

ABSTAND HALTEN – ZURZEIT EINFACH NOTWENDIG FÜR UNS ALLE!

Vor einem Jahr haben wir mit einem tollen Fest in der Grundschule Ambrosius die Fertigstellung unseres neuen Platzes gefeiert. Bei diesem herrlichen Wetter hätte es jetzt dort richtig losgehen können mit dem quirligen Leben. Doch das geht leider nicht, denn wir müssen Abstand voneinander halten. Je mehr Abstand wir zwischen uns und unsere Mitmenschen bringen, desto langsamer verbreitet sich das Virus. Je langsamer sich das Virus verbreitet, desto besser können unsere Krankenhäuser ihre Arbeit machen und uns schützen. Dann müssen hoffentlich weniger Menschen daran sterben.

Deshalb hört auf Helmut Leiendecker:

1. Bleif dahemm!
2. Händ wäschen!
3. 1,5 m Abstand haalen!
4. Bleif mim Aorsch dahemm!

Hans-Eiden-Platz, Trier-Nord, Foto: M. Ohlig

Inhalt Sonderausgabe

- Abstand halten
 - Vorwort
 - Medizinische Tipps und Informationen
 - Umzug WOGEBE verschoben
 - Info Sozialarbeit WOGEBE
 - Frühlingsgruß – Gedicht
 - Informativ Websites zu Corona

 - Angebote in Zeiten von Corona
- Baybstube, Exhaus, Triki-Büro, Hort Ambrosius, Familienberatung
Bürgerhaus Trier-Nord e.V., Gemeinwesenarbeit Bürgerhaus Trier-Nord e.V., Jugendmigrationsdienst, Nordwerk Bürgerhaus Trier-Nord e.V., Kita-Leuchtturm, Pfarreiengemeinschaft
- Jobcenter-Infos
 - Rezept – Osterhasen
 - Änderungen bei Verbraucher- und Insolvenzrecht
 - Soforthilfen für Selbständige
 - Abschied Bernd Weihmann
 - Sonderregelung Mietrecht
 - Rezept – Gittas Hamburger Labskaus
 - Flinke Nadeln – Masken
 - Tipps Schulsozialarbeit für Eltern
 - Aufgaben im Haushalt für Schulkinder
 - Respekt und Dank an die Generation der „älteren Menschen“!
 - Kreativ-Angebote per Internet
 - Lasst Trier-Nord bunt werden

Liebe Leserin, lieber Leser,

heute halten Sie eine Sonder-Ausgabe des Nordblick in den Händen. In dieser schwierigen Zeit sind gegenseitige Unterstützung und Hilfe überlebensnotwendig.

Die modernen Medien helfen hierbei enorm, aber nicht jede/r hat Zugang oder weiß, wo wichtige Informationen zu erhalten sind. Deshalb kommt heute ganz klassisch die Stadtteilzeitung gedruckt in jeden Briefkasten unseres Quartiers.

Dieser Nordblick ist in der Zusammenarbeit der sozialen Einrichtungen des Stadtteils entstanden. Auch wenn viele Einrichtungen mehr oder weniger für direkte Begegnungen geschlossen sind und wir für Sie vielleicht nicht sichtbar sind: wir sind am Arbeiten, haben die Arbeit umgestellt auf telefonische Kontaktaufnahme und Beratung, koordinieren Hilfeleistungen, stellen Informationen zusammen, bieten Möglichkeiten der Beschäftigung für Kinder und Erwachsene ... sind weiter für Sie da!

Wer was im Einzelnen anbietet, erfahren Sie hier auf den nächsten Seiten.

Bitte zögern Sie nicht, greifen Sie zum Telefon oder schreiben Sie eine E-Mail, wenn Sie Hilfe brauchen.

Bleiben Sie gesund!
Maria Ohlig



MEDIZINISCHE TIPPS UND WICHTIGE TELEFONNUMMERN

Wie verhalte ich mich bei Symptomen?

Bei **KRANKHEITSSYMPTOMEN** wie Husten, Fieber oder Atemnot bitte Telefonkontakt herstellen mit

- Kontakt über Hausarzt/Hausärztin oder
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117 oder
- 24-Stunden-Hotline / 0800 99 00 400

Die **FIEBERAMBULANZ** in Trier-Ehrang kann jeder aufsuchen, der den Verdacht hat, mit Corona infiziert zu sein.

Der Ablauf ist wie folgt: Eine Arzthelferin an der Tür nimmt die Patienten in Empfang. Wer wegen eines Corona-Tests kommt, dessen Daten und Handynummer werden registriert. Die Patienten sollen dann im Auto warten, bis sie per Handy dazu aufgerufen werden, in die Praxis zu kommen.

Die Praxis ist erreichbar unter der Adresse:

Unter dem Dostler 2, Trier-Ehrang,
Telefon: 0651/9679100,
info@praxis-parth-gutmann.de.

Die Tests erfolgen täglich (montags bis freitags) von 7:30 bis 18 Uhr und samstags von 8 bis 13 Uhr.

Zum Schutz vor Virusinfektionen gelten die allgemeinen Hygienemaßnahmen des Robert Koch-Instituts:

- **KEIN HÄNDESCHÜTTELN:** Begrüßen Sie sich stattdessen auf andere Art und Weise.
- **HÄNDEHYGIENE:** Waschen Sie sich häufiger gründlich die Hände mit Wasser und Seife, insbesondere vor dem Essen und vor der Nahrungsmittelzubereitung.
- **HUSTEN- UND NIES-ETIKETTE:** Husten oder niesen Sie nicht in die Hand oder in den Raum, sondern in die Armbeuge oder in danach zu entsorgende Einmaltücher.
- **ABSTAND HALTEN:** Halten Sie Abstand zu Erkrankten (ca. 1,5 Meter).

Angebot ehrenamtlicher Hausaufgabenhilfe

Zwei Gymnasiasten im 12. Schuljahr bieten für die Zeit, in der die Schulen geschlossen sind, ehrenamtliche Unterstützung bei den Hausaufgaben bis zur 10. Klasse an.

Bei Interesse E-Mail an dirkloe-we@arcor.de

UMZUG WOGEBE VERSCHOBEN

Der für Ende März geplante Umzug der WOGEBE-Geschäftsstelle in den Neubau in der Thyrsusstraße wurde wegen der Corona-Krise verschoben. Der Umzug findet nun in der Woche vom 22.- 26. Juni 2020 statt.

Bis dahin bleibt die Geschäftsstelle am bekannten Standort in der Röntgenstraße 4.

IMPRESSUM

Herausgeber: Quartiersmanagement Trier-Nord, Am Beutelweg 10, 54292 Trier, Tel. 0651/1454722, maria.ohlig@wogebe.de | Auflage: 1.800 |
Graph. Gestaltung: Birgit Bach | Druck: Druckerei Ensch |
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.

UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE SOZIAL- ARBEIT DER WOGEBE

Informationen zum Unterstützungsangebot während der Corona-Pandemie

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner, das Coronavirus zwingt uns alle zu starker Reduzierung direkter, persönlicher Kontakte, um eine weitere Verbreitung des Virus in unserer Gesellschaft zu verhindern.

Natürlich stehen wir Ihnen wie bisher auch wegen aller anderen Anliegen zur Seite.

Bleiben Sie gesund und herzliche Grüße

Trotzdem ist die Sozialarbeit der WOGEBE auch weiterhin für Sie erreichbar: seit Neustem per Skype und wie üblich per Telefon, E-Mail, SMS und in absehbarer Zeit auch wieder durch Termine in unserer Geschäftsstelle (unter Sicherheitsvorkehrungen).

Claudia Janssen

0651 / 1454718
0176 / 14547003
Claudia.Janssen@wogebe.de
live:cid.66fd38a709b2a4a1

Gisela Gerhard

0651 / 1454719
0176 / 14547004
Gisela.Gerhard@wogebe.de
live:giselagerhard

Maximilian Landgraf

0651 / 1454721
0176 / 14547002
Maximilian.Landgraf@wogebe.de
live:maximilian.landgraf

Bitte zögern Sie nicht, sich zu melden, wenn Sie

- in **wirtschaftliche Schwierigkeiten** geraten, weil jetzt Einkommen wegbricht und z. B. nicht sicher sind, ob Sie Anspruch auf ALG II oder andere Hilfen haben,
- zu einer **Risikogruppe** gehören und deshalb Unterstützung bei Erledigungen benötigen,
- nicht wissen, wie Sie wegen Schließung von KiTa oder Schulen die **Kinderbetreuung** sicherstellen können,
- oder **allgemeine Fragen** zum Coronavirus haben.



Foto: E. Schädler

Mit herzlichen Frühlingsgrüßen des HORT AMBROSIOUS

DIE TULPE

Dunkel war alles und Nacht. In der Erde tief die Zwiebel schlief, die braune.

Was ist das für ein Gemunkel, was ist das für ein Geraune, dachte die Zwiebel, plötzlich erwacht. Was singen die Vögel da droben und jauchzen und toben?

Von Neugier gepackt, hat die Zwiebel einen langen Hals gemacht und um sich geblickt mit einem hübschen Tulpengesicht.

Da hat ihr der Frühling entgegengelacht

Josef Guggenmos

Informative Websites zu Corona

Auf folgenden Websites können Sie sich informieren:

- <https://www.trier.de/Startseite/>
Offizielle Website der Stadt Trier mit Infos über Corona, auch in Englisch, Französisch, Arabisch, Russisch, Farsi und über den aktuellen Sachstand in Trier
- <https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus/>
Bundesweite Infos zu Corona in anderen Sprachen
- <https://www.ehrenamtsagentur-trier.de/de/corona/corona-krise/>
Informationen über stadtteilbezogene und stadtteilübergreifende Hilfeangebote
- <https://corona.rlp.de/de/startseite/>
Offizielle Website des Landes Rheinland-Pfalz mit aktuellen Meldungen zum Thema Corona in unserem Bundesland
- www.alles-trier.de
Website mit Informationen zum Leben mit Corona in Trier; auch Lustiges!

Die Babystube

Die Baby- und Krabbelstube Trier-Nord hat, wie alle Kitas und Schulen, erst einmal **bis zum 19. April geschlossen**. Für Familien, die in den sog. systemrelevanten Berufen in Krankenhäusern, Pflegeheimen und dem Einzelhandel etc. arbeiten, bieten wir bei Bedarf eine Notbetreuung an. Der Bedarf wird sehr genau geprüft, da grundsätzlich alle Kinder zu Hause betreut werden sollen und nur da, wo es wirklich keine andere Betreuungsmöglichkeit gibt, springt die Notbetreuung ein. Aktuell gibt es bei uns keine Notbetreuung.

Wir sind aber natürlich auch in diesen Zeiten für „unsere“ Familien da, z. B. im telefonischen Kontakt. **Erreichbar sind wir weiterhin unter unserer Telefonnummer 0651/12670**. Dort kann eine Nachricht hinterlassen werden und wir rufen zurück. Leider müssen Eingewöhnungen jetzt nach hinten verschoben werden, bis wir wissen, wann wir wieder öffnen. Wir hoffen, dass alle gesund und gut durch diese Zeit kommen und freuen uns schon, Euch alle irgendwann wieder zu sehen!

Iris Kaeding

Exhaus

„Das Exhaus hilft“ – Liebe Mitbürger*innen, liebe Kinder und Jugendlichen in Trier-Nord

Im Rahmen der Corona / Covid-19 Pandemie haben wir im Exhaus beschlossen unsere freien Kapazitäten in den pädagogischen Arbeitsbereichen für **gezielte Hilfsangebote** innerhalb des Stadtteils Trier-Nord einzusetzen.

Konkret können wir in folgenden begründeten Fällen die Hilfe unseres Teams anbieten:

- Eltern (Alleinerziehende werden bevorzugt behandelt) die aus dringendem Grund (z. B. Arztbesuch, Ämtergang) eine kurzfristige Hilfe bei der Betreuung ihrer Kinder benötigen (zeitl. eng befristet für maximal 2 Kinder)
- Begründete Einzelfallhilfen bei Kindern und Jugendlichen
- Hilfeleistungen (z. B. Einkauf oder Ausführen der Haustiere) bei älteren Mitbewohner*innen die zur Risikogruppe gehören
- Hilfeleistungen (z. B. Einkauf oder Ausführen der Haustiere) für Menschen die sich in häuslicher Quarantäne befinden und über keine anderweitigen Helfer verfügen.

In begrenztem Rahmen können wir auch in Zusammenarbeit mit Bäckereien aus Trier-Nord Backwaren weiterleiten. Wenn dieser Bedarf da ist bitten wir dies anzugeben, da wir diese auch nicht jeden Tag erhalten und nicht die Möglichkeit einer Lagerung oder Aufbewahrung besitzen.

Sie (ihr) gehören (gehört) zu einer der oben genannten Personengruppen und benötigen (benötigt) entsprechende Hilfe?

Dann melden sie sich mit ihrem Anliegen bei unserer Verwaltung unter **0651-991878-0**. Unsere Verwaltung erreichen sie von Montag bis Freitag in der Zeit von 9 Uhr bis 12 Uhr und 13 Uhr bis 16 Uhr. Bitte nennen sie dabei unbedingt worum es sich genau handelt. Vor allem müssen wir zwingend wissen zu welchem Personenkreis sie gehören (Risikogruppe, in Quarantäne, sonstiges). Geben sie ihre vollständigen Kontaktdaten (inklusive Adresse und einer erreichbaren Telefon-/Handynummer) an, damit unsere Verwaltung möglichst schnell entsprechende Hilfe in unserem Team koordinieren kann.



triki

Das Trierer Kinder und Familienbüro (triki) bietet weiterhin Eltern-Sprechstunde per Telefon. **Montags, mittwochs und freitags** sind die Mitarbeiterinnen zu erreichen.

Die Ungewissheit, die unsere derzeitige Situation mit sich bringt, ist für viele Eltern eine große Herausforderung. Oft hilft es, Fragen, Sorgen oder Ängste auszusprechen und sie mit jemandem zu teilen. Oder man braucht konkrete Informationen über Hilfsangebote, Beschäftigungsalternativen und Ansprechpartner.

Die Mitarbeiterinnen des triki-büros (Trierer Kinder- und Familienbüro) sind weiterhin an drei Tagen in der Woche Ansprechpartner für alle Fragen und Themen rund um Familie. Sie sind selbst Mütter von Kindern unterschiedlichsten Alters, haben ein offenes Ohr für Themen des Familienalltags und wissen, wer auch jetzt als Ansprechpartner für die unterschiedlichsten Themen zur Verfügung steht.

Das **Beratungs-Telefon** mit der Nummer **0651/718-4546** ist montags, mittwochs und freitags von 10 bis 12 und 15 bis 17 Uhr besetzt. Per Mail ist das triki-büro unter mail@triki.de erreichbar. Unter **www.zuhause.triki.de** finden Eltern außerdem Tipps für den Familienalltag zu Hause.



Hort Ambrosius

Wir sind auch weiterhin für Sie und Euch da. – Auch wenn der HORT AMBROSIUS wie die Schulen und Kitas vorerst für die Betreuung der Kinder bis zum 17. April 2020 wegen der Coronakrise geschlossen hat, sind wir weiterhin für Sie und Euch DA.

Sie können uns **telefonisch täglich von 9:00-16:30 Uhr** wie gewohnt unter der Telefonnummer **0651-9662953** oder **0651-23492** erreichen. Darüber hinaus möchten wir Sie und Ihre Kinder während dieser Zeit auch von unserer Seite aktiv unterstützen und begleiten: Auf unserer Homepage www.caritas-region-trier.de informieren wir Sie als Eltern regelmäßig über **wichtige, aktuelle Entwicklungen** und **Wissenswertes**.

Und für Euch Kinder haben wir einiges zum Forschen, Backen, Basteln ... zusammengestellt, damit euch die Zeit neben dem Bearbeiten der Lernaufgaben von den Schulen nicht zu lang wird. Schaut mal hinein und lasst Euch überraschen. Viel Spaß und klickt euch ein, wir freuen uns auf euch!

Ein kleiner Vorgeschmack auf das was euch erwartet findet ihr auf Seite 7 in diesem Nordblick.

Wir freuen uns darauf, euch wiederzusehen oder von Ihnen zu hören. Bleiben Sie und bleibt Ihr liebe Kinder gesund.

Elisabeth Schädler und
das gesamte Team Hort Ambrosius



Familienberatung Bürgerhaus Trier-Nord e.V.

Die Auswirkungen der Coronavirus-Pandemie sind für uns alle eine große Herausforderung. Wir müssen unsere direkten sozialen Kontakte einschränken und sollen nur noch wenn nötig vor die Tür gehen. Unsere Kinder dürfen nicht mehr in die Kitas, Horte und Schulen. Viele Eltern sind daher gezwungen ebenfalls zuhause zu bleiben und versuchen gerade Homeoffice, Kinderbetreuung, Schulaufgaben und „Lagerkoller“ unter einen Hut zu bringen.

Die Familienberatungsstelle des Bürgerhaus Trier-Nord e.V. ist auch in diesen Zeiten für Sie da.

Wir sind **Mo-Fr zwischen 9:00 und 15:00 Uhr** (dienstags bis 18:00 Uhr) telefonisch unter **0651/ 91820-16/-31** erreichbar.

Rufen Sie uns einfach an, wenn Sie Fragen haben zu Themen wie

- Wie gehe ich mit der neuen Alltagssituation um?
- Wie unterstütze ich am besten mein Kind bei den Schulaufgaben?
- Umgangsregelungen und Kontaktverbot. Bleibt mein Kind jetzt zuhause?

Bleiben Sie gesund!

Ihr Team der Familienberatungsstelle
Übrigens: Alle anderen Abteilungen des Bürgerhaus Trier-Nord e.V. sind ebenfalls telefonisch erreichbar und helfen gerne wo sie nur können!

familienberatung@buergerhaus-trier-nord.de
<https://buergerhaus-trier-nord.de/>

Gemeinwesenarbeit Bürgerhaus Trier-Nord e.V.

Liebe Gäste und Freunde des Bürgerhaus Trier Nord e.V., auch in Covid-19-Zeiten können Sie sich mit Ihren Belangen an die Mitarbeiter der Gemeinwesenarbeit wenden. **Wir bieten telefonische Beratung an und organisieren kleinere Hilfestellungen** (von Arztbesuch bis Einkauf, etc.).

Sie erreichen uns während der Woche unter der Nummer **0651/9182020**. Bitte melden Sie sich rechtzeitig, denn es gibt viel zu tun. Wenden Sie sich auch an uns, wenn es Ihrem Nachbar schlecht gehen sollte. Wir sind für Sie

da, wenn Ihnen die Decke auf den Kopf fällt.

Bleiben Sie gesund!

Bernd Weihmann bernd.weihmann@buergerhaus-trier-nord.de
und Susanne Idems susanne.idems@buergerhaus-trier-nord.de
Telefon: 0651/9182020.



Jugendmigrationsdienst

Was beschäftigt Dich in Zeiten von Corona?
Melde Dich gerne bei mir, wenn ...
... Dir langweilig ist!
... Dir Motivation fehlt!
... Du einen Rat brauchst!
... Du andere Hilfe/Unterstützung benötigst!

Christoph Jarosch
Bruchhausenstraße 16a
54290 Trier
0171 / 92 47 175
(Mo bis Fr von 9 bis 16 Uhr)
jarosch.christoph@caritas-region-trier.de



Nordwerk – Bürgerhaus Trier-Nord e. V.

Wir sind für euch da! – Auch in der Corona Krise versuchen das Nordwerk und die offene Kinder- & Jugendarbeit euch bestmöglich zu unterstützen

Homeschooling (Digitale Schule)

- Unterstützung bei aktuellen schulischen Anforderungen
- Unterstützung für Eltern (Lernbegleitung, Organisation Zuhause, Konfliktbewältigung)

Begründete Einzelfallhilfen

in alterstypischen Fragen für Kinder und Jugendliche
Hilfe und Beratung (Telefon, E-Mail, Skype)

- Unterstützung bei Problemen und Anliegen jeglicher Art auch für Eltern und Senioren

Die Nordwerk Skype Sprechstunde (auch per Telefon)

Langeweile? Fragen? Oder einfach mal mit jemandem reden? Meldet euch kurz per E-Mail oder Telefon, dann sind wir unter "Nordwerk01" in Skype erreichbar (für Kinder und Jugendliche).

Druckservice

Sende uns einfach deine Dokumente, Hausaufgaben oder Aufgabenblätter per E-Mail oder Facebook und sage uns, wann du sie abholen möchtest.

Bei Bedarf leiten wir euer Anliegen gerne an andere Abteilungen wie die Gemeinwesenarbeit, die Familienberatung oder auch an andere Hilfsangebote weiter

Montag - Freitag von 09:00 - 16:00 Uhr
Kontakte: E-Mail, Skype, Facebook, Telefon

Skype: nordwerk01
Facebook: /nordwerk
Bürgerhaus Trier-Nord e.V., Franz-Georg-Str.36, 54292 Trier

Mail: nordwerk@buergerhaus-trier-nord.de
Web: www.buergerhaus-trier-nord.de
Tel: 0651/91820-35

Kita Leuchtturm – Club Aktiv

Grüße aus der Kita Leuchtturm Schulen und Kitas bleiben voraussichtlich erstmal bis zum 19.04. geschlossen. Für viele Eltern und die Kinder stellt diese Situation eine völlig neue Herausforderung dar. Spielplätze sind geschlossen und viele andere Unternehmungen und vor allem das Treffen mit Freunden ist zurzeit nicht möglich. Wir haben ein paar Ideen gesammelt, was man mit den Kindern ohne großen Aufwand spielen kann.

OSTEREIERSUCHE

für 2, oder mehr Mitspieler

Zunächst werden Eierformen aus Pappe oder Papier ausgeschnitten, die das Kind anmalen darf. Danach versteckt die eine Person das Ei/ die Eier während die 2.Person in einem anderen Zimmer wartet und nun suchen darf. Dann erfolgt ein Rollenwechsel.

PANTOMIME SPIEL:

„Welches Tier bin ich?“

für 2, oder mehr Mitspieler

Einer beginnt und denkt sich ein Tier aus. Man kann sich wie das Tier bewegen oder beispielsweise die Geräusche nachahmen. Die Zuschauer erraten dann um welches Tier es sich handelt.

Derjenige, der errät welches Tier dargestellt wurde, darf das nächste Tier vorführen.

„WAS IST ES?“

(Sachen erfühlen und erraten)

Sucht ein paar Gegenstände zusammen z.B.: Gabel, Löffel, Legosteine, Apfel, Stift, Spielauto, Taschentuch... etc... und legt diese unter eine Decke oder ein Handtuch. Jetzt darf jeder von euch, der Reihe nach, unter der Decke eine Sache nur durch Fühlen und Tasten erraten. Ob das Mama und Papa auch hinbekommen?

Wer es lieber etwas schwieriger mag, der legt eine gewisse Anzahl an Gegenständen auf den Tisch. Alle Mitspieler schauen sich diese ganz genau an und prägen sie sich gut ein, dann werden sie mit einem Tuch verdeckt. Ein Spieler beginnt und nimmt unter dem Tuch heimlich einen Gegenstand weg, und deckt die anderen dann auf. Was fehlt? Wer es zuerst errät, darf den nächsten Gegenstand verschwinden lassen.

KARTONHÄUSER

Habt ihr noch einen großen Karton zuhause, den niemand mehr benötigt? Die Kinder bauen daraus gerne Häu-

ser oder Fahrzeuge. Wenn etwas zugeschnitten oder geklebt werden muss, benötigen sie die Hilfe der Erwachsenen. Allerdings können die Kinder danach alleine den Karton bemalen und mit Decken oder Kissen nach ihren Wünschen einrichten. Oft spielen die Kinder danach noch mit dem Karton und es entwickeln sich Rollenspiele.

HÖHLEN BAUEN

In der Kita machen unsere Kinder das besonders an Regentagen gerne, die Rede ist vom Bauen einer Höhle. Sucht möglichst viele Decken und Kissen zusammen und baut im Kinderzimmer oder unter dem Esszimmertisch eine gemeinsame Höhle. Oft ergeben sich auch hier im Nachhinein noch Spielanregungen für tolle Rollenspiele. Wer wohnt in der Höhle? Oder sind es etwa Tiere die sich dort verstecken? Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wir hoffen, dass wir uns schnell wiedersehen. Bis dahin, seid kreativ und habt eine gute Zeit mit eurer Familie und das allerwichtigste, bleibt gesund!

*Liebe Grüße aus der Kita Leuchtturm
Euer Kita-Team*

Pfarreiengemeinschaft

UNSERE KIRCHEN SIND FÜR SIE GEÖFFNET – zum Stillen Gebet und zum Aufstellen einer Kerze:

St. Ambrosius:

Sonntag, Mittwoch, Samstag
von 09:30 bis 11:30 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
von 16:00 bis 18:00 Uhr

St. Bonifatius:

Sonntag, Mittwoch, Samstag
von 09:30 bis 11:30 Uhr
Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag
von 16:00 bis 18:00 Uhr

St. Martin:

Täglich (außer Donnerstag)
von 10:00 bis 17:00 Uhr

St. Paulin:

Montag, Mittwoch, Freitag, Samstag
von 08:00 bis 17:00 Uhr
Dienstag
von 11:00 bis 17:00 Uhr
Donnerstag
von 08:00 bis 17:00 Uhr
Sonntag
von 10:00 bis 17:00 Uhr

Mutmach-Altar ...

ein Mutmach-Altar in der Pfarreiengemeinschaft St. Paulin

Die aktuelle Lage bzgl. der Ausbreitung des Corona-Virus ist ungewohnt: sie ist für manche gefährlich, für viele verängstigend, für andere nervig. In dieser Zeit wollen wir Ihnen einen Ort geben, an dem Sie Ihre Sorgen und Ängste ablegen und in Gottes Hände geben können. Sie finden den **Mutmach-Altar** im Vorraum zur Sakristei der Basilika St. Paulin (Seiteneingang).

In den Sorgenkorb können Sie Ihre Sorgen legen, die Sie zu Hause auf einen Zettel geschrieben haben. Vor Gott sind diese gut aufgehoben. Sie sind eingeladen, an diesem Ort zu verweilen, Ihren Gedanken freien Lauf zu lassen, zu beten, eine Kerze anzuzünden. Wenn Sie auch etwas Gutes für andere tun wollen, dann dürfen Sie gerne einen mutmachenden Spruch, ein mutmachendes Bild oder ein Mutmach-Symbol mitbringen und es im Mitmach-Altar einbauen. Herzliche Einladung zum Mitmachen – für sich und für andere.

Gottes Segen und bleiben Sie gesund!
Tamara Müller, Gemeindepraktikantin

Impuls zum Sonntagsevangelium

Sie können das Sonntagsevangelium und einen Impuls dazu per Email erhalten. Wenden Sie sich dazu an die Gemeindepraktikantin Tamara Müller: tam.mueller@gmx.net.

Die Seelsorger sind für Sie folgendermaßen erreichbar:

Pfarrer Joachim Waldorf:

(0651) 270850,
joachim.waldorf@bgv-trier.de

Pater Stephan Schmuck:

(0651) 1704938,
info@stephan-schmuck.de

Diakon Axel Berger:

(06589) 919104 oder 0151 54952759,
axel.berger@bistum-trier.de

Gemeindereferentin Susanne Bierau:

(0651) 991767-13,
susanne.bierau@bgv-trier.de

Die Pfarrbüros sind bis auf weiteres für den Publikumsverkehr geschlossen. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir ab sofort nur über Mail oder telefonisch, während der Dienstzeiten, erreichbar sind:

Kath. Pfarramt St. Paulin,
Palmatusstraße 4, 54292 Trier

Telefon: (0651) 270850

Fax: (0651) 29949

E-Mail: info@stpaulin.de

Mo/Di/Do/Fr: 09:00 h bis 12:00 Uhr;

Mi: 15:00 bis 18:00 Uhr

Kath. Pfarramt St. Bonifatius,

Kobusweg 1, 54295 Trier

Telefon: (0651) 23161

Fax: (0651) 13580

E-Mail: st.bonifatius-trier@gmx.de

Mo/Do: 09:00 bis 12:00 Uhr;

Mi: 15:00 bis 18:00 Uhr

Homepage der Pfarreiengemeinschaft:

www.pfarreiengemeinschaftpaulin.de

EINKAUFSSERVICE

Wir HELFEN Ihnen!

WAS?

einkaufen im Supermarkt, beim Metzger, Bäcker oder in der Apotheke

Sie benötigen Lebensmittel, haben ein Rezept vom Arzt, haben aber Sorge das Haus zu verlassen? Während der Zeit, in der eine akute Ansteckungsgefahr vom Corona-Virus ausgeht, bieten wir Ihnen gerne Unterstützung an, um die Zeit für Sie so leicht wie möglich zu machen.

WER?

Personen, die einer Risikogruppe angehören

z. B. Personen im fortgeschrittenen Alter, mit chronischer Erkrankung, mit Immunschwäche, ...) und im Stadtgebiet Trier wohnen.

WIE?

Melden Sie sich unter:

Telefon: (0651) 2708513

täglich 10:00 - 20:00 Uhr oder

E-Mail: hilfe@stpaulin.de

Wir benötigen Ihren Namen, Einkaufsliste sowie Ihre Adresse. Die Bestellung wird am nächsten Werktag geliefert. Wir liefern nur haushaltsübliche Mengen und berechnen keine zusätzlichen Lieferkosten oder ähnliches! Ihre Daten finden nur projektbezogene Verwendung und werden anschließend vernichtet. Eine Initiative der Jugend der Pfarreiengemeinschaft ST. PAULIN, Trier.

MITHELFENDE SIND HERZLICH WILLKOMMEN!

WEITERGEBEN STATT WEGWERFEN

Informationen des Jobcenters

JOBCENTER (Stand 31.03.2020), <https://www.jobcenter-trier-stadt.de/>

TELEFONNETZ ZEITWEISE ÜBERLASTET – ANRUFEN BITTE NUR IN NOTFÄLLEN

Aufgrund des sehr hohen Anrufaufkommens sind die Jobcenter teilweise telefonisch nur eingeschränkt erreichbar. Bitte rufen Sie nur in Notfällen an und nehmen stattdessen schriftlich Kontakt zum Jobcenter Trier Stadt auf.

KONTAKT:

- E-Mail: jobcenter-Trier@jobcenter-ge.de
- Post: Jobcenter Trier Stadt, Gneisenastr. 38, 54294 Trier – Bitte geben Sie Ihre Kontaktdaten (Telefon oder E-Mail) an.

WIR MELDEN UNS BEI IHNEN.

Für alle Termine gilt: Kundinnen und Kunden müssen den Termin NICHT absagen. Es gibt keine Nachteile. Es gibt keine Rechtsfolgen und Sanktionen. – Fristen in Leistungsfragen werden vorerst ausgesetzt.

EXISTENZSICHERNDE LEISTUNGEN SIND SICHERGESTELLT

Kundinnen und Kunden können Ihre Anliegen auch ohne persönlichen Kontakt klären.

Eine Antragstellung ist auf folgenden Wegen möglich:

- per Postversand an Jobcenter Trier Stadt, Gneisenaustraße 38, 54294 Trier
- per Einwurf in den Hausbriefkasten
- per E-Mail an: jobcenter-Trier@jobcenter-ge.de
- per Online-Portal: www.jobcenter.digital (hier: nur Weiterbewilligungsanträge und Veränderungsmitteilungen mit entsprechenden Unterlagen)
- per Telefon unter der Hotline 0651 205 7777

ERSTANTRÄGE STELLEN

Die Stellung von Erstanträgen wirkt auf den Ersten des Monats zurück. Selbst durch Verzögerungen in der Antragstellung werden sich keine negativen Auswirkungen ergeben. Der Antrag kann formlos per Post, per Telefon oder per E-Mail erfolgen. Er kann auch in den Hausbriefkasten in der Gneisenastr. 38 eingeworfen werden. Benötigte Nachweise (z.B. Kontoauszüge, Mietverträge etc.) können ebenfalls über diese Wege eingereicht werden. Im Vorraum des Jobcenters steht ein Kopierer bereit, um Originale zu kopieren und Kopien in den Hausbriefkasten einzuwerfen. Zugänglich ist der Vorraum Montag bis Freitag, 8 bis 12:30 Uhr geöffnet. Können Kunden durch Quarantäne bzw. Erkrankung nicht mitwirken, werden Auszahlungen von Leistungen vorläufig bewilligt. Anspruchsvoraussetzungen werden geprüft, sobald der Kundenverkehr wiederaufgenommen wird.

WEITERBEWILLIGUNGSANTRÄGE STELLEN

Bei Weiterbewilligungen gilt ebenfalls: Die lückenlose Leistungsbewilligung hat Vorrang vor der Überprüfung der Identität und der Anspruchsvoraussetzungen. Für Bewilligungszeiträume, die in der Zeit vom 31. März 2020 bis einschließlich 30. August 2020 enden, werden die Leistungen automatisch weiter bewilligt. Kunden brauchen in diesen Fällen keinen Weiterbewilligungsantrag stellen.

Kunden, die einen Online-Zugang zum Portal jobcenter.digital einrichten möchten, können sich unter der Hotline 0651 205 7777 melden. Die Zugangsdaten werden per Post zugeschickt. Dies reicht aus, um das Onlineangebot im vollen Umfang zu nutzen und Weiterbewilligungsanträge zu stellen und persönliche Veränderungen mitzuteilen.

NOTLAGEN UND „BARAUSSAHLUNGEN“

Sollte Kunden kein Geld zur Verfügung stehen, können Darlehen und sogenannte vorfällige Zahlungen gezahlt werden. Strenge Nachweise werden nicht gefordert. „Barzahlungen“ werden weiter geleistet. Dazu wird ein Barcode bereitgestellt, der über eine E-Mail oder Postadresse verschickt werden kann. Alternativ kann auch eine Überweisung an eine Vertrauensperson der Kunden (z.B. Betreuungsstelle) erfolgen.

RECHTSFOLGEN EINER QUARANTÄNE

Bei einer häuslichen Quarantäne wegen einer Erkrankung am COVID-19 Virus tritt grundsätzlich kein Leistungsabschluss ein. Es ist kein Krankenhausaufenthalt von voraussichtlich länger als sechs Monaten zu erwarten.

ALG II - KURZANTRAG

Die Einkommenseinbußen, die viele Bürger*innen im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie hinnehmen müssen, führen dazu, dass viele auf Arbeitslosengeld II zurückgreifen müssen.

Im Sinne der Arbeitserleichterung hat das Jobcenter einen Kurzantrag entwickelt, mit dem aktuell ALG II beantragt werden kann. Auf der Internetseite des Jobcenters der Stadt Trier <https://www.jobcenter-trier-stadt.de/> finden Sie einen entsprechenden Hinweis. Hier können Sie den Antrag herunterladen. Der ausgefüllte Antrag kann per E-Mail, Fax oder Post ans Jobcenter geschickt werden.

Wichtige Neuigkeiten finden Sie auch unter: <https://www.facebook.com/JobcenterTrierStadt/>

Zusammengestellt von Claudia Janssen

HASENFIGUREN AUS HEFE

für ca. 8-12 Hasen

ZUTATEN FÜR DEN TEIG:

- 500 g Mehl
- 80 g Zucker
- 100 g Butter, zerlassen
- 1 Prise Salz
- 40 g Hefe
- 250 ml Milch, lauwarm
- 1 Ei

ZUTATEN ZUR VERZIERUNG:

- 1 Eigelb, aufgeschlagen
- 100 g Hagelzucker
- je eine Handvoll Rosinen oder Schokotröpfchen und Mandelstifte

ZUBEREITUNG:

1. Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde reindrücken. Hefe in die Mulde reinbröseln, mit warmer Milch übergießen und mit etwas Mehl verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Minuten gehen lassen. Butter, 1 Ei, Salz und Zucker zum hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten. Anschließend den Teig gut luftig schlagen und ca. 30 Minuten zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
2. Den Teig kurz durchkneten und anschließend gleichmäßige Kugel auflösen. Aus der Kugel ca. 20 cm lange Teigwürste rollen. Wenn ihr die Rückseite eines Hasen machen wollt, müsst ihr jetzt noch von jeder Teigwurst eine kleine Kugel abtrennen, für die Blume des Hasen. Wenn ihr die Vorderseite des Hasen

machen wollt, braucht ihr die extra Kugel nicht, dann könnt ihr mit Rosinen oder Schokotröpfchen und Mandelstiften ein Hasengesicht legen und die Ohren mit Hagelzucker bestreuen.

3. Anschließend eine Schleife legen, so dass die Enden, die Ohren ergeben. Alle Hasen mit etwas Abstand auf das Backblech legen und mit dem Eigelb bestreichen.
4. Vor dem Backen, den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.
5. Die Hasen bei ca. 180°C ca. 15 – 20 Minuten backen. Vor dem Verzehr abkühlen lassen.

*Viel Freude und Guten Appetit
Hort Ambrosius*

Änderungen im Verbraucher- und Insolvenzrecht

Der Bundestag hat kurzfristig gesetzliche Änderungen auf den Weg gebracht, um die Folgen der Covid-19-Pandemie abzumildern.

Befristetes Corona-Leistungsverweigerungsrecht bis zum 30. Juni

Verbraucherinnen und Verbraucher sowie kleine Gewerbebetriebe können in die Situation kommen, dass sie wegen der Folgen der Corona-Pandemie nicht mehr in der Lage sind, die Energie- oder Wasserrechnung oder die Telefonrechnungen zu bezahlen.

Um hier Abhilfe zu schaffen, können Verbraucher und kleine Gewerbebetriebe ihre Zahlungen aussetzen. Voraussetzung ist, dass der Vertrag vor dem 8. März 2020 geschlossen wurde und die Zahlungsprobleme tatsächlich im Zusammenhang mit der Corona Pandemie entstanden sind. Die jeweiligen Vertragspartner dürfen bis zum 30. Juni nicht durch Inkassounternehmen oder gerichtlich gegen die Verbraucher*innen vorgehen und Verzugszinsen geltend machen oder den Vertrag wegen Verzugs kündigen. Nach dem 30. Juni müssen Verbraucher die Zahlungen nachholen.

Das Leistungsverweigerungsrecht gilt allerdings nicht uneingeschränkt:

Für besonders wichtige Verträge wie Miet- oder Darlehensverträge gibt es Sonderregelungen. Und wenn das Leistungsverweigerungsrecht im Einzelfall dazu führen würde, dass hierdurch die wirtschaftliche Grundlage eines Gewerbebetriebs gefährdet würde, soll es nicht gelten. In diesem Fall können Verbraucher und Kleinstgewerbetreibende aber den Vertrag kündigen. Unabhängig von der gesetzlichen Regelung sollten Sie sich in allen Fällen mit ihren Vertragspartnern in Verbindung setzen und hier das weitere Vorgehen besprechen.

Pandemiebedingte Sonderregelungen zu Verbraucherdarlehen bis zum 30. Juni

Der Gesetzgeber hat entschieden, dass Zahlungen aus privaten Darlehensverträgen für die Zeit von April bis Juni 2020 gestundet werden, wenn der Verbraucher/die Verbraucherin sonst in ernsthafte wirtschaftliche Schwierigkeiten geraten. Die Verbraucherdarlehensverträge müssen vor dem 15. März 2020 abgeschlossen worden sein. Förderdarlehen, Arbeitgeberdarlehen oder Darlehen unter 200 Euro gehören nicht zur Regelung.

Nach den Vorstellungen der Regierung soll die Stundungsfrist dem Verbraucher die Möglichkeit geben, gesetzliche Hilfsangebote wahrzunehmen und Unterstützungsmassnahmen zu beantragen. Während dieser Zeit sind die Verbraucher auch vor einer Kündigung des Darlehens wegen coronabedingten Zahlungsverzugs geschützt.

Gestundet werden Rückzahlungs-, Zins- oder Tilgungsleistungen. Die Zahlungen werden also für 3 Monate ausgesetzt, ohne dass dadurch zusätzliche Gebühren anfallen. Danach läuft der Vertrag weiter wie bisher, er wird aber um diese 3 Monate verlängert.

Der Verbraucher sollte sich im eigenen Interesse mit seiner Bank in Verbindung setzen. Die Parteien können einvernehmlich abweichende Vereinbarungen, z.B. über Teilleistungen, Zins- und Tilgungspassungen oder Umschuldungen treffen. Im Falle der Stundung muss der Verbraucher/die Verbraucherin der Bank gegenüber nachweisen, dass er / sie ernsthafte Einnahmeausfälle hatte, durch die sein / ihr Unterhalt nicht mehr sichergestellt ist.

Nähere Informationen finden Sie unter <https://www.bmjv.de>

Claudia Janssen

Hilfen für Selbständige und kleine Firmen – Sofortprogramm des Bundes

Durch die Corona-Krise sind viele kleine Firmen in wirtschaftliche Schwierigkeiten geraten, da sie ihre Waren oder Dienstleistungen nicht mehr anbieten können. Für sie gibt es Unterstützung des Bundes.

Wer kann den Zuschuss bekommen?

Der Zuschuss richtet sich an Soloselbständige, Angehörige der Freien Berufe und kleine Unternehmen bis zu 10 Mitarbeitern

- die wirtschaftlich und damit dauerhaft am Markt als Unternehmen oder im Haupterwerb als Freiberufler oder Selbständige tätig sind;
- bei einem deutschen Finanzamt angemeldet sind und
- ihre Waren und/oder Dienstleistungen bereits vor dem 31. Dezember 2019 am Markt angeboten haben.

Nicht förderfähig sind Unternehmen, die sich bereits vor dem 11. März 2020 in wirtschaftlichen Schwierigkeiten befanden sowie Einzelpersonen, die über einen anderweitigen Haupterwerb und damit weitere Einnahmen verfügen.

Der Bezug von Leistungen nach dem ALG II innerhalb der letzten drei Monate vor dem 11. März 2020 schließt die Bewilligung der Soforthilfe für Soloselbstständige aus.

Wie hoch ist die mögliche Förderung?

- Selbstständige und Unternehmen bis zu 5 Beschäftigte (Vollzeitäquivalente) können bis zu 9000 Euro erhalten.
- Unternehmen mit 6 bis 10 Beschäftigten können bis zu 15.000 Euro Zuschuss erhalten.

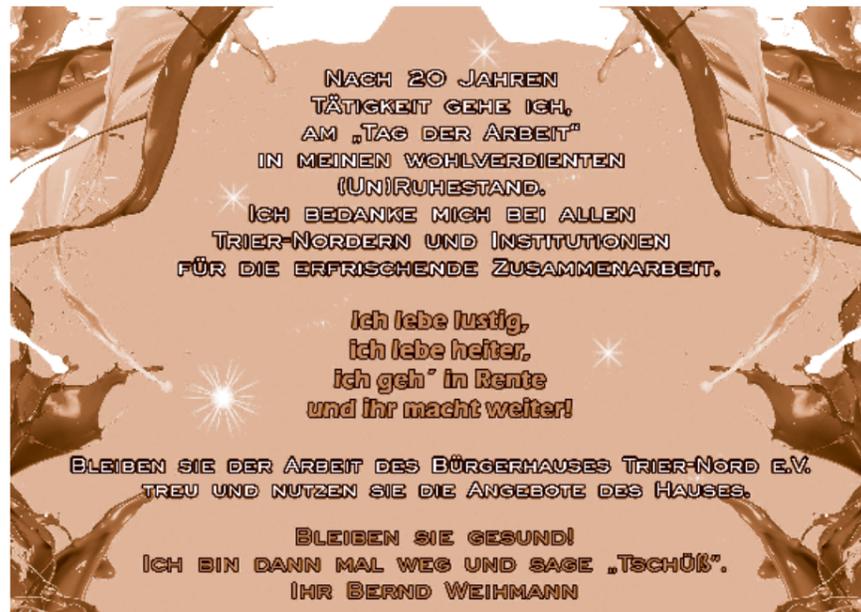
Welche Unterlagen muss ich mit dem Antrag einreichen?

Ihr Antrag auf Soforthilfe muss folgende Unterlagen beinhalten:

- Antragsformular (vollständig ausgefüllt und unterschrieben)
- Kopie/Scan des Personalausweises des/der Antragstellers (Vorder- und Rückseite) oder eines vergleichbaren Legitimationspapiers
- Nachweis der Unternehmung (Kopie der Gewerbeanmeldung oder Kopie des Handelsregisterauszugs oder Kopie des letzten Steuerbescheides oder Bescheinigung in Steuersachen des Finanzamtes oder Nachweis der Umsatzsteuer Nummer)

Weitere Informationen und Antrag unter www.isb.rlp.de

Claudia Janssen



Corona-Sonderregelungen für Wohnraum und Gewerbetreibenden

Das Recht der Vermieter zur Kündigung von Miet- und Pachtverhältnissen wird zurzeit eingeschränkt. Mietschulden, die in dem Zeitraum 1.4.2020 bis 30.6.2020 pandemiebedingt entstehen, berechtigen den Vermieter oder Verpächter nicht zur Kündigung des Miet- oder Pachtverhältnisses. Der Mieter muss allerdings den Ursachenzusammenhang zwischen der Pandemie und der Nichtzahlung der Miete glaubhaft machen. Die Zahlungsverpflichtung als solche bleibt auch bestehen. Ausgeschlossen sind sowohl die fristlose als auch die ordentliche Kündigung, und zwar unabhängig davon, ob es sich um Wohnraum oder Geschäftsraum handelt.

WICHTIG: Wegen Zahlungsrückständen, die zwischen dem 1.4.2020 und dem 30.6.2020 eingetreten sind und die bis zum 30.06.2022 nicht ausgeglichen sind, kann anschließend wieder gekündigt werden.

GITTAS HAMBURGER LABSKAUS

Zum Nachkochen für Zuhause:

In Zeiten von Corona kann einem schnell mal die Decke auf den Kopf fallen. Das Café Welcome Team hat in den vergangenen Wochen unter dem Motto „Eine Brise Heimat“ Rezepte aus der ganzen Welt gesammelt. Auch wenn wir aktuell auf das gemeinsame Kochen und Verspeisen sowie auf das Beisammensein verzichten müssen, möchten wir unsere Freude am Essen und am Entdecken von Neuem, lokalen Spezialitäten, mit Ihnen teilen.

Vielleicht haben auch Sie ein Lieblingsrezept, was Sie an Zuhause oder Ihre Heimat erinnert. Egal ob original trierisch, aus der Region oder aus anderen Teilen der Welt, wir freuen uns, wenn Sie uns Ihr Lieblingsrezept, gerne mit kleiner Anekdote oder dem geschichtlichen Hintergrund, mitteilen möchten: susanne.idems@buergerhaus-trier-nord.de

Unser heutiges Menü:



Gittas Hamburger Labskaus

Labskaus wird fast in ganz Norddeutschland gegessen. Es ist ein traditionelles Seemannsgericht. Früher als man noch mit Segelschiffen auf den Meeren gefahren ist, gab es keine Möglichkeiten Lebensmittel zu kühlen oder einzufrieren. Man konnte nur Lebensmittel mitnehmen die sich lange gehalten haben. So entstand dieses Rezept. Labskaus kann man auf verschiedene Arten zubereiten (beispielsweise mit Corned Beef statt Schinkenwürfel). Es gibt nicht nur dieses eine Rezept, sondern auch noch andere Zusammenstellungen. Dieses Rezept ist es aber, was mich immer wieder an meine Heimat Hamburg erinnert, wo ich geboren und aufgewachsen bin. Heute lebe ich in Trier Nord.

Zutaten für 2 Personen:

- 500g mehlig kochende Kartoffeln
- 150g Schinkenwürfel
- etwas Rote Beete aus dem Glas mit Flüssigkeit
- 2 Gewürzgurken
- etwas Gurkenflüssigkeit
- Matjesfilets oder Rollmöpfe
- Salz und Pfeffer
- etwas Öl oder Butter zum Anbraten
- 2 Eier

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und kochen
2. Schinkenwürfel in der Pfanne glasig ausbraten
3. Dann die Kartoffeln mit der roten Beete (die Hälfte klein schneiden) zusammen zu einem Brei stampfen und die ausgelassenen Schinkenwürfel unterrühren
4. Etwas Flüssigkeit von der roten Beete (und bei Bedarf Gurkenflüssigkeit) zu dem Brei geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Die restliche rote Bete, die Gewürzgurken und die Rollmöpfe oder Matjesfilets zu dem Brei anrichten
6. Zum Schluss auf jede Portion ein Spiegelei geben

*Einen guten Appetit!
Bleiben Sie gesund!
Gitta*

SELBSTGENÄHTE STOFFMASKEN FÜR DAS GESICHT

... von der "Flinken Nadel"

Die Frauen der Handarbeitsgruppe „Flinke Nadel“ sind fleißig und haben bereits einige Stoffmasken für das Gesicht produziert.

Unsere Näherinnen verwenden hochwertige Materialien (Molton und Baumwolle), dennoch handelt es sich bei den selbstnähten Masken natürlich nicht um ein medizinisches Produkt, welches klinisch getestet wurde. **Die Mund- und Nasenmasken können keinen wirksamen Schutz des Trägers garantieren (außerdem sollten die Masken nach jedem Tragen mindestens auf 60° gewaschen werden).**



Wer dennoch Interesse an einer Behelfsmaske hat, wendet sich bitte an

Bernd Weihmann, bernd.weihmann@buergerhaus-trier-nord.de oder Susanne Idems, susanne.idems@buergerhaus-trier-nord.de
Telefon: 0651/9182020.

Die Nachfrage ist groß, deshalb muss mit Wartezeiten gerechnet werden. Die „Flinke Nadel“ freut sich über kleine Spenden der Abnehmer.

Fotos auf dieser Seite: Susanne Idems

Tipps der Schulsozialarbeit für Eltern...

Liebe Eltern,

normalerweise sind Ihre Kinder Montag bis Freitag von ca. 7:45 Uhr -12:00 Uhr bzw. 13:00 Uhr in der Schule und danach eventuell noch im Hort. Während dieser Zeit haben Sie als Eltern normalerweise Zeit, um Aufgaben zu Hause zu erledigen, zu arbeiten oder Zeit für sich selbst.

Dies ist aufgrund der aktuellen Corona-Situation leider nicht möglich, da ihre Kinder jetzt den ganzen Tag zu Hause sind.

Weil wir wissen, wie viele Herausforderungen diese schwierige Zeit mit sich bringt, möchten wir Sie gerne unterstützen. Daher bieten wir Ihnen Beispiele für einen Tagesablauf an, der die Zeit zu Hause einfacher gestalten und Streit & Stress reduzieren kann.

Sie finden im Folgenden 5 Tipps für die Coronazeit zu Hause und als Beispiel einen groben Tagesplan 5 Tipps für die Coronazeit

- 1 Achten Sie auf einen geregelten Tagesablauf (Aufsteh- und Schlafenszeiten)
- 2 Planen Sie feste Lern- und Spielzeiten ein (Spiele können auch kontaktlos mit Freunden ausgetauscht werden).
- 3 Bedenken Sie bitte, dass zu viel Medienkonsum Ihrem Kind schadet (nicht mehr als 2 Stunden täglich).
- 4 Achten Sie auf regelmäßige gemeinsame Mahlzeiten.
- 5 Wochenende bleibt Wochenende und muss keine Lernzeiten beinhalten! Planen Sie gemeinsame Aktivitäten, die der ganzen Familie Spaß machen.

Beispiel für einen groben TAGESABLAUF

VORMITTAGS

- Aufstehen & anziehen
- Gemeinsam frühstücken
- Lernzeit für Kinder bzw. Arbeits-/Haushaltszeiten für Eltern

MITTAGS

- Gemeinsam Mittagessen vorbereiten und essen
- Spielzeit/Bewegung
- Kontakte über Video/Telefon

ABENDS

- Abendessen
- Gemeinsames Abendrituale
- geregelte Schlafenszeit

Generelle TIPPS in Corona-Zeiten

Beschaffen Sie sich **Informationen aus vertrauenswürdigen Quellen**, damit sie nicht durch Falschnachrichten verängstigt werden.

Das **Robert-Koch-Institut** hat alle wichtigen Informationen rund um Corona (aktuelle Fallzahlen, Maßnahmen, etc.) zusammengestellt. https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html

Halten Sie **Kontakt zu Freunden und Familie** über Telefon oder Whats App. Dank der heutigen Technik können über Whats App Sprachnachrichten oder Videoanrufe kostenlos getätigt werden. So bleiben Sie trotzdem mit Ihren Liebsten in Kontakt, ohne die Gefahr einer möglichen Ansteckung.

Nehmen Sie Ihre eigenen Gefühle an:

Es ist normal, in dieser chaotischen Zeit, überwältigt, gestresst, ängstlich oder traurig zu sein. Erlauben Sie sich diese Gefühle und sprechen Sie aus. Manchmal kann es auch helfen, in dieser Zeit ein Tagebuch zu schreiben.

Nehmen Sie sich Zeit, mit ihren Kindern über die Situation zu sprechen.

Auch Kinder brauchen Hilfe im Umgang mit Stress und Schutz vor der Corona-Hysterie. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind nach verständlichen Informationen, um Ängste zu mindern.

Dieses Video kann dabei helfen: <https://www.wien.gv.at/video/2706/Das-Coronavirus-Kindern-einfacherklaert>

Hier sehen Sie Vorschläge, welche Haushaltsaufgaben Kinder ab welchem Alter übernehmen können, damit alle zu einem guten Miteinander beitragen können.

Generell gilt: Am Anfang benötigen Ihre Kinder bei diesen Aufgaben Unterstützung von Mama und Papa. Je öfter sie es machen, werden die Kinder die Aufgaben schnell ohne Ihre Hilfe erledigen können. Das entlastet Sie als Eltern und gibt Ihren Kindern ein tolles Gefühl, dass sie etwas alleine geschafft haben.

Hier können Kinder im Haushalt helfen im Alter zwischen 3 und 6 Jahren

- Selbst an- und ausziehen (ab gewissem Alter Schleife binden)
- Sich selbst waschen (beginnen Sie mit Hände und Gesicht)
- Zähneputzen (muss von Mama und Papa am Anfang noch kontrolliert werden bzw. nachgeputzt)
- Zimmer aufräumen (z.B. Bauklötze zurück in die Kiste räumen)
- Beim Tisch decken helfen
- Einfaches Butterbrot schmieren
- Verschüttetes aufwischen
- Dreckige Wäsche in den Wäschekorb werfen
- Saubere Wäsche in die Schubladen einsortieren
- Blumen gießen

zwischen 6 und 10 Jahren

- Kinderzimmer selbständig aufräumen
- Staub wischen und Staubsaugen
- Das eigene Bett machen
- Geschirrspüler ein- und ausräumen bzw. Geschirr abtrocknen
- Schuhe putzen
- Wäsche falten
- Kinder können beim Kochen helfen
- Wenn Haustiere im Haus leben: Katzenklo/Tierkäfig säubern

Zwischen 10 und 16 Jahren

- Eigenverantwortlich um Frühstück oder Abendessen kümmern
- Je älter die Kinder, desto selbständiger sollten sie werden:
 - Waschmaschine bedienen
 - Wäsche trocknen und bügeln
 - Betten beziehen
 - Kleinere handwerkliche Arbeiten

Respekt und Dank an die Generation der „älteren Menschen“ !

Die Corona-Krise wird vieles verändern, verändert bereits vieles! Auch, so scheint es, sehr wirksam, durchaus offen und gleichzeitig doch ziemlich unbemerkt das Bild der „älteren Menschen“ in der Gesellschaft sowie unsere Einstellung zu ihnen.

Seit Ausbruch des Corona-Virus wird in allen betroffenen Ländern und bei jeder Corona-Statistik betont – eigentlich muss man leider schon sagen „beschwichigt“ –, dass ja vorwiegend „ältere Menschen“ besonders gefährdet sind und sterben.

Das soll(te) trösten, beruhigen, die Sache als „nicht ganz so tragisch“ erscheinen lassen. Damit konnte man sich – natürlich auch nicht gerne, aber dennoch – in der Not irgendwie abfinden! (Und die Betroffenheit wuchs dann erheblich mit herabsinkendem Durchschnittsalter der Schwerkranken und Toten sowie der Erkenntnis, dass auch weit jüngere Menschen betroffen sind). Als stünde die Generation der „älteren Menschen“ bereits sowieso schon weit im Abseits, als hätte sie wohl eh keine ernstzunehmenden Träume mehr, als wäre sie emotional und gesellschaftlich weniger relevant.

Aber diese Generation, die jetzt in den Krankenhäusern, in den Seniorenheimen oder zu Hause einsam, ohne Begleitung, manchmal ganz unbemerkt und ohne Möglichkeiten, auf humane Art Abschied zu nehmen, stirbt, ist genau DIE Generation, der wir unseren Wohlstand und unsere Freiheit verdanken. Es ist die Kriegs- und Nachkriegsgeneration mit zweifellos auch Schuldingen, aber eben auch die Generation des Wiederaufbaus, der Neugründung und/oder der Befestigung unserer Demokratien, des Wirtschaftswunders.

Es ist die Generation derer, die mit ihren Gleichberechtigungskämpfen sicherlich nicht alles erreicht haben, was sie sich erträumt hatten, aber doch die wesentlichen Grundsteine dafür gelegt haben – und heute die Generation, denen der Corona-Virus nun die meisten Freiheiten raubt. Die Generation, die wir gerade in großer Zahl verlieren, ist die Generation der Versöhnung, der Gründung Europas mit all den Freiheiten, die uns dadurch geschenkt wurden ... und des Friedens seit über 70 Jahren!

Es ist die Generation, die sich wie kaum eine andere an grundlegende Veränderungen, an vorher unvorstell-

bare Fortschritte und Techniksprünge anpassen musste. Es sind die Menschen, an denen wir uns natürlich auch gerieben haben, an denen, mit denen, manchmal auch gegen die wir gewachsen sind und zu dem wurden, was wir sind.

Und diese „älteren Menschen“ sind alle auch Mütter, Väter, Brüder, Schwestern, Großeltern oder Freund*innen ihrer Kinder, Enkel*innen, Geschwister oder Freund*innen! Das ist die Generation, das sind die Menschen, die wir gerade in großer Zahl verlieren!

Und natürlich freue ich mich auch besonders über jedes Kind, jeden jungen Menschen, der von schwerwiegenden Folgen des Corona-Virus verschont bleibt, aber ich traure auch über jede ältere Frau, jeden älteren Mann, die uns – in dieser Situation zudem auf meist so unwürdige Art – verlassen müssen. Und ich befürchte und bedaure zudem diesen drohenden Einstellungswandel. Und so möchte ich an dieser Stelle dieser Generation der „älteren Menschen“ meinen tiefen Respekt und Dank ausdrücken!

Jean Martin Solt



Foto: E. Schädler

Kreativ-Angebote per Internet in Corona-Zeiten

„Live“- angeleitet - auf Computer oder Handy

In diesen Zeiten, in denen Ausgang und Zusammenkünfte zur Teilnahme an Kreativ-Angeboten unmöglich sind, bieten wir als Alternative „LIVE-ONLINE-ANGEBOTE“

Das heißt: Die **Workshopleiter*innen von KreaPolis bieten über Internet kreative Aktivitäten und Projekte für interessierte Bewohner*innen aus dem Quartier Trier-Nord an**. Man steht also in direktem Kontakt zu ihnen: Sie leiten die Angebote an, begleiten sie, stehen für Fragen, Hilfestellungen, Tipps „live“ per Bildschirm zur Verfügung.

Die Anzahl der Teilnehmer*innen wird begrenzt, so dass die Aktivitäten wirklich sehr individuell und persönlich begleitet werden. Gibt es mehr Interessent*innen, wird das Angebot einfach wiederholt.

Begonnen wird mit Angeboten, die nicht unbedingt ein spezifisches Material verlangen, so z.B. aus den Bereichen

- Zeichnen, Malen (Erste Schritte bis Angebote für Menschen mit Vorkenntnissen),
 - Schmuck-Herstellung, Stoff/Faden/Garne (Blumen gehäkelt, gestickt, aus Stoff genäht),
 - „Upcycling“ (alte Kleider in neue Umwandeln), einfache Mode
 - oder Makrame-Arbeiten (auch ohne Makrame-Material),
- um einige Beispiele zu nennen.

Weitere Angebote (wie z.B. auch besondere Karten für Muttertag!) werden bei Interesse und Bedarf folgen.

Unser Ziel wäre, mindestens ein Angebot pro Tag anzubieten, an dem wirklich alle, die einen Computer oder ein Handy haben, teilnehmen können.

Natürlich sollen auch Wünsche und Kreativ-Bedarfe von Euch/Ihnen, den Bewohner*innen, geäußert werden, die wir dann nach Möglichkeit umsetzen werden.

Alle Angebote sind – wie immer bei KreaPolis – kostenlos. Und vielleicht können nach der Corona-Krisenzeit auch Ergebnisse im Quartier ausgestellt werden.

Details zu einzelnen Angeboten, wie das gehen soll, wie man Interesse anmeldet etc., findet ihr auf Facebook, Instagram oder der eigenen KreaPolis-Homepage (s. Kasten). Natürlich ist es auch möglich, uns anzurufen und direkt mit uns zu sprechen: Tel. Nr. 0170 304 01 66

KREATIV-ANGEBOTE ONLINE



kreapolis_trier



www.kreapolis.transcultur.de



@KreapolisTrier

Gleichzeitig laden wir ALLE, insbesondere aber auch all diejenigen, die KEINEN INTERNET-ZUGANG haben oder nicht an Online-Angeboten teilnehmen möchten, ein, bei unseren zusätzlichen Trier-Nord-Aktionen mitzuwirken, an denen man durchaus auch ohne INTERNETzugang teilnehmen kann!

Viel Zeit zu Hause. Wenig Begegnungen. Ziemlich leere Straßen und Plätze. Draußen das Leben auf Sparflamme. Eine Situation, die zusätzlich auf das Gemüt drückt in einer Zeit, in der die Nachrichten vor allem von Krankheit und Tod handeln. Ein Gefühl von „trauriger, grauer Zeit“. Deswegen braucht es ganz dringend Farbe und Lebendigkeit als Gegenmittel, als Zeichen, als Ausdruck von Optimismus oder ganz einfach als Gruß an die Anderen ... oder sei es auch nur als kleiner, schöner Zeitvertreib.

Es gibt viele Möglichkeiten, dies zu tun. Einige Ideen möchten wir hier unterbreiten und euch aufrufen – ob Groß oder Klein – , vielleicht ein bisschen Ihrer/eurer Zeit zu nutzen, um sich/euch kreativ mit dem Stadtteil Trier-Nord zu befassen. Dafür stellen wir hier verschiedene Aktionen vor, bei denen jede/r nach Lust und Laune mitwirken kann. Am Ende auch ein Aufruf, sich daran zu beteiligen, ganz konkret ein buntes Zeichen für sich und andere zu setzen: ein bunter Pompon ans Fenster als Gruß und als Zeichen der Ermunterung nach draußen (Anleitung auf der Seite 16).

Für alle folgenden Aktionen gilt: Sende uns die Ergebnisse (Fotos, Texte, Musik) per Mail an info@transcultur.de oder auf Instagram zu. Eine Auswahl der eingetroffenen Bilder/Fotos wird auf unseren Netzwerken und im Internet veröffentlicht, und in der Nach-Corona-Zeit werden wir auch eine Ausstellung der Werke organisieren. Natürlich kann dies auch in den Briefkasten von transcultur (im Bürgerhaus) oder im Quartiersmanagement (Beutelweg) abgegeben werden ... oder auch postalisch gesendet werden an transcultur e.V., Postfach 4769, 54237 Trier.

WICHTIG: Mit der Zusendung stimmen Sie einer Veröffentlichung der Werke auf unseren sozialen Netzwerken und unserer Homepage – sowie denen der Förderer – zu.

Lasst Trier-Nord bunt werden! – Trier-Nord in Corona-Krisen-Zeiten

Hier die Aktionen mit Schwerpunkt Trier-Nord (Aktion 1 bis 3) oder auch Corona-Krise:

AKTION 1:
Kreatives Spiel mit Realität und Wunsch in Trier-Nord mit Bildern oder Fotos:

Was siehst du aus deinem Fenster? Male, zeichne oder fotografiere es. Und was möchtest du sehen? Hier sollen der Fantasie keine Grenzen gesetzt werden. Stell dir vor: Alles ist möglich! Teile uns deine Wunschvorstellung mit.

Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Male oder zeichne ein neues Bild (oder auch mehrere), wie du gerne hättest, dass es vor deinem Fenster aussieht. Verändere das, was ist, zu dem, was du dir wünschen würdest.
- Falls du Zugang zu einem Schwarz-Weiß-Drucker hast,
 - bei Fotos: Drucke das gemachte Foto schwarz-weiß aus
 - bei gemalten Bildern: Fotokopiere dein Bild in schwarz weiß nun zeichne/male darauf mit Bunt-, Filzstiften oder Wasserfarben, was oder wie du es gerne hättest.
- Bei Fotos: natürlich können die Fotos („Was sehe ich aus meinem Fenster?“) auch digital auf dem Computer oder dem Smartphone verändert, verfremdet, verschönert, bearbeitet, gespiegelt, zum Kaleidoskop gemacht oder was auch immer werden.

Und dann sende uns das Foto (oder Fotos der gemalten Bilder) zu.

AKTION 2:
Mein Lieblingsort oder die besondere Ecke in Trier-Nord

Gibt es einen Ort, eine Ecke in Trier-Nord, der/die dir besonders gut gefällt? Ob nun eine ganze Straße, ein Haus, ein Stein, ein Fenster, Blumen, ob groß oder klein, gut sichtbar oder auch nur ein kleines verborgenes Detail? Fotografiere es (oder zeichne/male es) und sende es uns zu!

AKTION 3:
Meine Geschichte zu oder in Trier-Nord

In welchem Stadtteil gibt es keine schönen, interessanten, erzählenswerten Geschichten? Das gibt es überall, und sicherlich auch in Trier-Nord. Ob von früher oder von heute, ob zu ungewöhnlichen Erlebnissen, zu besonderen Begegnungen oder Freundschaften, über Erstaunliches, Witziges, Spannendes, Überraschendes.

Dann erzähle es uns und den anderen Stattebewohner*innen. Ob handschriftlich oder gedruckt oder auch nur „erzählt“, denn wer keinen Computer hat oder nicht (mehr) gut schreiben kann, kann uns anrufen und uns die Geschichte erzählen. Wir nehmen dann das Gespräch auf und schreiben es anschließend nieder. Dann bitte vorher Kontakt aufnehmen bei Jean-Martin Solt unter: 0170-3040166.

Aber natürlich kann das auch in Form eines Gedichtes, eines Liedes, eines Rapp ... oder auf jedwede mögliche Art „erzählt“ werden.

AKTION 4:
Mein Leben in Zeiten der Corona-Krise

Eine nie dagewesene Situation aufgrund des Corona-Virus! Wie gehe ich damit um? Was mache ich in diesen Zeiten der Ausgangsbeschränkungen? Wie verbringe ich meine Zeit?

Was ist das Problem? Was vor allem ist anders, schwierig, ungewohnt?

Gibt es auch positive Seiten?

Welche Gedanken schwirren in deinem Kopf? Was möchtest du den anderen im Quartier mitteilen?

Erzähle es, male es, singe es, tanze es, rappe es ... Alle Ausdrucksformen sind möglich und willkommen! ... und sende es uns zu!



(Beispiele: Original, auf schwarz-weiß-Ausdruck gemalt, digital mit Handy + in Kaleidoskop-Art | Fotos: Jean- Martin Solt)

LASST TRIER-NORD IN DIESEN GRAUEN ZEITEN BUNT WERDEN!

Zusatz-Aktion für alle: Bunte Pompons an die Fenster!

Später kann man sie als Schlüsselanhänger, Ohrclips, Taschen- und Schulranzenverschönerung oder auch weiterhin zur Zierde im Haus verwenden.

In der Corona-Krise sollen sie aber an den Fenstern hängen (innen oder außen), als ein „Hallo“ und „Guten Tag“ nach draußen, aber auch als ein Zeichen der Ermunterung und Hoffnung.

Sie sollen auch ein fröhlicher Lichtblick sein für alle – vor allem auch die älteren – Mitbewohner*innen, wenn sie aus dem Fenster sehen ... oder im Falle der älteren Menschen, wenn Nachbar*innen ihnen welche für ihre Fenster schenken, sofern sie selbst sie nicht mehr herstellen können!

Anmerkungen zu der Bild-Anleitung:

BILD 1:

Der **rot markierte Einschnitt** vereinfacht das Umwickeln, erschwert aber die Schritte 4 und 5. Ohne Einschnitt muss jeweils die ganze Schnur durchgezogen werden. Mit Schnitt kann man alternativ nur einschneiden und die Seiten etwas umknicken, um zu verhindern, dass die Wolle abrutscht.

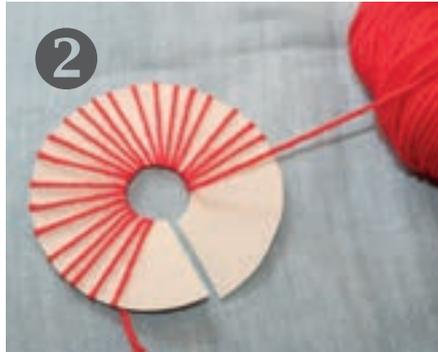
BILD 5 + 6:

Der **Faden**, mit dem man das Bündel zusammenzurrt und verknotet, **sollte nicht abgeschnitten werden**, sofern man den Pompon aufhängen will.

Achtung beim Nachschneiden, dass man ihn nicht aus Versehen doch abschneidet.

Für alle mit Internet-Zugang: Dort findet man alternative Möglichkeiten. Hier die Version, die wirklich jede/r, ob Groß oder Klein, machen kann! Viel Spaß! Auf dass Trier-Nord Pompon-bunt werde!

Beide Kartons übereinander legen und umwickeln

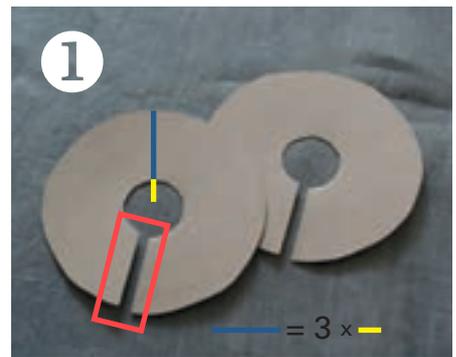


fertig umwickelt ...



... mit Faden zwischen den Kartons fest zusammenzurren und verknoten!

Faden lang lassen zum Aufhängen



Beide Kartons übereinander legen und umwickeln



... mit der Schere zwischen den beiden Kartons rundherum aufschneiden



Pompon mit Schere nachbessern ...

Fertig!!!

Fotos: Jean-Martin Solt