

Engagement macht stark

Woche des bürgerlichen Engagements



Müll einsammeln: auch das ist freiwilliges Engagement. Um die Vielfalt und Bedeutung dessen sichtbar zu machen und zu würdigen, gibt es die Mitmach-Kampagne »Engagement macht stark!« Foto: imago

REGION (red/cn). Engagement ist vielfältig, bunt und innovativ. Genauso bunt ist die Woche des bürgerschaftlichen Engagements, die zum 16. Mal die Arbeit von über 30 Millionen freiwillig Engagierten in Deutschland würdigt. Ab sofort ruft die Kampagne »Engagement macht stark!« wieder engagierte Bürger auf, Teil der bundesweit größten Freiwilligeninitiative zu werden und somit die eigene Arbeit sichtbar zu machen. Mit mehr als 8.300 Aktionen im vergangenen Jahr ist die vom Bundesfamilienministerium geförderte Mitmach-Kampagne die bedeutendste Plattform für verantwortliches gesellschaftliches Engagement. Dieses Jahr wird sie wegen der Corona-Pandemie ver-

stärkt mit digitalen Formaten arbeiten.

Höhepunkt ist die Woche des bürgerschaftlichen Engagements, die vom 11. bis 20. September stattfindet. Um Teil der Initiative zu werden, können freiwillig Engagierte ihre Aktivitäten und Veranstaltungen rund um die Aktionswoche im September in den Engagementkalender auf www.engagement-macht-stark.de eintragen. So wird ihre Initiative für ein breites Publikum sichtbar und Engagierte können nach weiteren Mitstreiter suchen.

Ausgerichtet wird die Kampagne vom Bundesnetzwerk Bürgerschaftliches Engagement (BBE). Lesen Sie den ausführlichen Bericht unter www.wochenspiegellive.de

Sonntag für Familien im Stadtmuseum

TRIER. (red) Am Sonntag, 2. August, bietet das Museum einen Familiensonntag an: Wie an jedem ersten Sonntag im Monat ist der Eintritt für Kinder bis 10 Jahre frei, Erwachsene zahlen nur einen Euro. In der aktuellen Sonderausstellung »Gesammelt und gesichtet« steht von 11 bis 13 Uhr sowie von 15 bis 16 Uhr eine Führungskraft Rede und Antwort zu den Ausstellungsstücken. Neben einer Spezial-Rallye durch die Sonderausstellung können Kinder auch eigene Buttons gestalten und herstellen. Eine Anmeldung zum Familientag ist nicht erforderlich. Bei Fragen gibt Dr. Dorothee Henschel im Stadtmuseum Auskunft unter Telefon Nummer 0651/718-1452 oder museumspaedagogik@trier.de.



Mit der Familie das Stadtmuseum entdecken. Foto: Stadtmuseum Simeonstift Trier.

Termin-Ticker

Ticket ins Wunderland

Trier: Hast du schon einmal die sonderbare Geschichte von Alice gehört? Von ihr und einem wunderbaren Land mit merkwürdigen und gar verrückten Gestalten wie dem weißen Kaninchen, dem Hutmacher, der Grinsekatz und der Herzkönigin? Ja? Dann komm zu kaninchenbau.spielaktion.de. Dort erwarten dich fantastische Ideen und Rätsel und je tiefer du fällst umso mehr findest du! Nein? Dann komm zu kaninchenbau.spielaktion.de und lerne die phantastische Welt von Alices Wunderland kennen. Und wenn du »in echt« ins Wunderland reisen willst, dann male uns ein Bild oder dicke uns ein Gedicht zu Alice oder löse eines unserer Hutmacher-Rätsel. Und mit etwas Glück gewinnst du ein Ticket ins Wunderland. Denn am 20. Juli wird die Geschichte von »Alice im Wunderland« lebendig: der Hutmacher veranstaltet eine Teeparty, die Herzkönigin lädt ein zum Croquette Spiel und anderen Verrücktheiten. Das Angebot richtet sich an Kinder von 6 bis 14 Jahren.

Gladiatoren und wilde Tiere

Trier: Am letzten Sonntag im Juli, August und September lädt das Rheinische

Landesmuseum zur Familienführung »Von wilden Tieren und tapferen Gladiatoren« ins Amphitheater ein: Sonntag 26. Juli, 30. August und 27. September, jeweils um 15,30 Uhr. Dauer: ca. 60 Minuten. Alter: ab 6 Jahre. Kostenbeitrag: Eintritt (Familienermäßigung vorhanden) plus 2,00 € pro Erwachsener. Anmeldung erforderlich unter Tel. 0651/9774-0 (Auch in englischer Sprache)

Stadtranderholung im Exhaus

Trier: In den Sommerferien bietet das Exzellenzhaus eine zehntägige Stadtranderholung mit täglich wechselndem, spannendem Programm an. Vom Hochseilgarten bis zum Schwimmbadausflug wird für jeden Teilnehmer etwas dabei sein, was Spaß bereitet. Für Verpflegung wird natürlich an jedem Tag gesorgt sein. Dieses Angebot richtet sich im Besonderen an alleinerziehende Eltern. Betreut werden die Kinder durch erfahrene pädagogische Fachkräfte des Exzellenzhauses und Praktikanten. Teilnehmen können Kinder von 10 bis 15 Jahren! Nähere Infos und Anmeldeunterlagen erhalten sie im Exzellenzhaus (email: d.mentrop@exhaus.de), Durchwahl: 0651-9918780 oder alternativ 0651-99187826 (Verwaltung)

Die Aura der Antike

Kreativspaß für die ganze Familie



Kreativprogramm für Familien.

Foto: Landesmuseum

TRIER. (red) Zur aktuellen Sonderausstellung im Rheinischen Landesmuseum: »ECHO. Die Aura der Antike. Werner Kroener« bietet das Landesmuseum Kreativspaß für Familien mit der »ECHO Kunsttasche«!

Hier vereinen sich antike und moderne Kunst. Abbilder antiker Originale aus Trier und München werden dabei der digitalen, selbstleuchtenden Malerei Kroeners gegenübergestellt. Mit einer Familienrallye erkunden Familien das Amphitheater auf kindgerechte und spielerische Weise und erfahren Spannendes über ein beliebtes Freizeitvergnügen der Römer. Mit der optionalen Familien-

tasche probieren Sie Teile der Ausrüstung eines Gladiators selbst aus. Unsere Picknickdecke lädt ein, auf den grünen Hängen des Amphitheaters eine kleine Pause einzulegen, die Architektur des Amphitheaters zu bewundern und ein kurzweiliges Memory zu spielen.

Mit kleinen Spielfiguren können große und kleine Entdecker die typische Ausrüstung der unterschiedlichen Gladiatoren nachstellen und Löwe und Bär aus den Käfigen locken.

Für Kinder ab 4 Jahren. Ausleihe bzw. Ausgabe an der Kasse des Amphitheaters, im Eintritt inbegriffen. Solange der Vorrat reicht

GESUNDHEIT

Wirksame Linderung bei Gelenkschmerzen

Gelenkforschung: Werden drei potente Arthrose-Heilpflanzen in einem modernen Medikament kombiniert, können quälende Gelenkschmerzen wirksam gelindert werden. Wir haben die wirkstarke Pflanzenkombination getestet.

Für 15 Millionen Deutsche gehören chronische Gelenkschmerzen zum Alltag. Häufigste Ursache ist die Arthrose (Gelenkverschleiß) – jeder zweite Deutsche über 60 Jahren ist deshalb in Behandlung.

Die Betroffenen leiden neben den Schmerzen – zum Beispiel beim Bücken, Heben, Treppensteigen – vor allem an der nachlassenden Bewegungsfähigkeit der Gelenke.

Gefährlicher Schmerzkreislauf

Der Verschleiß von Knie-, Schulter- und Hüftgelenken kann unterschiedliche Auslöser haben (z.B. altersbedingt, berufsbedingt, Verletzungen) – weist bei allen Betroffenen jedoch einen typischen Verlauf auf. Wird der Verschleiß nicht

konsequent behandelt, kann er ungebremst voranschreiten und es entwickeln sich immer längere Schmerzphasen. Ist die Arthrose irgendwann zu weit fortgeschritten, kommt als Therapie meist nur ein künstliches Gelenk in Frage.

Gelenkknorpel gezielt stärken

Die gute Nachricht: Bestimmte knorpelstärkende Arzneipflanzen können helfen, den Schmerzkreislauf zu durchbrechen. So können vorhandene Knorpelschäden zwar meist nicht rückgängig gemacht, aber das ungehemmte Voranschreiten bei regelmäßiger Einnahme wirksam verlangsamt werden. Deutsche Forscher haben nun gleich drei hochwirksame Arthrose-Heilpflanzen in einem Arzneimittel gegen Gelenkverschleiß vereint

(Gelencium Arthro, rezeptfrei in der Apotheke). Das moderne Therapeutikum stärkt die Gelenkknorpel und kann so die typischen Arthrose-Schmerzen lindern. Der 3fach-Pflanzenkomplex aus Teufelskrallen, Mädesüß und Giftsumach hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Darüber hinaus sind die Arthrose-

Tropfen auch zur dauerhaften Einnahme sowie zusätzlich zu bestehenden Therapien zugelassen.

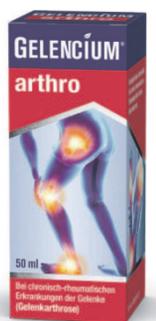
Fazit:

Mit Gelencium Arthro kann Gelenkverschleiß wirksam behandelt werden. Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Gelencium Arthro.

Die Vorteile auf einem Blick

- ✓ Drei wirkstarke Arthrose-Pflanzen kombiniert
- ✓ Stärken die Gelenkknorpel
- ✓ Lindern den Schmerz

Gelencium Arthro
 50ml PZN 14309132
 100ml PZN 14309149
 200ml PZN 16031818



Pflichttext: Gelencium® Arthro, Wirkstoffe: Toxicodendron quercifolium Dil. D12, Harpagophytum procumbens Dil. D4, Filipendula ulmaria Dil. D3. Homöopathisches Arzneimittel bei chronisch-rheumatischen Erkrankungen der Gelenke (Gelenkarthrose). Enthält 57,8 Vol.-% Alkohol. Nicht anwenden bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren, in der Schwangerschaft und Stillzeit, wenn Sie allergisch gegen Mädesüß oder Teufelskrallen oder wenn Sie alkoholkrank sind. Vor Einnahme des Medikaments sollte eine ärztliche Abklärung Ihrer Gelenksbeschwerden erfolgen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilpflanzenwohl GmbH, Helmholtzstraße 2-9, 10587 Berlin