

Veranstaltungen + Termine

Reden ohne Lampenfieber

Regensburg. Schlaflose Nächte vor einer Rede, Prüfung oder Präsentation müssen nicht sein. Wie der nächste öffentliche Auftritt sicher gelingt, zeigt allen „Aufgeregten“ die Sprecherzieherin Christina Riebl in einem Tagesseminar an der Volkshochschule am 20. Januar.

Helfer sind dabei Entspannungsübungen, Problemlösungstechniken und Tipps von der erfahrenen Rhetorikerin.

Information und Anmeldung: Volkshochschule der Stadt Regensburg, Thon-Dittmer-Palais, Haidplatz 8, Tel. (0941) 507-2433 oder service.vhs@regensburg.de

Weitere Angebote: www.vhs-regensburg.de

Starke Mütter, starke Töchter

Regensburg. Mal Zeit für- und miteinander haben – nur Mutter und Tochter. Gemeinsam lachen, lernen, ausprobieren, stark sein – andere Mädchen und Frauen kennen lernen, die eigenen Stärken entdecken und die der anderen.

Der Kurs findet am Freitag und Samstag, den 26. und 27. Januar statt.

Anmeldung ist jederzeit möglich unter 0941/59215-0. Ort ist das Evangelische Bildungswerk Regensburg, Alumneum, Am Ölberg 2.

Rauchfrei mit Caritas

Regensburg. Rauchverbot hin oder her? Am besten: Aufhören mit dem Rauchen. Und es funktioniert: „Es ist für mich ein neues Lebensgefühl, fast wie neugeboren“, sagt Rudolf Riepl. Der 45-jährige Ostbayer ist seit knapp drei Jahren rauchfrei. Vorher hat er über 20 Jahre lang beinahe täglich eine Schachtel hinausgeworfen. Jeden Morgen weckte ihn die Lust an der Zigarette. „Das Essen schmeckt jetzt wieder besser, die Kleidung riecht nicht mehr nach Rauch“, sagt er. Er sei ruhiger und gelassener geworden, seine ersten Gedanken gelten jetzt wichtigeren Dingen. Geschafft hat er es mit dem Gruppenprogramm „Rauchfrei in zehn Schritten“, entwickelt vom Institut für Therapieforschung (IFT) und von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA).

Die Fachambulanz für Suchtprobleme der Caritas bietet noch im Januar wieder einen solchen Kurs an. Die Informationsveranstaltung dazu findet am Freitag, 19. Januar um 16.15 Uhr in der Fachambulanz für Suchtprobleme, Von-der-Tann-Str. 9, Regensburg, statt.

„Am Anfang ist es hart, aber ich rate allen, durchzuhalten, es lohnt sich“, sagt Diplom-Sozialpädagogin Monika Gerhardinger. Sie ist für die Leitung des Kurses vom Institut für Therapieforschung (IFT) speziell ausgebildet. „Wir arbeiten zehn Abende mit jeweils 90 Minuten nach einem verhaltenstherapeutischen Grundsatz“, sagt Gerhardinger. In einer Gruppe könnten sich die Teilnehmer gegenseitig helfen, motivieren und Kontakte knüpfen. Deshalb sei es auch nicht möglich, in den laufenden Kurs einzusteigen: „Die einzelnen Schritte bauen aufeinander auf“, sagt sie. An den Abenden des „Veränderns“ und „Stabilisierens“ erfahren die Teilnehmer, wie beispielsweise ein Hobby oder Sport den Griff zur Zigarette ersetzen kann. Das Miteinander in der Gruppe war für die Teilnehmer der bisherigen Kurse ein Schlüssel zum Erfolg: „Niemand musste sich schämen oder Angst vorm Versagen haben, schließlich sitzen alle im selben Boot“, sagt Gerhardinger. Neben einem neuen Gesundheitsgefühl blieben außerdem am Ende jeden Monats mehr Euro in der Tasche.

Am Freitag, 26. Januar um 16.15 Uhr startet in der Fachambulanz für Suchtprobleme der neue Kurs. Für Interessierte gibt es dort eine Woche zuvor, am 19. Januar zur selben Zeit eine Info-Veranstaltung. Krankenkassen übernehmen auf Antrag einen Teil der Kosten. Informationen über Kursgebühren unter Tel. 0941/5021119 oder E-Mail: suchambulanz@caritas-regensburg.de.



WEIHNACHTSFEIER ZUGUNSTEN DER „KARTHAUSE“. Dr. Willi Unglaub, Oberarzt der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie der Universität Regensburg war noch nie so gerne in das Regensburger Finanzamt gekommen. Erwartete ihn doch ein Scheck über 1000 Euro für die Station 27 „Karthause“, den ihm die Stellvertretende Leiterin des Finanzamts, Regierungsdirektorin Hildegard Küspert, übergeben konnte. Die Beschäftigten hatten ihre erste Weihnachtsfeier im neuen Gebäude in Gestalt eines Weihnachtsmarktes begangen, federführend organisiert von Karin Hetzenecker und Helga Limmer. Mit zusätzlichen Spenden der Beschäftigten kamen so 1000 Euro zusammen. Über diesen unverhofften Geldsegen für die „Karthause“ freuten sich auch Rita Friedl, Psychologin, die Pflegedienstleiterin Elisabeth Kappl und die Stationsleiterin Elke Ott. Sie erklärten, dass es sich bei der „Karthause“ um eine seit 1998 bestehende Einrichtung handele, die zur medizinischen und psycho-sozialen Rehabilitation sowohl von drogenabhängigen Paaren als auch Alleinerziehenden dient, die Kinder bis zum Vorschulalter mitbringen. Sie besteht aus zwei miteinander verbundenen Einfamilienhäusern und gehörte ehemals zur klösterlichen Anlage des Karthäuser-Ordens. In ihrer jetzigen Einteilung bietet sie eine familiäre Atmosphäre und ist ausgelegt für sechs vollstationäre und zwei teilstationäre Behandlungsplätze für Erwachsene mit ihren Kindern. Ferner verfügt das Haus über Gemeinschafts- und Therapieräume sowie geeignete Spielmöglichkeiten für Kinder. Mit der Spende der Finanzamtsbeschäftigten soll nun für die Spielecke der Kinder eine stabile Spielküche in Kindergarten-ausstattung angeschafft werden. (Repro: web)

Die soziale Zukunft mitgestalten

Der Bezirksverband des Kolpingswerks Regensburg zieht positive Bilanz über das Jahr 2006

Regensburg. „Für den Bezirksverband Regensburg im Kolpingwerk konnte das abgelaufene Arbeits- und Aktionsjahr 2006 mit vielen Höhepunkten und großen Erfolgen abgewickelt werden“, so der Tenor des Rückblicks durch den Vorsitzenden Herbert Lorenz im Jahresbericht. Auch 2007 wolle man das Leben im Verband weiter ausbauen und für Mitglieder und Nichtmitglieder Aktionen durchführen. Eine Rekordzahl von 911 Veranstaltungen sei 2006 erreicht worden. Insgesamt konnten so 35 276 Teilnehmer angesprochen werden.

So gliedern sich die Veranstaltungen in Aktionen für die Jugend, wie Skifreizeiten, Zeltlager und Themenwochenenden auf. Auch für die Senioren bietet Kolping wie auch im letzten Jahr extra Tagesausflüge, Vorträge und Besichtigungen. Dabei orientiert sich die Arbeit vom Kolpingwerk stark an den einzelnen Stationen im Kirchenjahr. Wieder habe man die Bilanzzahlen bei den Mitgliedern, den Veranstaltungen und bei den Teilnehmern sowie bei den Bildungs- und Aktionseinheiten steigern können. „Wir können auf die vielfältigen Aktivitäten mehr als stolz und gleichzeitig dankbar sein“, freut sich Lorenz.

Hilfe im Notfall

Naturkatastrophen wie Schneemassen, Überschwemmungen oder Erdbeben habe es leider auch im Jahr 2006 wieder gegeben. Durch internationale Arbeit und Hilfsprojekte der einzelnen Kolpingfamilien, habe man wieder ganz gezielt schnelle und unbürokratische Hilfe leisten können.

Die über die Jahrzehnte bereits praktizierte „Hilfe zur Selbsthilfe“ sei ein bleibender Auftrag im Kolpingwerk, so die Verantwortlichen. Mehr als die Hälfte der 28 Kolpingfamilien leisteten 2006 im Rahmen der

Aktion „Missio“ und bei anderen Aktionen Hilfe für Länder in der Dritten Welt.

Unterstützung vor Ort

Doch auch vor Ort habe Kolping positive Spuren hinterlassen. So zum Beispiel in den örtlichen Pfarreien. Hier werden Kindergärten und Kinderkrippen oder Kirchensanierungen finanziell unterstützt. Ebenso wurden Krankenbesuchsdienste geleistet oder für pflegebedürftige Menschen der Einkauf erledigt.

„Seit nunmehr 36 Jahren gibt es unsere alljährliche Altkleider- und Papiersammlung im Dienst der Entwicklungshilfe und sonstiger Einrichtungen. Unser Kernsatz ist und bleibt dabei im Leitbild des Kolpingwerkes: Verantwortlich leben – solidarisch handeln“, so Lorenz.

Im Jahr 2006 feierte die Kolpingfamilie Sankt Bonifaz und Sankt Georg ihr 25-jähriges Bestehen, an dieser

Feier beteiligten sich insgesamt 22 Kolpingfamilien. Ebenfalls feierte die Kolpingfamilie Neutraubling ihr 40-jähriges Bestehen. „Hierzu gratulieren wir nochmals herzlich und bedanken uns für die gute Zusammenarbeit“, erklärt Lorenz. Im Jahr 2007 feiert die Kolpingfamilie Herz Jesu ihr 50-jähriges und die Kolpingfamilie Wöhrd ihr 80-jähriges Bestehen, blickt Lorenz in die Zukunft der Kolpingfamilien.

Ohne Familie keinen Staat

Die Bezirksversammlung der Familien Sankt Erhard Regensburg und Neutraubling standen unter dem Leitsatz des Kolpingwerkes „Soziale Zukunft mitgestalten“. „Dabei will uns Kolping unter anderem klarmachen, dass es ohne Familie keinen Staat, keine Gemeinschaft, keine Zukunft geben wird. Auch 2007 wird uns das Jahresthema von 2006 durchs Jahr begleiten“, schließt Herbert Lorenz seine Bilanz. -dp/de-

Jüdische Gesangkunst

Nizza Thobi singt im Thon-Dittmer-Palais

Regensburg. Unter dem Titel „Jüdisch is gor nischt asoj schwer – von Wilna nach Jerusalem – eine musikalische Vortragsreise“ veranstaltet Nizza Thobi einen Liederabend im Auditorium des Thon-Dittmer-Palais in Regensburg. Termin: Samstag, 27. Januar '07. Beginn: 19 Uhr.

Die Künstlerin Nizza Thobi bringt klassische Juwelen der jüdischen Gesangkunst. Die Lieder ihres Programms stammen aus vielen Jahrhunderten und allen Ecken Europas. Sie sind geistvolle Zeugnisse einer untergegangenen europäischer Kultur.

Auf einer Leinwand projizierte Diabilder, die meist Portraits der Autoren abbilden, unterstreichen die Stimmung der melancholischen und gefühlvollen Lieder aus religiösen, familiären und historischen Elementen. Nizza Thobi will mehr als nur singen, möchte aufklären, Wege zur Begegnung zeigen, erinnern und wahren, den christlich-jüdischen Dialog intensivieren. Ihr Anliegen ist es, vor allem die versunkene Welt des Osteuropäischen Judentums in Text und Gesang wieder aufleben zu lassen.

Nizza Thobi wurde 1947 in Jerusalem geboren. Sie bekam in ihrem Elternhaus früh musikalische Bildung.

Sie studierte vier Jahre klassische Gitarre an der Hochschule der Musikakademie in Jerusalem und nahm Gesangsstunden in München, wo sie seit 30 Jahren lebt, bei der legendären Chanson-Professorin Irene de Noiret sowie bei der Operndiva Felicia Weathers.

Nizza Thobi wird vom Bayerischen Rundfunk Online neben jüdischen Persönlichkeiten wie Lion Feuchtwanger und Therese Giese aufgeführt.

Renitenter Schläger

Regensburg. Am Freitag, gegen 23 Uhr, gerieten in einem Lokal in der Furtmayrstraße mehrere Personen in Streit. Im Gerangel schlug einer seinem Kontrahenten eine Flasche aufs Auge, einem anderen einen Stuhl auf den Kopf.

Gegenüber den eintreffenden Beamten zeigte sich der 25-Jährige höchst aggressiv und wider setzte sich der Festnahme. Ihn erwartet nunmehr eine Anzeige wegen gefährlicher Körperverletzung und Widerstands gegen Vollstreckungsbeamte.



Nizza Thobi – hier bei einem ihrer Konzerte – spielt Mikis Theodorakis an.