



Im Dreiklang

Gemeindebrief der Evangelischen
Petrus-Kirchengemeinde in Herne

Ausgabe
Frühling 2018

Wir bieten Ihnen Stationäre Pflegeplätze
– auf Dauer oder als Kurzzeitpflege.



Seniorenzentren



**SICHER,
GEBORGEN
UND
ZU HAUSE.**

Willi-Pohlmann-Seniorenzentrum

Kronenstraße 6
44625 Herne

Fon: 0 23 23 - 96 78-0
sz-he-constantin@awo-ww.de

Mehr zu uns unter: www.awo-ww.de/Seniorenzentren

Gute
Fahrt.



Dorstener Str. 329, 44139 Herne
Tel. 0 23 25 / 92 92-0
www.henning-automobil.de


HENNING
Herne fährt Mercedes.

Inhaltsverzeichnis

Andacht 4

Ankündigungen

Einladung zum Sonntagscafé 5

Weltgebetstag am 2. März 6

Fahrt zum Musiktheater
(MiR) am 27. Mai 8

Konzerte in der Christuskirche 9

Bonhoeffer-Lektüre 10

Nacht der Offenen Kirchen
am 20. Mai 12

Cembalo-Konzert 13

Rückblick

Einladung zum Trauercafé 20

Festliches Konzert
in der Christuskirche 21

Rückblick auf Advent und
Weihnachten - ein Bilderbogen 22, 23

Mit Zuversicht durchs neue Jahr 24

Singen macht glücklich 26

Freud und Leid 28

Kontaktdaten 29, 30

Aktuelles

Neues aus der Kita Luther

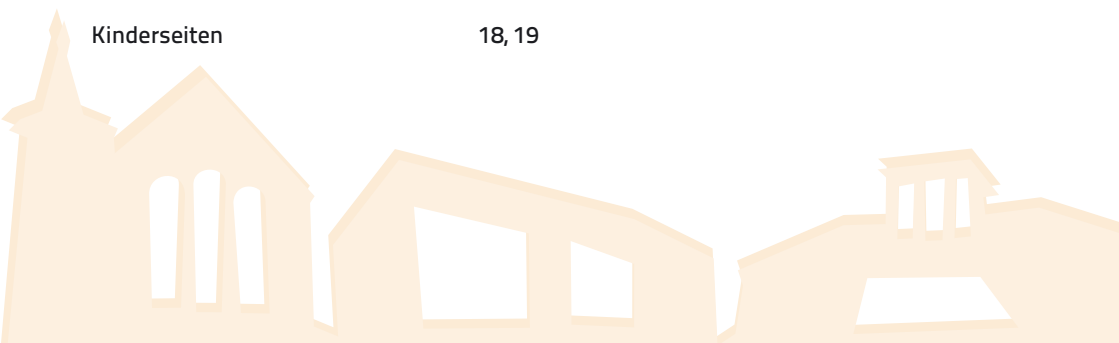
Haben Sie uns gehört?

Neuer Mitarbeiter Teiloffene Tür
(TOT) am Regenkamp

Gruppen und Kreise 16

Gottesdienste der
Kar- und Osterwoche 18

Kinderseiten 18, 19



Andacht - Sich freuen über Ostern!

Wer schon Anfang März an Ostern denkt, wird sich möglicherweise darüber freuen, dass an Ostern der Frühling beginnt. Die graue und draußen oft ungemütliche Zeit des Winters wird dann hoffentlich vorbei sein. Außerdem gibt es an Ostern für Erwerbstätige ein paar arbeitsfreie Tage. Schulkinder und Jugendliche werden sich auf die Osterferien freuen.

Ich freue mich schon heute auf die ersten warmen Sonnenstrahlen und auf die blühenden Sträucher an unserer Kirche: auf die gelben Forsythien, später auf die in weiß oder rosa blühenden japanischen Zierkirschen. An Ostern wird es nicht mehr lange dauern, bis die vielen Bäume im Kirchgarten wieder grün sind.

Wenn wir an Ostern unsere Gottesdienste feiern, hören wir die Botschaft des Osterereignisses. Wir hören die **Botschaft der „Schlüsselperson“** von Ostern: die Botschaft von Jesus als dem auferstandenen Christus. Das Offenbarungsbuch im Neuen Testament lässt ihn diesen Satz sprechen: **„Siehe, ich bin lebendig von Ewigkeit zu Ewigkeit und habe die Schlüssel des Todes und der Hölle.“** (Offenbarung 1,18)

Der Schlüssel ist ein unverzichtbarer Gegenstand unseres Alltags. Jeder von uns weiß, wie wichtig es im Alltag ist, die passenden Schlüssel zur Hand zu haben. Ist der Schlüssel fort, geht es nicht weiter. **Für den Glauben an Gott ist Jesus die „Schlüsselperson“.** Jesus schließt uns die Tür für den Glauben auf. Mit ihm finden wir den Weg zu Gott. Und so wie die Schöpfung, die Natur, an Ostern zu neuem Leben erwacht, erweist sich Christus für uns als der Lebendige. **„Ich lebe, und ihr sollt auch leben!“** lässt er sich im Evangelium nach Johannes (Joh 14,19) hören.

Und wenn wir ihn so sprechen hören, beginnt das Leben für uns wieder neu. Ja, ich möchte die Osterbotschaft auch in diesem Jahr wieder aufs Neue hören! Ich möchte sie hören und ihr vertrauen. Ich möchte mich am Leben freuen können, nicht ohne Jesus und Gott, sondern auf jeden Fall mit ihm!

Ihr Horst-H. Bastert



An Ostern beginnen die Farben der Schöpfung wieder zu leuchten: hier im Schöpfungsfenster von Hilde Hoffmann-Schulte in der Dreifaltigkeitskirche.

Einladung Sonntagscafé

Liebe Freunde des Cafés zum Sonntag!

Das Team erwartet Sie und freut sich auf Ihre Besuche an folgenden Sonntagen:

25. März

22. April

27. Mai

24. Juni.

Verbringen Sie von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr einen netten Nachmittag am Regenkamp, treffen Sie Nachbarn und bringen Sie ruhig Freunde mit.

Ihre Irmhild Hartmann



Unterhaltung und Gespräche am Nachmittag bietet das Sonntagscafé, Regenkamp 78.

**BESTATTUNGEN
JEDAMZIK**



Wir helfen und begleiten
auf dem Weg des
Abschieds.

Tel. 0 23 25 – 6 65 83 88

Zuverlässig, sicher und für Sie immer erreichbar!
Marktstraße 4 - 44651 Herne-Röhlinghausen

Barrierefreie Büro- und Ausstellungsräume www.bestattungen-jedamzik.de

Ausführung sämtlicher Maler- und Tapezierarbeiten

Malerwerkstatt



- Fußbodenverlegung
- Fassadengestaltung
- Betonsanierung
- Gerüstbau

Vödestraße 159 • 44625 Herne • Telefon 02323 45 04 31
info@mw-noot.de • www.mw-noot.de

Gottes Schöpfung ist sehr gut!

Zum Weltgebetstag 2018 aus Surinam

Surinam, wo liegt das denn? Das kleinste Land Südamerikas ist so selten in den Schlagzeilen, dass viele Menschen nicht einmal wissen, auf welchem Kontinent es sich befindet. Doch es lohnt sich, Surinam zu entdecken: Auf einer Fläche weniger als halb so groß wie Deutschland vereint das Land afrikanische und niederländische, kreolische und indische, chinesische und javanische Einflüsse. Der Weltgebetstag am 2. März 2018 bietet Gelegenheit, Surinam und seine Bevölkerung näher kennenzulernen. „Gottes Schöpfung ist sehr gut!“ heißt die Liturgie surinamischer Christinnen, zu der Frauen in über 100 Ländern weltweit Gottesdienste vorbereiten. Frauen und Männer, Kinder und Jugendliche – alle sind herzlich eingeladen!

Surinam liegt im Nordosten Südamerikas, zwischen Guyana, Brasilien und Französisch-Guyana. Dank seines subtropischen Klimas ist eine vielfältige Flora und Fauna entstanden mit üppigen Riesenfarnen, farbenprächtigen Orchideen und über 1.000 verschiedenen Arten von Bäumen. Rund 90 Prozent Surinams bestehen aus tiefem, teils noch vollkommen unberührtem Regenwald. Ameisenbären, Jaguar, Papageien und Riesenschlangen haben hier ein Zuhause gefunden. Surinams Küsten eignen sich zwar nicht als Badestrände, dafür legen an den unberührten Stränden des Galibi-Naturreservats riesige Meeresschildkröten ihre Eier ab.

Mit seinen rund 540.000 Einwohner*innen ist Surinam ein wahrer ethnischer, religiöser und kultureller Schmelztiegel. Der Großteil der Bevölkerung lebt in Küstennähe, die meisten von ihnen in der Hauptstadt Paramaribo. In dieser als UNESCO-Weltkulturerbe geschützten Stadt steht die Synagoge neben einer Moschee; christliche Kirchen und ein Hindutempel sind nur wenige Häuserblocks entfernt. Die Wurzeln für Surinams vielfältige Bevölkerung liegen in der bewegten Vergangenheit

des Landes. Im 17. Jahrhundert brachten erst die Briten, dann die Niederländer Surinam unter ihre Herrschaft. Auf den Plantagen der Kolonialherren schufteten die indigene Bevölkerung und bald auch aus Westafrika verschleppte Frauen und Männer. Ihre Nachkommen stellen heute mit den Maroons und Kreolen die größten Bevölkerungsgruppen. Nach dem Ende der Sklaverei 1863 warben die Niederländer Menschen aus Indien, China und Java als Vertragsarbeiter an. Neben europäischen Einwanderern zog es Menschen aus dem Nahen Osten und den südamerikanischen Nachbarländern nach Surinam.

Diese Vielfalt Surinams findet sich auch im Gottesdienst zum Weltgebetstag 2018: Frauen unterschiedlicher Ethnien erzählen aus ihrem Alltag. In Surinam, wohin Missionare einst den christlichen Glauben brachten, ist heute fast die Hälfte der Bevölkerung christlich. Neben der römisch-katholischen Kirche spielen vor allem die Herrnhuter Brüdergemeine eine bedeutende Rolle. An der Liturgie zum Weltgebetstag haben Vertreterinnen aus fünf christlichen Konfessionen mitgewirkt.

Doch das traditionell harmonische Zusammenleben in Surinam ist zunehmend gefährdet. Die Wirtschaft des Landes ist extrem abhängig vom Export der Rohstoffe Gold und Öl und war es bis 2015 auch vom Bauxit. Schwanken die Preise auf dem Weltmarkt, so trifft dies den surinamischen Haushalt empfindlich. Das einst gut ausgebaute Sozialsystem ist mittlerweile kaum noch finanzierbar. Während der massive Rohstoffabbau die einzigartige Natur Surinams zerstört, fehlt es in Politik und Gesellschaft des erst 1975 unabhängig gewordenen Landes an nachhaltigen Ideen für Alternativen. Dass das Gleichgewicht in Surinams Gesellschaft aus den Fugen gerät, wird besonders für Frauen und Mädchen zum Problem. In den Familien nimmt Gewalt gegen Frauen und Kinder zu. Vermehrt brechen schwangere Teenager die

Schule ab. Frauen prostituieren sich aus finanzieller Not.

In Gebet und Handeln verbunden mit Surinams Frauen sind am 2. März 2018 hunderttausende Gottesdienstbesucher*innen in ganz Deutschland. Mit Kollekten und Spenden zum Weltgebetstag 2018 fördert das deutsche Weltgebetstagskomitee das Engagement seiner weltweiten Projektpartnerinnen. Darunter ist auch die Frauenarbeit der Herrnhuter Brüdergemeine in Surinam. Sie bietet qualifizierte Weiterbildungen für Jugendleiterinnen an, die jungen Frauen in Schwierigkeiten zur Seite stehen.

**Ihre Lisa Schürmann,
Weltgebetstag der Frauen –
Deutsches Komitee e.V.**



Frauen aus Surinam laden ein zum Weltgebetstag am ersten Freitag im März.

Der Weltgebetstag findet für die Gemeinden Herz-Jesu, St. Konrad und Petrus statt am 2. März, um 15 Uhr, in der Dreifaltigkeitskirche. Anschließend gemeinsames Kaffeetrinken.

Haushaltsauflösung Rudzik



Wohnungsauflösung
und Entrümpelung

**☎ 0 23 23
399 23 20**

Geschäftsaufösungen • Keller-Räumung • Garage entrümpeln

Fahrt zum Musiktheater am 27. Mai

Am Sonntag, dem 27. Mai, lädt der Ökumenische Theaterbesuchskreis der Petrus-Kirchengemeinde wieder herzlich ein zur Mitfahrt ins Musiktheater Gelsenkirchen. Auf dem Programm steht die „Komische Oper“ ‚Der Liebestrank‘ von Gaetano Donizetti.

„**Muss Liebe schön sein! Aber wo gibt es das noch, die ganz große Liebe?**“ Vielleicht in der Oper, bei „Tristan und Isolde“, aber sonst? Der unglückliche **Nemorino liebt die schöne und gebildete Adina**, jedoch bisher ohne Erfolg. Und auch Adina wartet vergeblich auf ihren Traumprinzen. Da bringt ein Trupp Soldaten plötzlich Leben ins Dorf. Sergeant Belcore macht Adina sofort einen Heiratsantrag und bringt Nemorino in eine verzweifelte Lage. Doch **Nemorino hat Glück**: Ein gewisser „Doktor“ Dulcamara hat Mittel gegen alles im Angebot, unter anderem zufällig auch den Liebestrank von „Tristan und Isolde“. Nemorino müsse nur ein Flasche davon trinken, und am nächsten Tag verliebe sich Adina unsterblich in ihn. Dulcamara hat dem leichtgläubigen Nemorino nichts anderes als **eine Flasche Rotwein** verkauft, aber bekanntlich wirkt auch schon der feste Glaube Wunder. Als auf Adinas Hochzeit plötzlich das Gerücht die Runde macht, Nemorino sei Alleinerbe seines verstorbenen reichen Onkels, wird er im Nu zum begehrtesten Junggesellen – aber wirkt der Trank auch bei Adina? Am Ende kommt sie ganz ohne Liebestrank zu der klaren Erkenntnis, dass Nemorino der Richtige für sie sei.

Was Dulcamara nicht davon abhält, den Menschen weiterhin „Arzneimittel“ zu verkaufen.

Unter den rund 70 Opern des fleißigen Italieners Gaetano Donizetti ist „Der Liebestrank“ aus dem Jahr 1832 **die mit Abstand beliebteste komische Oper**. Schon bei der Uraufführung in Mailand wurden die Besonderheiten des musikalischen Stils hervorgehoben, und zwar die „musikalische Leidenschaft“, die brillanten Melodien und die feine Instrumentierung. Mit der **Tenor-Arie „Una furtiva lagrima“** hatte Donizetti eine der bis heute bekanntesten italienischen Arien geschaffen – seit den Zeiten Toscaninis und Carusos kommt niemand mehr an ihr vorbei. Und bei all der wunderbaren Komik der Handlung wurden auch deren ernste Elemente erkannt, denn Adina und Nemorino sind keine Typen wie in der alten Opera Buffa, sondern **charaktervolle Menschen auf der Suche nach dem Glück**. Im Laufe der Oper erleben sie eine Wandlung, die sie ganz ohne Zaubermittel die Liebe finden lässt. Wobei: **„Ein ordentlicher Schluck Liebestrank hat noch keinem geschadet!“** (Zitiert aus der Vorankündigung des MiR).

Kartenbestellung bitte unter den Telefonnummern (02323)42196 oder 45871. Die Busfahrt nach Gelsenkirchen von der Dreifaltigkeitskirche (hin und zurück) ist im Kartenpreis inbegriffen.

Ihre Birgit Bastert



Konzerte in der Christuskirche

So, 18.03.2018, 16:00 Uhr:

Haydn, "Die letzten Worte Jesu am Kreuz",
Streichquartett mit Lesung

So, 15.04.2018, 17:00 Uhr

Konzert für 5 Trompeten und Orgel

So, 27.05.2018, 17:00 Uhr

Duos für Flöte und Violine

So, 17.06.2018, 17:00 Uhr

Konzert für Klarinette und Klavier

So, 15.07.2018, 17:00 Uhr

Konzert mit jüdischen Gesängen für
Sopran und Gitarre.

Ihre Brigitte Wilms

§

Rechtsanwaltskanzlei Knauf
 Rechtsanwalt Wilfried Knauf
 vormals Anwaltskanzlei A. Kirchmeyer

Erbrecht • Familienrecht • Arbeitsrecht • Miet- und
 Vertragsrecht • Verkehrsrecht

Wiescherstraße 92 • 44625 Herne
 Tel.: 02323 95763-30/31 • Fax: 02323 95763-32
 Knauf@Anwaltskanzlei-Knauf.de

Deutsches Rotes Kreuz

DRK Pflege-, Betreuungs- und Service GmbH

DRK Haus am Flottmannpark

- + Stationäre Altenpflege mit 85 Plätzen
- + 69 Einzelzimmer und 8 Doppelzimmer
- + integrierte Kurzzeitpflege

Pflegen – Leben – Wohnen
Herne-Süd

**Älter werden –
sicher und zufrieden!**

Besuchen Sie auch unser Café

Mit unserem Stadtteil-Café bieten wir
Bewohnern und Besuchern unseres Hauses
gemütliche Gastlichkeit im Herner Süden.

Öffnungszeiten:
Mo.–So. 12.00 Uhr–18.00 Uhr

Für größere Gruppen gerne nach Vereinbarung.

Am Flottmannpark 6 • 44625 Herne • 02325 969-59 • www.drk-herne.de • info@drk-herne.de

In diesem Buch lesen wir:
Dietrich Bonhoeffer: Gemeinsames Leben
 Gütersloher Verlagshaus
 ISBN 978-3579071312

Montag, 5. März 2018

Gebet

Dietrich Bonhoeffer: Gemeinsames Leben, S. 53-62

Dienstag, 20. März 2018

Der Einsame Tag

Dietrich Bonhoeffer: Gemeinsames Leben, S. 65-74

Die Teilnahme an allen Abenden ist sinnvoll, aber auch der Besuch einzelner Abende ist möglich. Wir nehmen uns an jedem Abend einen Abschnitt des „Gemeinsamen Lebens“ vor. Auch wenn Sie später einsteigen, können Sie gut verfolgen, wo wir gerade im Buch stehen. Kommen Sie gerne noch dazu – ich freue mich auf Sie!

Wenn Sie noch Fragen haben, können Sie sich gerne wenden an:
 Pfarrerin Birgitta Zeihe-Münstermann
 Tel. 02323/2909740

Dietrich Bonhoeffer: Gemeinsames Leben



Literaturprojekt

In der Ev. Petruskirchengemeinde Herne

Die nächsten Termine

Montag, 5. März 2018

Dienstag, 20. März 2018

Jeweils um 19.30h im Lutherhaus,
 Herne, Lutherstraße 1



Telefon

0 23 23/94 95-0

Elektro Horst Sprick GmbH

Riemker Straße 80 • 44625 Herne

Beratung Planung Ausführung

Elektroinstallation • Verteilungsbau

Einbruchmeldeanlagen

Klimaanlagen • Ladenbau

Netzwerktechnik

Telefax 0 23 23/94 95-20 • E-Mail info@elektro-sprick.de • Internet www.elektro-sprick.de



*aktiv bleiben
sich wohl fühlen
versorgt sein*



Chelonia
Tagespflege Herne

Die Chelonia Tagespflege richtet sich an alle, die gern so lange wie möglich in ihrer eigenen Wohnung bleiben möchten, jedoch nicht den ganzen Tag allein bleiben können oder wollen.

Wir beraten Sie gern und umfassend – und freuen uns auf Ihren Anruf.



Unser Leistungsangebot:

- Betreuung bis zu fünfmal pro Woche von 7.00–16.30 Uhr
- Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen
- Liebevolles, examiniertes Personal
- einen Weg zum Lebenswerten Altwerden
- Schutz vor Isolation und Übersiedlung ins Pflegeheim
- Kostenfreie Beratung

Bochumer Straße 58, 44623 Herne • Tel. 02323 9 19 78 66
Dorstener Straße 191, 44652 Herne • Tel. 02325 9 61 74 07



GUTSCHEIN für einen GRATIS - SCHNUPPERTAG

in unserer Chelonia Tagespflege Herne. **Kostenfrei und unverbindlich zum Kennenlernen.**

Pro Teilnehmer einmalig ein Gutschein einlösbar. Um Terminabsprache wird gebeten unter Telefon: 02325 9 61 74 07

Nacht der Offenen Kirchen

Nacht der offenen Kirchen streichen Wie in den vorhergehenden Jahren öffnet die Dreifaltigkeitskirche ihre Türen zur Nacht der Offenen Kirchen von Pfingstsonntag, 20. Mai, auf Pfingstmontag.

Die Kirchennacht ist seit 2004 ein fester Bestandteil unserer Gemeinde und erfreut sich zunehmender Beliebtheit.

Wer sie erlebt hat wird sich sicher gern erinnern. Wir machen Sie heute schon einmal auf das Ereignis aufmerksam.



Mit welchem Programm wir Sie erwarten, wird in einem besonderen Flyer zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen. Bis dahin eine gute Zeit!

Ihre Irmhild Hartmann



Sterbegeldversicherung
Treuhand-Absicherung
indiv. Vorsorgen
Pflegeversicherung
Themenbestattungen

seit 1967 in Wanne-Eickel/Herne

Hauptgeschäft | Filiale

Hauptstr. 85

Bielefelder Str. 190

Vorsorge-Beratung

Tel.: 02325 9350-0

Evangelisches
Johanneswerk



Eva-von-Tiele-Winckler-Haus

Alten- und Pflegeheim

Leben in Sicherheit und Würde

Düngelstr. 30, 44623 Herne

☎ 02323-94 72-0

www.johanneswerk.de

Cembalo-Konzert in der Dreifaltigkeitskirche am 6. Mai

Wir laden ein zu einem Konzert mit Musik von Georg Friedrich Händel (1685–1759) und seinen Zeitgenossen am Sonntag, dem 6. Mai 2018, um 17 Uhr, in die Dreifaltigkeitskirche am Regenkamp.

Reinhard Glende (Berlin) wird auf seinem Cembalo, dem Nachbau eines historischen Instruments, Werke von Georg Friedrich Händel zu Gehör bringen. Darüber hinaus erklingen Kompositionen von Zachow, Telemann, Graupner, Scarlatti, Purcell, Bach und anderen. Die Zuhörer dürfen auf ein kurzweiliges, vom Musiker moderiertes Programm gespannt sein. Der Eintritt ist frei.

Reinhard Glende studierte Violoncello an der Musikhochschule „Hanns Eisler“ in Berlin. Daneben gilt seine Liebe seit langem den historischen Tasteninstrumenten.

Er beschäftigte sich intensiv mit der historischen Aufführungspraxis, dem Spiel auf Cembalo und Orgel sowie der Theorie und Praxis des Basso-continuo-Spiels.

Seit 1980 ist er Lehrer für Violoncello und Kammermusik in Berlin und seit 1991 Organist an der Christuskirche in Berlin-Kreuzberg. 1994 initiierte er die renommierte Sommerkonzert-Reihe im Kloster Jerichow und war bis 2006 ihr künstlerischer Leiter. Als Musiker entfaltet er eine überaus umfangreiche Konzerttätigkeit.

Ihre Birgit Bastert



Reinhard Glende aus Berlin an seinem Cembalo, demnächst in der Dreifaltigkeitskirche.

Ein neues Jahr beginnt

Der erste Arbeitstag im Luther – Kindergarten begann mit einer Teamsitzung für die Mitarbeiterinnen. An diesem Tag haben wir Prozesse des Qualitätsmanagements des Herner Kirchenkreises für unsere Kita erarbeitet. In kleinen Gruppen gab es viele Überlegungen, die wir in der großen Runde zusammengetragen haben.

Einen Tag später waren auch die Ferien für die Kinder beendet. Im Morgenkreis begaben sich drei Könige auf die Suche nach einem Baby, das in einem Stall geboren wurde. Die zweijährige Emma aus der Sternschnuppengruppe konnte allen genau erzählen wie diese Könige hießen: „Kaspar, Melchior und Balthasar“. Die Krippe wurde in der Mitte des Morgenkreises aufgebaut und die Könige fanden den Weg dorthin. Die Kinder wünschen sich dann, nochmals Adventslieder zu singen: Wieder kommen wir zusammen, singen

Lieder im „Advent, Advent, ein König kommt“. Nun endet für uns die Weihnachtszeit, und wir starten mit dem neuen Projekt „Märchen“.

Die MitarbeiterInnen aus dem Luther – Kindergarten wünschen einen schönen Jahresanfang!

Ihre Margit Uebler



Fotografiert von Nick (5 Jahre)

Haben Sie uns gehört?

Unsere angehenden Schulkinder machen sich im letzten Kindergartenjahr öfter auf den Weg zu verschiedenen Exkursionen. Sie besichtigen beispielsweise das Busdepot, die Sparkasse, die Polizei und ähnliches. Es gibt immer viel zu entdecken.

In diesem Jahr waren unsere Maxikinder erstmals bei einem Radiosender. Radio Herne 90.8 hat uns empfangen, und wir durften uns das Studio angucken. Der Moderator hat uns gezeigt, was man mit den vielen Knöpfen und Reglern auf dem Mischpult machen kann. Die Kinder haben sich ein Lied gewünscht, dieses konnte dann langsam, schnell oder auch rückwärts abgespielt werden.

Das Highlight: Die Kinder durften auch selber ein Lied einsingen. Das ließen sie sich nicht zweimal sagen und schmetterten aus voller

Kehle. Am nächsten Tag wurde dann diese Aufnahme mit in die Morgensendung genommen, und alle konnten unsere stolzen Kinder im Radio hören.

Ihre Martina Mros (Erzieherin)



Komm rein am Regenkamp!

Unser Treff für Kinder und Jugendliche am Regenkamp ist wöchentlich an folgenden Tagen geöffnet:

Donnerstags von 17-19 Uhr und freitags von 14-18.30 Uhr.

In den Räumen des Kinder- und Jugendtreffs haben wir für Euch viele Gesellschaftsspiele und einen Kicker. Ihr könnt bei uns auch Tischtennis spielen, darten und Bogenschießen. Wir können eure mitgebrachte Musik abspielen und bieten auch Spiele am Bildschirm an. Nach Absprache können wir auch zusammen kochen, backen und Filme ansehen.

Euer Mark Tucholski

Hallo,
ich heiße Mark
Tucholski und bin
27 Jahre alt.
Ich bin gelernter
Elektriker. Ich
mache gerade
meine Aus-
bildung zum
Erzieher, werde diese nächstes Jahr im
Sommer beenden. Ich habe verschiedene
sportliche Erfahrungen.



Einladung zum Handarbeitskreis

Wollten Sie schon immer Stricken lernen? Oder würden Sie gerne in netter Runde handarbeiten und dabei eigene Erfahrungen weitergeben oder Neues dazulernen? Dann sind Sie herzlich eingeladen.

Wir treffen uns 14-tägig montags um 18.00 Uhr im Gemeindezentrum Regenkamp.

Unsere nächsten Termine: 12.3., 9.4., 23.4., 7.5., 28.5., 11.6., 25.6.

Infos geben Birgit Bastert, (02323) 45871 und Marlies Reimüller (02323) 387681.



Der Petrus-Handarbeitstreff im - nach Ostern erweiterten - früheren Presbyterzimmer der Dreifaltigkeitskirche am Regenkamp.

Regelmäßige Gruppen und Kreise

	Christuskirche	Dreifaltigkeitskirche	Lutherkirche
Musik	Konzerte (M) Sonntag, 17.00 Uhr Brigitte Wilms (0178) 3569706	Chorprobe des jungen Chores „Multiple Voice“ (W) Donnerstag, 19.30 Uhr Axel Lask (0234) 262759	Kirchenchor (W) Montag, ab 17.30 Uhr Bettina Oschmann, (02305) 358573
Gottesdienst und Glauben	Ökumenischer Gesprächskreis (M) Dienstag ab 18.00 Uhr Dieter Nowiasz, (02323) 60532	Bibelkreis (V) Donnerstag, 10.00 Uhr Ilse Schmidt, (02323) 43386	Helferkreis Freitags (W), 18.15–19.30 Uhr, Pfr. Nehme. Helferkreis II Dienstags, 18.15–19.30 Uhr
Kinder- und Jugendarbeit	-	Offenes Haus für Kinder und Jugendliche (W) Donnerstags 17–19 Uhr und freitags 14–18.30 Uhr	-
Freizeit und Kultur	-	Schachtreff (V) Donnerstag, ab 18.00 Uhr, Wilhelm Schlacke (02323) 46449 Ökumenischer Theaterbesuchskreis (M) PfarrerIn Birgit Bastert, (02323) 45871 bbastert@gmx.de Petrus-Handarbeitskreis, Montags (V) 18.00 Uhr, Birgit Bastert (02323) 45871 Petrus-Spieletreff Max Kortmann (0176) 83581083 Freitags (W) ab 15.00 Uhr	Seniorengymnastik (W) Dienstag, ab 10.00 Uhr, Karin Barkowski, (02323) 491149 Gemeindecafé (M) am letzten Montag des Monats, 9.00–12.00 Uhr, Silke Gregor, (02323) 460600, Claudia Steinhardt, (02323) 1378390 Malgruppe Dienstag, 17.00–20.00 Uhr, Susanne Skusa, Tel. (02323) 957485
Erwachsenenarbeit	Frauenhilfe (V) , Mitt- woch, ab 15.00 Uhr, Marlies Schmidt, (02323) 9519117 Männerkreis (M) Montag, ab 20.00 Uhr Rainer Gießmann Horst Schröder Bezirksfrauenfrühstück Donnerstag 9.00 Uhr (nach Absprache), Karin Kalinowski (02323) 451654	Frauenhilfe (V) donnerstags, 15.00 Uhr I. Hartmann, (02323) 44220 Männerkreis (V) montags 18.30–20.30 Uhr Willi Buschmann, (02323) 43896 Frauentreff (M) montags ab 19.00 Uhr, I. Hartmann, (02323) 44220, B. Bastert (02323) 45871 Patinnenkreis (M) mittwochs ab 9.30 Uhr U. Kalinna, (02323) 41568 Selbsthilfegruppe „Depression“ (W) mittwochs ab 18.00 Uhr B. Knopp, (0172) 9485750 Seniorengedächtnisfeier Mittwoch, alle 2–3 Monate, ab 15.00 Uhr Ilse Schmidt, (02323) 43386	Frauenhilfe (V) Mittwoch, 15.00 Uhr Pfr. Nehme Frauenabendkreis (M) Dienstag, ab 19.30 Uhr, Hans-Joachim Paul, (02323) 40721 Trauercafé Freitag ab 15.00 Uhr (nach Ankündigung) Claudia Steinhardt, (02323) 1378390

	Christuskirche	Dreifaltigkeitskirche	Lutherkirche
Gottesdienste	<p>9:30 Uhr sonntags, Gottesdienst Abendmahlsfeier Abendmahlsfeier am 3. Sonntag eines Monats</p>	<p>09.30 Uhr sonntags, Gottesdienst anschließend Kirchenkaffee im Seitenschiff der Kirche</p> <p>Abendmahlsfeier Am 1. Und 3. Sonntag eines Monats sowie an allen Sonntagen in der Passions- und Adventszeit (außer bei Familiengottesdiensten) sowie an weiteren Feiertagen</p>	<p>11 Uhr sonntags, Gottesdienst am ersten Sonntag eines Monats als Familiengottesdienst.</p> <p>Abendmahlsfeier am 2. Und 4. Sonntag eines Monats (wechselweise mit Wein und Saft)</p> <p>8 Uhr mittwochs, Schulgottesdienst für die Flottmannschule (nach Vereinbarung)</p> <p>9.30 Uhr freitags, Kindergartengottesdienst am letzten Freitag eines Monats</p> <p>Erster Samstag im Monat, 18 Uhr, Abendmahls-gottesdienst mit neuen Liedern und anderer Liturgie</p>
Mit dem ÖPNV	<p>Haltestelle „Friedhof Wiescherstraße“ HCR-Linie 323</p>	<p>Haltestellen „Walter-Bälz-Straße“ und „Am Westbach“, HCR-Linien 303/337</p> <p>Haltestelle "Bernig-hausstraße", Ausgang Bochumer Straße West, Bogestra-Linie U35</p>	<p>Haltestelle „Flottmannhallen“ HCR-Linie 312</p> <p>Haltestelle „Hölkeskampring“ Ausgang Flottmannstraße, Bogestra-Linie U 35 (Campus-Linie)</p>
Mit dem Auto / Parken	<p>Auf den Seitenstreifen der Wiescherstraße befinden sich ausreichend Parkplätze</p>	<p>Auf dem Kirchvorplatz und an der Straßenseite vor der Kirche sind ca. 30 PKW-Abstellplätze vorhanden</p>	<p>Parkplätze befinden sich auf der Anhöhe rechts vom Haupteingang. Im Umfeld der Lutherkirche und an den Flottmannhallen sind außerdem genügend Stellplätze vorhanden</p>
Barrierefreiheit	<p>Der Kirchenraum ist für Rollstuhlfahrer über eine Rampe und den Eingang der neuen Kita zu erreichen. Im Kirchenraum befindet sich eine Hörschleife, um den Gottesdienst mit zu verfolgen.</p>	<p>Kirche und Gemeindehaus sind barrierefrei zu begehen und zu befahren, Toilette für Behinderte im Gemeindehaus</p>	<p>Das Lutherhaus und die Lutherkirche sind vom hauseigenem Parkplatz her ohne Treppen barrierefrei zu begehen, im Haus befindet sich ein Aufzug</p>

Gottesdienste in Seniorenhäusern

Willi-Pohlmann-Haus (AWO) an der Kronenstraße (Constantin), an jedem ersten Dienstag im Monat, um 15.30 Uhr.

DRK-Seniorenwohnhaus „Am Flottmannpark“, 14.30 Uhr, an jedem dritten Freitag eines Monats Senioren-Wohnpark „Koppenbergs Hof“, 14.30 Uhr, an jedem zweiten Freitag eines Monats.

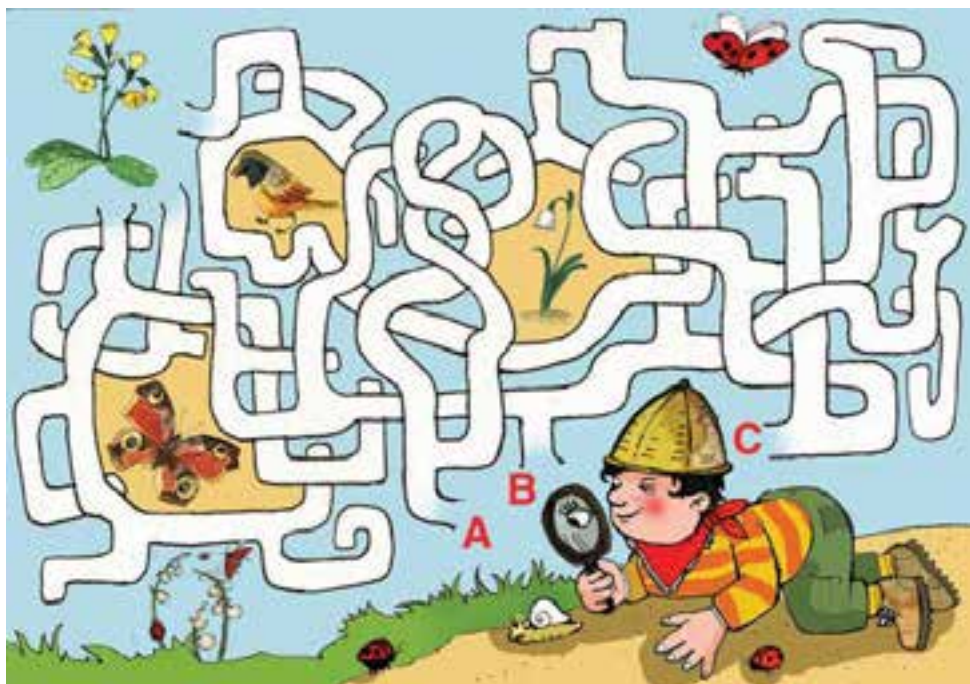
W= Wöchentlich

V= Vierzehntägig

M=Monatlich

Gottesdienste der Kar- und Osterwoche

	Christuskirche	Dreifaltigkeitskirche	Lutherkirche
25.03.2018	Palmarum 9.30 Uhr Gottesdienst	Palmsonntag 10 Uhr Familiengottesdienst	Palmarum 11 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl
29.03.2018	Gründonnerstag siehe Dreifaltigkeit	Gründonnerstag 15 Uhr Tischabendmahl in der Kirche	Gründonnerstag 9:30 Uhr Kita-Gottesdienst mit Agapemahl
30.03.2018	Karfreitag 9.30 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl	Karfreitag 9.30 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl	Karfreitag 11 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl
31.03.2018		21 Uhr Osternachtsgottes- dienst mit Taufe	19 Uhr Osterfeuer
01.04.2018	Ostersonntag um 7.30 Uhr Andacht mit dem CVJM-Posaunenchor auf dem Südfriedhof – Wiescherstraße		
01.04.2018	Ostersonntag 9.30 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl und Posaunen	Ostersonntag 9.30 Uhr Festgottesdienst mit Abendmahl	Ostersonntag 11 Uhr Gottesdienst mit Abendmahl
02.04.2018	Ostermontag siehe Lutherkirche	Ostermontag 9.30 Uhr Ostergottesdienst mit Kirchkaffee	Ostermontag 11 Uhr Ostergottesdienst für Familien mit Brunch





Kinderseite

aus der evangelischen Kinderzeitschrift Benjamin

Wasser ist die Rettung

Hagar konnte nicht bei Abraham bleiben. Sie zieht mit ihrem Sohn Ismael durch die Wüste. Die beiden sind erschöpft, die Sonne brennt heiß. Doch jetzt ist der Trinkbeutel leer!



Ismael kann nicht mehr. Die Mutter verzweifelt. „Ich will nicht zusehen, wie mein Kind stirbt“, denkt sie und setzt sich. Da spricht ein Engel Gottes zu ihr: „Geh zu deinem Kind. Gib ihm zu trinken.“ Jetzt sieht Hagar vor sich eine Quelle! Sie gibt Ismael von dem Wasser zu trinken. Das Kind wacht auf und freut sich. Sie gehen mit gefülltem Trinkbeutel weiter. Sie werden noch an vielen Quellen trinken, und sie wird ein neues Zuhause finden.

(1. Mose, 21,9-18)



Hier verstecken sich zehn Genussmittel, auf die du während der Fastenzeit verzichten kannst.

Ein Geizhals löst die Tapete von den Wänden, als ihn ein Freund besucht. „Renovierst du die Wohnung?“ Sagt der Geizhals: „Nein, ich ziehe um.“

Probier's mal!

Wie viele Kinder können auf einem Baumstumpf stehen? Das geht nur, wenn die ganze Gruppe sich gegenseitig hilft und hält!

„Das Pilzgericht schmeckt sehr lecker, mein Schatz“, sagt die Frau zu ihrem Mann, „wo hast du das Rezept her?“ Sagt er: „Aus einem Krimi.“



Bildbearbeitung: Schokolade, Knetwaren, Pudding, Seebretel, Bonbon, Kuchen, Cola, Zucker, Eis, Kaugummi

Mehr von Benjamin ...

der evangelischen Zeitschrift für Kinder von 5 bis 10 Jahren: www.hallo-benjamin.de
Der schnellste Weg zu einem Benjamin-Jahresabonnement (12 Ausgaben für 34,80 Euro inkl. Versand):
Hotline: 0711/60100-30 oder E-Mail: abo@hallo-benjamin.de

Einladung zum Trauercafé

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen !

Nach dem Tod eines lieben Menschen läuft das Leben draußen so „normal“ weiter. Sie aber fühlen sich nicht „normal“. Sie fühlen richtig!

Trauer verändert die Menschen und auch ihre Sichtweise auf andere. Sie werden bei uns feststellen: „Ich bin nicht allein!“ In unserem Trauercafé begegnen Ihnen Frauen und Männer, mit denen Sie Ihre Erfahrung von Verlust und Trauer teilen können, es aber nicht müssen. Vielleicht kommen Sie auch einfach vorbei und hören NUR zu.

Unser ehrenamtliches Team ist für Sie da: Wir hören zu, fühlen mit und verstehen!

Wir treffen uns im Lutherhaus am:

Freitag, 20. April 2018

Freitag, 15. Juni 2018

15:00 bis 17:00 Uhr

*„Trauern ist wie ein großer Felsbrocken:
Wegrollen kann man ihn nie!
Zuerst versucht man,
nicht darunter zu ersticken.
Dann hackt man ihn Stück für Stück kleiner...
... und den letzten Brocken
steckt man sich in die Hosentasche
und trägt ihn ein Leben lang mit sich.“*

Festliches Weihnachtskonzert in der Christuskirche

Mit einem sehr abwechslungsreichen Programm wurden die Zuhörer des diesjährigen Weihnachtskonzertes in der Christuskirche auf das Weihnachtsfest eingestimmt: Werke von vier Komponisten der Barockzeit standen auf dem Programm, die mit festlichen Orchesterklängen, innigen Arien und virtuosen Chören das Publikum begeisterten. Die chronologische Anordnung des Programms lieferte den Zuhörern außerdem eine akustische Darstellung der musikalischen Entwicklung vom Frühbarock (Monteverdi) bis zum Hochbarock (Telemann).

Zu Beginn erklang der mit Oboen, Trompeten und Streichern prächtig instrumentierte Eingangschor der "Marienvesper" von Claudio Monteverdi, eine Anrufung Gottes, bei der die einzelnen Chorstimmen bis auf den Schluss immer den gleichen Ton zu singen hatten. Eine zu einer Choralkantate mit Orchester umgearbeitete Solokantate von Franz Tunder, einem wenig bekannten Lübecker Organisten und Komponisten des Frühbarock, schloss sich an. Mit dem Text des Kirchenliedes "Wachet auf, ruft uns die Stimme" bildete dieses hübsche Stück eine geschickte Überleitung zum Hauptwerk des Konzerts.

Dem "Dixit Dominus" des italienischen Komponisten Antonio Lotti liegt der Text des Psalms 110 zugrunde, eine der wichtigsten Textstellen im AT mit Hinweisen auf Jesus Christus im NT. Durch die Auffächerung des Chores bis hin zur Fünf-, Sechs- und Siebenstimmigkeit stellte es höchste Ansprüche an die Ausführenden, belohnte Sänger und Hörer aber durch große Klangpracht und eine starke Eindringlichkeit der Deklamation. Der ständige Wechsel in Instrumentation und Solisten- oder Tuttichor verlieh dem Werk seinen besonderen Reiz.



„Siehe, es hat überwunden der Löwe“ von Georg Philipp Telemann war das prächtige Schlussstück des Abend, ein letzter Beitrag zum Telemann-Jahr 2017. Diese für das Michaelisfest komponierte Kantate bietet zahlreiche Bezüge zum Text des Magnificat und viele Hinweise auf Jesu Sieg über den Satan. Besonders schön waren die virtuoseren Arien für Alt und Bass gestaltet, begleitet von Solovioline bzw. Oboe.

Von der musikalischen Leistung des Instrumentalensembles, dem "Jungen Chor Herne" sowie den Solisten Charikla Tonn (Münster), Frauke Kandler (Osnabrück), Michaela Günther (Dortmund), Nils Giebelhausen (Münster) und Christian Palm (Köln) unter der Leitung von Dr. Andreas Krabs war das Publikum so begeistert, dass es zwei Zugaben forderte und auch dann noch nicht gehen wollte. Bei den Zugaben, Wiederholungen des Eingangsstückes von Monteverdi, berührte das Publikum besonders, dass sich der Chor in einem großen Kreis um die Zuhörer verteilt und sie so mitten in die Musik hineingenommen hatte.

Ihre Brigitte Wilms

Foto: Friedrich Wilhelm Siepmann

Rückblick auf Advent und Weihnachten



Der Nikolaus zu Besuch bei der Frauenhilfe Christus.



Kinder des Familienzentrums bereiten den Sternentag vor.





Große Frauenhilfs-Adventsfeier am Regen-
kamp.



Ökumenischer Adventskalender
bei Familie Demircan.

Mit Zuversicht durchs neue Jahr

Petrusgemeinde feiert Mitarbeiterdank

Über einhundert Mitarbeitende versammelten sich am ersten Sonntag des Monats Februar in der Herner Dreifaltigkeitskirche, darunter auch die Mitarbeiterinnenteams des Familienzentrums Dreifaltigkeit und der beiden Kindertageseinrichtungen Luther und Christus-Löwenherz der Gemeinde. Im Gottesdienst in ihren Dienst als Erzieherinnen eingeführt und am Altar gesegnet wurden Anika Schnur, Rashna Vivekananthar und Annika Leichner.

Die Treue Gottes als Schirm und Schild nach Psalm 91 betonte Pfarrer Horst-Hermann

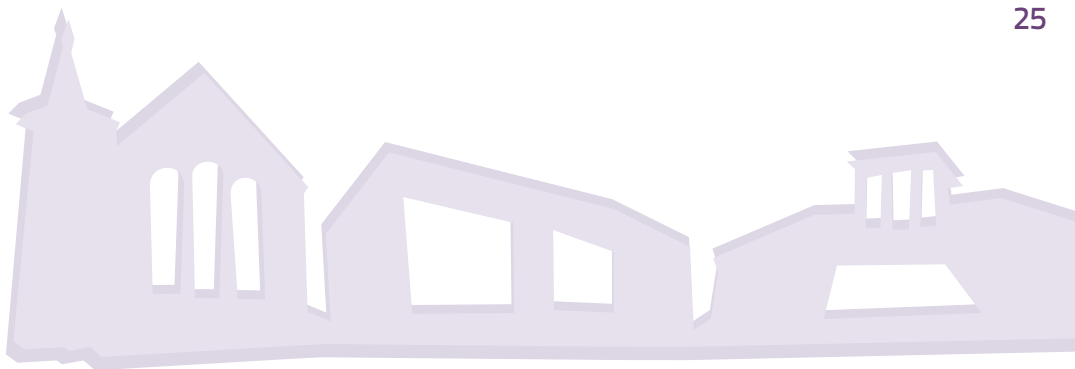
Bastert in seiner Verkündigung. „Der Glaube ist immer mit dabei, und mit dem Glauben kommt die Zuversicht“ als eine entscheidende Hilfe für die Mitarbeit in der Gemeinde. Im Anschluss an den Gottesdienst begrüßte Pfarrerin Birgitta Zeihe-Münstermann die Mitarbeiterschar mit der Jahreslosung in „Tropfenform“. Sie stellte im Rückblick auf 2017 die Gemeindeaktivitäten zum Reformationsjubiläum heraus und ließ die Gemeinde einen Tischkanon zum Mittagessen anstimmen.

Ihr Horst-Hermann Bastert



Eine fröhlich gestimmte Mitarbeiterschaft ließ es sich an den Tischen im Gemeindesaal bei Getränken nach Wunsch und Grünkohl mit Kartoffeln gutgehen.





feminin  fitness



**TESTEN SIE 90 TAGE FITNESS
FÜR NUR 99,90 Euro!**

Buchbar bis zum 31.04.2018 .

Inkl. Sauna, aller Kurse, Individueller Beratung,
Kinderbetreuung und Fettmessung ...

**Jetzt schnell
Ticket reservieren.**
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

feminin fitness Herne UG

Bochumer Str. 79 | 44623 Herne

Tel. 02323-94 47 51 | info@feminin-fitness.de

www.feminin-fitness.de | [facebook.com/Feminin.Fitness](https://www.facebook.com/Feminin.Fitness)



- Erd- und Feuerbestattungen
- Urnenbestattungen · Überführung

Durchführung von Trauerfeiern und
Bestattungen auf allen Friedhöfen

24 Stunden

Wiescherstraße 48 · 44623 Herne · (02323) 45 02 62



Lars Steinhilb | Web: www.dersteini.de | Fon: 02323-92 92 173

Mobil: 0171-68 89 305 | Castroper Straße 78 | 44628 Herne

Singen macht glücklich

Schon zum dritten Mal fand am 3. Februar in der Dreifaltigkeitskirche der Workshop "Singen macht glücklich" mit Kreiskantor Wolfgang Flunkert statt. Ungefähr achtzig Singbegeisterte fanden sich ein, die sich mit großer Freude auf einen musikalisch sehr abwechslungsreichen Vormittag einließen.

Nach Lockerungs- und Einsingübungen wurden zwei bekannte Choräle von Joachim Neander gesungen. Der Kreiskantor erläuterte, dass es sich ursprünglich um Reiselieder handelte, die aber im Laufe der Zeit ins Gesangbuch aufgenommen wurden. Nach

einem alten Lutherchoral ging es an neueres Liedgut im Gesangbuch und in dem Liederbuch "Zwischen Himmel und Erde". Nach einer kurzen Pause wurden Spirituals und Gospels - natürlich in englischer Sprache - gesungen.

Der Workshop endete mit zwei Segensliedern. Herr Flunkert bekam langanhaltenden Applaus und musste versprechen, den Workshop auch im nächsten Jahr wieder anzubieten.

Ihre Birgit Bastert



Singen stärkt den Glauben und macht froh.



Foto: Kathrin Harms

Die Regenmacher

Brot für die Welt unterstützt Partner in Peru

Pandachí ist ein abgelegenes Andendorf im Norden Perus. 72 Familien wohnen hier auf rund 2.000 Metern Höhe in einfachen Hütten. Fast alle von ihnen leben von kleinbäuerlicher Landwirtschaft. Ihr größtes Problem ist die Trockenheit, die sich in den vergangenen Jahren durch den Klimawandel noch verschärft hat.

Die Erträge der Felder sind entsprechend gering, viele Kinder in der Region sind unter- und mangelernährt. Heute wachsen in Pandachí ausreichend Bohnen, Mais, Kartoffeln, Erbsen, Kaffee, Quinoa,

Süßkartoffeln, Bananen, Orangen und Granatäpfel. Landwirtschaftsfachleute unterstützten die Kleinbauernfamilien dabei, ein einfaches, aber funktionierendes Bewässerungssystem zu errichten. Zunächst setzten die Bauern ein heruntergekommenes Rückhaltebecken wieder in stand. Dann legten sie Rohre zu ihren 100-150 Meter entfernten Feldern. Zum Schluss erhielt jede Familie vier Sprinkler.

CICAP ist eine Partnerorganisation von Brot für die Welt.

Helfen Sie helfen. Spendenkonto Bank für Kirche und Diakonie
IBAN: DE 10 1006 1006 0500 5005 00 BIC: GENODED1KDB

Kontaktdaten

Pfarrer und Pfarrerin

Jens-Christian Nehme, Pfarramt Ost 1
Regenkamp 40b, 44625 Herne
Tel.: (02323) 146523
Mail: jens-christian.nehme@kk-ekvw.de
am besten zu erreichen in der Mittagszeit

Pfarrerin Birgitta Zeihe-Münstermann
Pfarramt Ost 2
Flottmannstraße 103, 44625 Herne
Tel.: (02323) 2909740
Mail: birgitta.zeihe-muenstermann@kk-ekvw.de

Horst-Hermann Bastert, Pfarramt West
Regenkamp 80, 44625 Herne
Tel.: (02323) 45871
Mail: horst-hermann.bastert@kk-ekvw.de
erreichbar morgens 9.00–10.00 Uhr

Laienprediger

Rüdiger Buschmann
Tel.: (02323) 450927

Michael Zimmer
Tel.: (02323) 944980

Küsterdienst

Brigitte Heciak (Dreifaltigkeit)
Regenkamp 78, 44625 Herne
Tel.: (02323) 2909977
Mobil: (0176) 21967842

Helga Backes (Luther),
Lutherstraße 1, 44625 Herne
Tel.: (02323) 22059
Mobil: (0152) 24660680

Offene Kirche

Der Vorraum der Christuskirche am Haupteingang des Südfriedhofes ist ganzjährig von 10-16 Uhr geöffnet.



Quartiersbüro für Herne-Süd

„Wie komme ich an einen Pflegegrad?“, „Gibt es Möglichkeiten zur Unterstützung im Haushalt?“, „Wer kümmert sich um mich, wenn ich allein nicht mehr zurecht komme?“ Wenn Sie Fragen wie diese haben, oder sich einfach nur über Themen aus dem Bereich Pflege, Hauswirtschaft und Betreuung informieren wollen, können Sie jederzeit Stephan Chilla vom Diakonischen Werk kontaktieren. Sie sind auch immer herzlich willkommen, um sich darüber zu informieren, was in Herne Süd und Altenhöfen „so los ist“, oder wenn Sie einfach nur von Erlebnissen und Erfahrungen rund um Ihr Viertel erzählen wollen.
Telefon: (02323) 496949 oder s.chilla@diakonie-herne.de

Kontaktdaten

Gemeindesekretariat

Renate Alexander, Claudia Korbik
Lutherstraße 1, 44625 Herne
Tel.: (02323) 42134
Fax: (02323) 387841
Mail: her-kg-petrus@kk-ekvw.de

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag u. Freitag von 9 – 12 Uhr
Mittwoch geschlossen
Donnerstag von 10.00 – 12.30 Uhr

Tageseinrichtungen für Kinder

Katharina Schönweitz (Christus-Löwenherz)
Wiescherstrasse 120-122, 44625 Herne
Tel.: (02323) 60537
Mail: her-kiga-wiescherstrasse@kk-ekvw.de

Livia Lechner (Familienzentrum Dreifaltigkeit),
Holsterhauser Straße 320, 44625 Herne
Tel.: (02323) 490645
Mail: familienzentrum-herne@web.de

Margit Uebler (Luther)

Lutherstraße 1a, 44625 Herne
Tel.: (02323) 42140
Mail: her-kiga-lutherstrasse@kk-ekvw.de

Kirchenmusik

Brigitte Wilms (Christus)
Mobil: (0178) 3569706

Axel Lask (Dreifaltigkeit)

Tel.: (0234) 262759

Bettina Oschmann (Chorleitung Luther)

Tel.: (02305) 358573

Internet

Homepage:
www.petrus-kirchengemeinde-herne.de
Facebook: www.facebook.com/PetrusKirchengemeindeHerne

Unsere Bankverbindung bei der Herner Sparkasse lautet:
IBAN: DE42 4325 0030 0007 7086 47

Impressum

Herausgeber:

Die Evangelische Petrus-Kirchengemeinde
Herne

V.i.S.d.P.:

Pfarrer Horst-Hermann Bastert

Unser Dank gilt dem Redaktionskreis, den Korrekturlesern und allen, die an der Erstellung und Verteilung des Gemeindebriefes beteiligt sind. Dank auch für die Bereitstellung des Fotomaterials.

Titelbild: der gemeindebrief.

Bildmaterial: Der Gemeindebrief (S. 1, 11, 18, 19), F.W. Siepmann S. 21, M. Tucholski (S. 15), R. Glende (S. 13), Weltgebetstag (S. 17), Brot für die Welt (S. 27).

Gesamtkonzept und Durchführung:

Werbeagentur L. Kapp, Heiliger Weg 99,
44141 Dortmund, Tel.: (0231) 58 44 85-0

Satz und Layout:

ideen.manufaktur,anzeigen@ideemafa.de,
www.ideemafa.de

Trotz aller Sorgfalt erwischen wir den Fehlerteufel nicht in jedem Fall.
Wir bitten um Nachsicht.



Unsere Muskeln halten jung...



Sind Sie über 40?

Testen Sie uns 4 Wochen kostenlos und drehen Sie mit Kieser Training Ihre biologische Uhr zurück.

Vereinbaren Sie bis zum **31. März 2018** einen Termin für Ihr persönliches Einführungstraining.

SH Krafttraining GmbH
Dorstener Straße 200 | Herne
Telefon (02325) 58 78 11
📍 Kundenparkplätze

www.kieser-training.de

Sich 20 Jahre jünger fühlen? Fitter sein? Mehr Energie haben? Klar geht das. Unser kalendarisches Alter können wir nicht ändern – wohl aber unser biologisches Alter. Dafür gibt es ein wirksames Mittel: Muskelaufbau.

Der Alterungsprozess resultiert zum großen Teil aus einer Muskelschwäche. Sind wir inaktiv, verlieren wir ab dem 25. Lebensjahr pro Lebensjahrzehnt fünf bis zehn Prozent unserer Muskelmasse. Im Gegenzug lagert unser Körper Binde- und Fettgewebe ein. Die Folge: Wir verlieren Kraft und Energie, fühlen uns schlapp, antriebslos und müde, Bewegung wird zur Anstrengung und Treppen zur Qual. Notwendig ist das nicht.

Kraft kennt kein Alter

Bringen wir unsere Muskulatur regelmäßig auf Trab, wirken wir dem Muskelabbau und damit dem Alterungsprozess effektiv entgegen – unabhängig davon, ob wir 50, 70 oder 90 sind. Gezieltes Krafttraining an Maschinen stimuliert den Muskel, zu wachsen und seine Eiweißstrukturen zu erneuern. Durch diesen Prozess haben wir eine biologisch jüngere Muskulatur, die uns Energie gibt und ihre Funktion wieder voll erfüllen kann.

Krafttraining – ein wahrer Jungbrunnen

Trainierte Muskeln halten uns körperlich und geistig fit, sorgen für mehr Kraft, Energie und

Leistungsfähigkeit. Krafttraining verbessert die Haltung, erhöht die Knochendichte, stärkt Bänder und Sehnen und stabilisiert die Gelenke. Gleichzeitig regt es den Stoffwechsel und den Fettabbau an, stärkt Herz und Kreislauf. All dies bietet einen starken Schutz vor Rückenschmerzen, Osteoporose und Altersdiabetes und senkt das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Krafttraining kann aber noch viel mehr: Starke Muskeln lassen uns gut aussehen, geben Selbstvertrauen und machen gute Laune. Ganz ohne Anstrengung funktioniert all das nicht. Ein bisschen Bewegung, Sport oder Gymnastik reichen nicht aus, um die Muskulatur zu stärken – der Trainingsreiz ist einfach zu schwach. Ideal dagegen sind ein bis zwei Mal wöchentlich 30 Minuten Krafttraining an speziellen Maschinen: Das genügt, um dem Muskelabbau wirksam entgegenzuwirken.

**KIESER
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Ihr kompetenter Partner in Häuslicher Kranken- und Altenpflege:

Altenpflege • Pflegedienst • Krankenpflege

Diakonie

Häusliche Pflege in guten Händen



Tagespflege Herne

Altenhöfener Str. 21a
44623 Herne

Tel.: 0 23 23 - 1 37 40 - 34

Diakoniestation Herne

Altenhöfener Str. 19
44623 Herne

Tel.: 0 23 23 - 49 69 - 23

Tagespflege Crange

Dorstener Str. 490
44653 Herne

Tel.: 0 23 25 - 5 89 91 - 11

Diakoniestation Wanne-Eickel

Dorstener Str. 492
44653 Herne

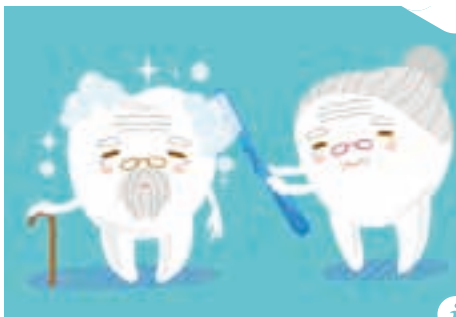
Tel.: 0 23 25 - 97 18 - 22

www.diakonie-herne.de



PRAXISOLIVIER

ZAHNARZT IN HERNE



Zahnpflege für Senioren:

Je älter der Zahn ist,
desto mehr Pflege
braucht er.



www.zahnmedizin-herne.de

biss bald...

Dr. Tim Olivier, MSc (Master of Science - Parodontologie)

Bochumer Straße 38 | 44623 Herne
info@zahnmedizin-herne.de | 02323 . 411 27



[/zahnmedizin.herne](https://www.facebook.com/zahnmedizin.herne)