehen.

Da die Kooperation von allen Beteiligten als sehr positiv erlebt wurde, kann der Kurs bei entsprechender Nachfrage in 2014 wiederholt werden.

Mona Gupta



Foto: Stefan Mayer

## GESUNDHEITSTEAMS VOR ORT

### Boys get fit

Sportgruppe für Jungen  
ab 6 Jahren

mit Michael Ißler  
freitags 13.30-15.00 Uhr  
Treffpunkt: Stadtteilcafé,  
Bürgerhaus Trier-Nord  
**Informationen:**  
Bürgerhaus Trier-Nord  
Michael Ißler, Telefon 0651/9182014

### „Stelz-Art“

Stelzenlaufen erlernen, trainieren  
und vorführen für Kinder und  
Jugendliche ab 8 Jahren

Offener Treffpunkt für alle freitags  
14.00 – 16.00 Uhr, Exzellenzhaus  
**Informationen:** Transcultur e.V.,  
Jean-Martin Solt, Tel. 0651/149370  
In Kooperation mit dem Exzellenz-  
haus Trier



### Cheerleading Girls get fit

Sportgruppe  
für Mädchen ab 6 Jahren

mit Alena Wick  
donnerstags: 16.30 - 18.00 Uhr  
Balkensaal (3. Etage) oder Bürger-  
saal (EG) Bürgerhaus Trier-Nord  
**Informationen:**  
Bürgerhaus Trier-Nord  
Sabine Oettinger  
Telefon 0651/9182014

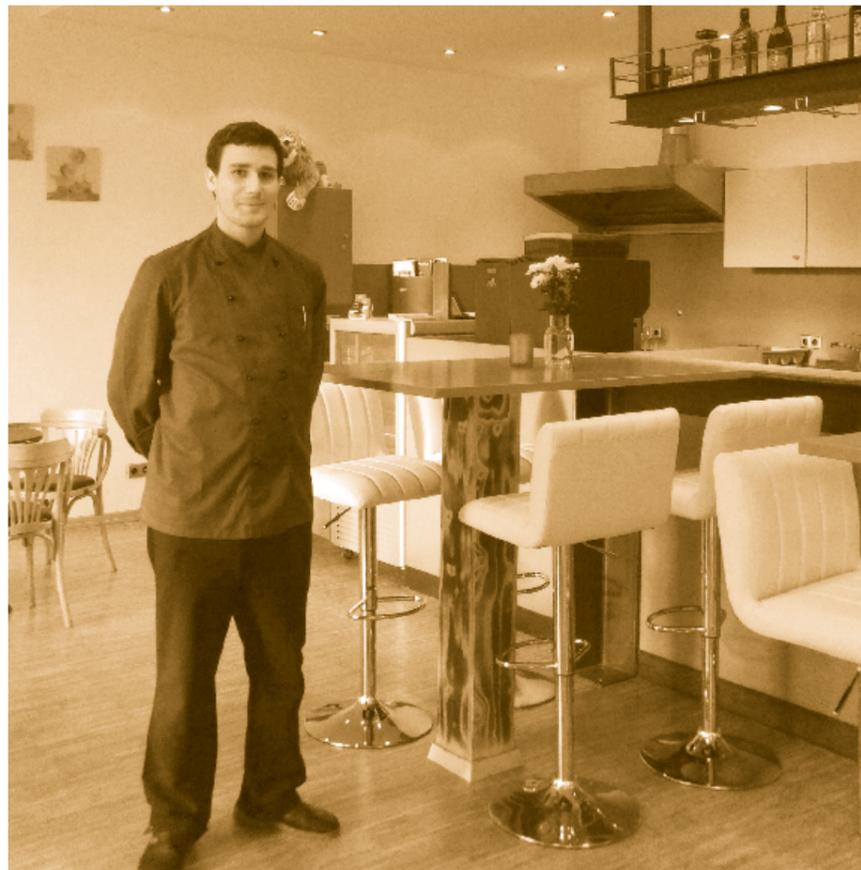
### Frauen in Bewegung

Sportgruppe für Einsteigerinnen  
und Fortgeschrittene

mittwochs 17.00 - 18.30 Uhr,  
Balkensaal, 3. Stock,  
Bürgerhaus Trier-Nord  
**Informationen:** Familien-, Paar-  
und Lebensberatungsstelle des  
Bürgerhauses Trier-Nord, Brigitte  
Billigen, Tel. 0651/9182017

Neue Teilnehmerinnen sind herz-  
lich willkommen!

Alle Angebote der „Gesundheitsteams vor Ort“  
sind kostenfrei!



Neues Café im Stadtteil-  
zentrum Trier-Nord,  
Franz-Georg-Str. 36  
Café Zeitlos / Inhaber:  
Herr Markus Kollmann

## TERMINE DEZEMBER

**Teamtreffen  
„Bürger für Bürger“**  
Montag, 02.12.2013  
10:00 - 12:00 Uhr  
„Café Zeitlos“,  
Bürgerhaus Trier-Nord  
Bürger für Bürger

**Kochgruppe  
„Zum Suppenhuhn“**  
Mittwoch, 04.12.2013,  
ab 11:00 Uhr  
Bürgersaal, Bürgerhaus  
Trier-Nord  
Bürger für Bürger

**WOGEBE  
Stammtisch**  
Mittwoch, 11.12.2013,  
19:00 Uhr  
im „Et Bäumchen“  
Thyrusstraße  
WOGEBE

**Offenes Elterncafé –  
Adventscfé**  
Donnerstag, 12.12.2013,  
9:30 - 11:30 Uhr  
Gemeinschaftsraum  
Hort Ambrosius  
Franz-Georg-Str. 36  
Interessierte sind herzlich  
willkommen!  
Hort Ambrosius

**Seniorencafé**  
Donnerstag, 10.12.2013  
ab 14:30 Uhr  
im „Café Zeitlos“,  
Bürgerhaus Trier-Nord  
Bürger für Bürger

**Fröhliche Weihnachtsfeier  
mit festlichem Programm**  
Samstag, 21.12.2013,  
14:00 - 16:00 Uhr  
Bürgersaal, Bürgerhaus Trier-Nord  
Bürgerhaus Trier-Nord, Bürger für Bürger

**Café Klatsch im Exhaus**  
für Eltern, Nachbarn  
und Interessierte  
Mittwoch, 18.12.2013,  
9:00 - 11:00 Uhr  
Exzellenzhaus Zurmaiener  
Straße 114  
Hort Exhaus

## TERMINE JANUAR

**Teamtreffen  
„Bürger für Bürger“**  
Montag, 06.01.2014  
10:00 - 12:00 Uhr  
„Café Zeitlos“,  
Bürgerhaus Trier-Nord  
Bürger für Bürger

**Seniorencafé**  
Donnerstag, 09.01.2014  
ab 14:30 Uhr  
im „Café Zeitlos“,  
Bürgerhaus Trier-Nord  
Bürger für Bürger

**WOGEBE  
Stammtisch**  
Mittwoch, 08.01.2014,  
19:00 Uhr  
im „Et Bäumchen“  
Thyrusstraße  
WOGEBE

**Offenes Elterncafé  
Thema/Vortrag:  
„Erste Hilfe“**  
Donnerstag, 30.01.2014,  
9:30 - 11:30 Uhr,  
Gemeinschaftsraum  
Hort Ambrosius,  
Franz-Georg-Str. 36,  
Interessierte sind herzlich  
willkommen!  
Hort Ambrosius

# REGELMÄSSIG

## Montag bis Freitag

### Beratung für Menschen mit Migrationshintergrund

**Mo + Mi 8.00 - 16.00 Uhr, Di + Do 8.30 - 12.00 Uhr,  
Fr 8.30 - 13.00 Uhr**

Tel. 0651/2096-224 und -220; Petrusstraße 28, 54292 Trier  
Caritasverband Trier

**Mo, Di, Do 14.00 - 16.00 Uhr, Fr 10.00 - 12.00 Uhr**

Infos: Hanna Schröter, Tel. 0651/20 900 80,  
migration.trier@diadoniehilft.de; Theobaldstr. 10, 54292 Trier  
Migrationsfachdienst (MFD) Diakonisches Werk der  
Ev. Kirchenkreise Trier und Simmern-Trarbach gGmbH

## Jeden Montag, Mittwoch, Freitag

### Umsonstladen

**09.00 - 12.00 Uhr, Waschhaus, Am Beutelweg 2**

Hier wird alles verschenkt. Wer etwas übrig hat,  
gibt es ab. Wer etwas braucht, nimmt es sich.

Tel. 0651-1501502 (nur zu den Öffnungszeiten)  
Exzellenzhaus Trier

## Jeden Montag

### „Ich will lernen“

**11.00 - 13.00 Uhr, offenes Alphabetisierungsangebot  
für Stadtteilbewohner/innen, Raum „Zur Linde“,  
3. OG., Bürgerhaus Trier-Nord**

Info: Bernd Wehmann, Tel. 0651/9182020  
Kooperationsprojekt VHS, WOGEBE, Bürgerhaus

## Jeden Dienstag

### Offene Sprechstunde der Familienberatungsstelle

**9.00 - 10.30 und 17.00 - 18.00 Uhr, Familienberatungs-  
stelle Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36**

Tel. 0651/9182016-17-31  
Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle  
Bürgerhaus Trier-Nord

## Jeden Mittwoch

### Mittwochscafé

(ehrenamtlicher „Mittwochtreff“)

**15.00 - 18.00 Uhr, im „Café Zeitlos“  
Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36  
Bürgerhaus Trier-Nord**

## Jeden Donnerstag

### „Ich will lernen“

**14.00 - 16.00 Uhr, offenes Alphabetisierungsangebot  
für Stadtteilbewohner/innen, Raum „Zur Linde“,  
3. OG., Bürgerhaus Trier-Nord**

Info: Claudia Janssen, WOGEBE  
Tel. 0651/1454718  
Kooperationsprojekt VHS, WOGEBE, Bürgerhaus

# Regelmäßige Termine der Kinder- und Jugendarbeit in Trier-Nord

## EXZELLENZHAUS

„Offener Jugendtreff“ (für Kinder/Jgdl. ab 10)

**Mo + Do 13.00 - 19.00 Uhr  
Di + Mi + Fr 13.00 - 18.00 Uhr**

### Medientreff

**Mo + Fr 15.00 - 19.00 Uhr  
Mi 16.00 - 19.00 Uhr  
Di + Do + Sa 15.00 - 18.00 Uhr**

### Feste Angebote/Projekte

jede Woche  
„Rockstation“- Instrumentenkurse

**Mo ab 15.00/15.30 Uhr**

### Bouldern/Klettern

**Di ab 15.00/15.30 Uhr**

### Fußball

**Mi ab 15.00/15.30 Uhr**

„Aktiv@Ex“- wechselndes Sport-  
angebot/Ausflüge

**jeden 1. Do im Monat ab 18.00 Uhr**

„Guitar Hero Contest“

**jeden 3. Do im Monat 15.00/15.30 Uhr**

### Hausaufgabentreff

**Mo - Do 14.00 - 16.00 Uhr**  
Anmeldung erforderlich unter  
0651-4367888 oder per email an  
dirk@exhaus.de

### Beratungs-/Einzelgespräche

außerhalb der Öffnungszeiten nach Verein-  
barung, Telefon 0651-4367888 oder per email  
an: dirk@exhaus.de

Weitere Veranstaltungen und besondere  
Aktionen: Presse/Flyer/Plakate beachten!  
Info: dirk@exhaus.de/www.exhaus.de

## BÜRGERHAUS

**Offener Treff für Jugendliche  
von 12-17 Jahren**

**Di + Do 15.00 - 18.00 Uhr**  
Jugendraum, 1. Stock des Bürgerhaus  
Trier-Nord oder Bolzplatz

### Mädchengruppe

(offen für Mädchen von 10-14 Jahren)

**Mo 17.00 - 19.00 Uhr**  
Jugendraum, 1. Stock des Bürgerhaus  
Trier-Nord

### Fußball AG

**für Jugendliche ab 12 Jahren**

**Mo 15.00 - 17.00 Uhr**  
Treffpunkt Bolzplatz,  
Bürgerhaus Trier-Nord

## INFORMATIONEN:

**Stadtteilorientierte Kinder- und Jugend-  
arbeit des Bürgerhauses Trier-Nord**

Michael Ißler, Sabine Oettinger,  
Franz-Georg-Str. 36, Tel. 0651/918-2014

**Jugend & Kulturzentrum Exzellenzhaus e.V.**

Dirk Mentrop,  
Zurmaiener Str. 114, Tel. 0651/4367888