

SERVICE

☎ 0203 - 99 26 3151

Rat und Hilfe

Aids-Hilfe Telefondienst, Hochfeld, Friedensstraße 10, 44533203 oder 19411, 19-22 Uhr.

Beratung für ältere und pflegebedürftige Menschen, Altstadt, Schwanenstraße 5-7, 3. Etage, 283-3747, -2731 und -6890, Fax 283-2374, 9-12 Uhr, 14-16 Uhr.

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderungen, Altstadt, Schwanenstraße 5-7, 3. Etage, 283 - 2760, -4791, -6889, Fax 283 - 2374, 9-12 Uhr, 14-16 Uhr, Termine auch nach Vereinbarung.

Arbeitslosentreff Hochfeld, Johannerstraße 145, 62949, 17-21 Uhr, Abend der Kreativen.

Begegnungs- und Beratungszentrum der AWO, Börsenstraße 10, 30 95 610, Beratung, Informationen und Freizeitgestaltung für ältere Menschen.

Begegnungsstätte für ältere Bürger, Neudorf, Gustav-Adolf-Straße 65, 350565, Beratung für Senioren freitags von 10-12 Uhr. Klön-Café montags um 14.30 Uhr.

Begegnungscafé: Offener Treff und Spiele-Nachmittag, Paul-Gerhardt-Str. 1, 15 Uhr.

Beratung für Senioren und pflegebedürftige Menschen im Begegnungs- und Beratungszentrum an der Gnadenkirche, Paul-Gerhardt-Str. 1, 6086244.

Bethesda, Hochfeld, Heerstraße 219, Hospiz: Begleitung von Schwerkranken und deren Angehörigen, ambulanter Hospizdienst, 6008 1820.

Offene Trauergruppe: Seminargebäude, jeden ersten Monat im Monat von 16-18 Uhr.

Trauernde Eltern: Gesprächskreis, Seminargebäude, 66 27 20 jeden zweiten Montag im Monat von 18 bis 19.30 Uhr.

Angehörige krebserkrankter Patienten: Gesprächskreis, Seminargebäude, jeden dritten Montag im Monat von 18 bis 19.30 Uhr, 6008 1705.

Informationsabend für werdende Mütter, Hochfeld, Heerstr. 219, Eingangshalle Bethesda-Krankenhaus, 18 Uhr, im Anschluss an eine Kreißsaalführung beantwortet Chefärztin Prof. Dr. Neuhaus Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt. Teilnahme kostenfrei, Anmeldung nicht erforderlich.

Deutsche Huntington-Hilfe e.V., Börsenstr. 10, Geschäfts- und Beratungsstelle Tel.: (0203) 22915 E-Mail: dhhhdh-ev.de Mo. - Fr. 8.30 bis 15.00 Uhr.

Drogenhilfe, Hochfeld, Friedensstraße 100, 6 00 58 90, offene Sprechstunde Mo und Do von 14-16 Uhr; Sprechstunde für Angehörige Di von 16-18 Uhr; Kontakt-Café: Mo u. Fr. 10-14 Uhr; Die u. Do 13-16 Uhr.

EHE - Erwerbslose helfen Erwerbslosen, Hochfeld, Johannerstraße 145, Stadteitreff der ev. Gemeinde Hochfeld, 356199, 13-17 Uhr, Beratung und Begleitung zu Ämtern, Kontakte u.a. immer donnerstags.

Elternkreis - Eltern helfen Eltern, Junkernstraße 4, 595163 / 0208/3880181, Elternkreis drogengefährdeter und abhängiger Jugendlicher. Treffpunkt im Calvin-Haus, jeden 1. 3. und 5. Mittwoch im Monat ab 19 Uhr.

Familienhilfe sofort vor Ort,

Erlenstraße 63, Sprechstunden der Beratungsstelle: Mo 15 - 17 Uhr, Fr. 12 - 14 Uhr, 29 87 87 47.

Frauen helfen Frauen, Altstadt, Königstraße 30, 34 61 640, Mo 11 - 17.30 Uhr, Di 9 - 14 Uhr, Mi 9 - 17 Uhr, Do 9 - 17.30 Uhr.

Frauenhaus, ☎ 0203/62213.

Guttempler-Gemeinde Niederrhein, Hochfeld, Wörthstraße 41, 0179/8512165, 19.30-21.30 Uhr, Hilfe für Alkoholranke und Angehörige, montags Gemeinschaftsabend, donnerstags Gesprächsgruppe (rechten Eingang benutzen).

Konfliktberatung für Schwangere, Hochfeld, Immendal 28, Stadteitreff Hochfeld, 5793731, Hilfe bei ungeplanter Schwangerschaft. **Integrationsmodell** Ortsverband Duisburg e.V., Mülheimer Straße 192, 775545, 9 Uhr, Verein zur Förderung selbstständigen Lebens von Menschen mit Behinderung „Betreutes Wohnen“ Di und Do 9.00 - 12.00, 16 - 18 Uhr, 77 55 45.

Kinderschutzbund, Wanheimerort, Adlerstraße 57, 353522, Kinder- und Jugendtelefon Mo bis Fr von 15 bis 19 Uhr, 0800/1110333. E-Itemtelefon, Mo u. Mi von 9 bis 11 Uhr, 0800/1110550. 35 35 22, 9 Uhr.

Der Kleiderladen, Wanheimer Straße 149, 64834, 9.30-13 Uhr. Krisenbegleitung, Dellviertel, Gespräche für Menschen in Lebenskrisen und Suizidgefährdete, Mo bis Fr von 9 bis 16 Uhr, 2 26 56.

Lebenshilfe, Neudorf, Mülheimer Straße 200, 330515 oder 330819, Fax 330846, Mo - Do 10 bis 15 Uhr, Fr 10 bis 12 Uhr.

Ambulanter Palliativdienst, Huckingen, Remberger Straße 36, 9-16 Uhr, 755 - 20 00.

Pro Familia, Neudorf, Oststraße 172, 350700, Mo-Fr 9-13 Uhr, Die u Do 14-18 Uhr.

Rheuma-Liga, Wedau, Zu den Rehwiesen 3, 14-17 Uhr, jeden Donnerstag.

Schlaganfall-Büro, Zu den Rehwiesen 5, Ärztehau Städtische Kliniken, 7 33 29 65, Information und Beratung Die 9 bis 17 Uhr, E-Mail: schlaganfallbuero@klinikum-duisburg.de.

Selbsthilfe - Kontaktstelle Duisburg, Hochfeld, Musfeldstr. 161-163, Beratung, Vermittlung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, 60 99 041. Sprechzeiten: Mo. 9.30 - 12.30 Uhr Di. 9.30 - 12.30 + 15.00 - 18.00 Uhr Do. 9.30 - 12.30 Uhr, auch nach Vereinbarung.

Sozialverband Deutschland, Neudorf, Ludgerstraße 14, 330571, Fax 339403, 9-12 Uhr.

Stadtinformation, City-Palais 285 44 11, 9.30-18 Uhr.

Stadteitreff Hochfeld der EG, Heerstr. 109, 9942971, 9-16 Uhr. Suchtthilfezentrum Nikolausburg, Fürst-Bismarck-Straße 34, 80 93 60, offene Sprechstunde: mittwochs von 15 - 18 Uhr, Frauensprechstunde: donnerstags von 15-16 Uhr, Medikamentenhandy: 015208249408.

Tacheles, Hochfeld, Heerstraße 113, 9 35 69 39, 9-17 Uhr, Informationen für junge Mütter. Tauschring AWO Markt, Börsenstraße 10, 3095614, 10-12 Uhr, jeden Mittwoch.

Telefonseelsorge: 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222 (kostenfrei).

Verbraucherzentrale, Altstadt, Friedrich-Wilhelm-Straße 5, 36 22 49, Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 9.30-13 Uhr, 14 - 17.30 Uhr, Mi nach Vereinbarung, Fr 9-15 Uhr. VSG Duisburg Behindertensport, Wedau, Kalkweg 145, 724774, 17-19 Uhr.

Weißer Ring, Unterstützung für Kriminalitätsoffer, 6011331.

Selbsthilfe

Anonyme Alkoholiker, Übersicht: AA-Meetings jeweils um 19 Uhr im ev. Gemeindehaus: Mo, Huckingen, Angerhauser Str., Di, Großenbaum, Lauenburger Allee 21, Mittwoch in Buchholz, Arlberger Straße 8, Jesus-Christus Kirche; evgl. Gemeindehaus, Wildstr. 31, Do: Calvinhaus, Stövchen, Junkernstraße 4, 19.30 Uhr; Fr, Karmelgemeinde, Karmelplatz 3, Frauengruppe, 19 Uhr. Sa, Calvinhaus, Stövchen, Junkernstr. 4, 17 Uhr, So, Huckingen, St-Anna-Krankenhaus, Logopädie um 18 Uhr.

Begegnungsgruppe - Blaues Kreuz, Bismarckstraße 113, 701620, 20 Uhr.

Deutscher Diabetiker Bund, Hochfeld, Johannerstr. 45, 2980157, Sprechstunde mittwochs 17 bis 19 Uhr.

Frauenselbsthilfe nach Krebs, Am Innenhafen 2, 16-18 Uhr Kontakt 0203/4 10 51 74, jeden 4. Mo im Monat.

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe, Altstadt, Fuldastraße 31, 34 66 69 80, 19-21.30 Uhr.

Kreuzbund Gruppengespräche, Hochfeld, Heerstraße 219, 19.30 Uhr. Wanheimerort, Markus-/Ecke Nikolaistraße, 19.30 Uhr.

Osteoporose Selbsthilfegruppe, Buchholz, Mo und Di Trockengymnastik, Fr Wassergymnastik. Treffen jedem letzten Mittwoch im Monat, 66 74 31.

Selbsthilfe bei Depression und Panikattacken, Altstadt, Landfermannstraße 3, 80 55 098, 17.30-19.30 Uhr. Treffen jeden Mittwoch. Selbsthilfe Kontaktstelle, Musfeldstr. 161-163, 609 90 41, Bord-erline-Angehörigen-Gruppe „Grenzgänger“, Mi, vierzehntägig. Gesprächskreis für Hochsensible, jeden 3. Mi im Monat. Mo, Di, Do 9.30 bis 12.30 Uhr, Do 15 bis 18 Uhr.

Soziale Dienste

Sozialpsychiatrischer Dienst, nur telefonisch, 283 20 79, 8-16 Uhr, Beratung und Hilfen für psychisch kranke Erwachsene und deren Angehörige.

Umwelt

Amt für Umwelt und Grün, Dellviertel, Friedrich-Wilhelm-Straße 96, 283 5909, 8-16 Uhr.

Apotheken

Schiller-Apotheke, Kardinal-Galen-Straße 45, 33 77 11.

Notruf

Arzt-Rufzentrale, 0180 5044100 **Krankentransport** 0203 19222.

Rettungsdienst 112. **Zahnärztlicher Notruf** 01805 986700 **Tierärztlicher Dienst** 0203 335656, 305370.

Publikumswunsch erfüllt



Wüstenblume heißt der Film nach dem gleichnamigen Buch des Modells Waris Dirie, den die Besucher des Filmforums gerne noch einmal sehen möchten. Gelegenheit gibt es dazu am Mittwoch, 24. Februar, um 18 Uhr. Geboren in der Wüste Afrikas

wächst Waris im ständigen Kampf ums tägliche Überleben auf. Als sie mit 13 zwangsverheiratet werden soll, flieht sie. Sie kommt schließlich als Dienstmädchen nach London, wo sie von einem Fotografen entdeckt wird.

Foto: Filmforum

KURZ GEMELDET

Technischer Defekt löst Feuer aus

Obermeiderich. Im Kellergeschoss einer Moschee auf der Brückelstraße in Obermeiderich kam es am Samstag gegen 12 Uhr zu einem Brand. Aufgrund der schnellen Löscharbeiten durch die Feuerwehr entstand weder Personen- noch Gebäudeschaden. Der Brand entstand durch einen technischen Defekt, teilte die Polizei mit. Hinweise auf eine vorsätzliche oder fahrlässige Brandstiftung liegen Polizei und Feuerwehr derzeit noch nicht vor.

Kochkurs für Diabetiker

Hochfeld. Das Zentrum für Diabetikerschulung des Evangelischen Bethesda-Johanner-Klinikums bietet einen neuen Kochkurs an. Zubereitet werden diabetesgeeignete und nach Therapie berechnete leckere Gerichte, und zwar am heutigen Montag um 18 Uhr in der Lehrküche der Station F im Untergeschoss. Mit 10 Euro und einer Lebensmittelumlage ist man beim gemeinsamen Kochen und Essen dabei. Für Muslime mit Diabetes gibt es ebenfalls spezielle Kochkurse, bei denen auch ein Dolmetscher anwesend ist.

Anmeldung und mehr Informationen gibt es unter der Telefonnummer 0203 6008-7007 im Bethesda.

Der Ratgeber am Dienstag

Meine Umwelt

Lesen Sie Morgen...

- **European Energy-Award**
Auszeichnung für beispielhafte Reduzierung kommunalen Energieverbrauchs, z. B. für Dortmund, Gelsenkirchen, Emmerich
- **Neuer Trend für Bauherren**
Energiesparhäuser
- **Vorgestellt**
Beispielhafte Unternehmen in NRW

Mission Marathon

Den Kampf gegen die Pfunde in einem Buch festgehalten

Jörn Esser

Lothar Koopmann war ein dickes Kind – sogar quadratisch dick. Aufgrund seiner Leibesfülle schickten ihn seine Eltern in den örtlichen Fußballverein. Vier Wochen und zahlreiche handgemachte Frikadellen später war Koopmanns erster Ausflug in die Welt des Sports nicht nur beendet, sondern gescheitert.

Bis der 57-Jährige einen zweiten, wesentlich erfolgreicher Anlauf starten sollte, vergingen einige Jahrzehnte. Inspiriert durch Ehefrau Christa ging es samstags, vor

oder nach dem Frühstück auf die Strecke. Fünf Kilometer Dauerlauf im Höchsttempo. Doch das war nur der Anfang. Wie aus Lothar Koopmann, mittlerweile Leiter des Mercator-Verlags ein Marathonläufer, nach eigenen Angaben jedoch kein „Superläufer“ wurde, ist in seinem frisch erschienen Buch „Mission Marathon“ nachzulesen.

Seine Erlebnisse, von den ersten zarten und naiven Laufversuchen, bis hin zu Grenzerfahrungen zwischen Kilometer 36 und 42, hat Koopmann immer wieder mit kuriosen Erinnerungen und Ereignis-

sen durchsetzt. Eben der ganz normale Wahnsinn den Langstreckenläufer in ihrem täglichen Alltag erleben und verursachen.

Fußnoten wurden angeblich übersehen

Die Erzählungen des Autors sind immer wieder mit humorvollen Illustrationen des Essener Karikaturisten Thomas Plaßmann unterlegt. Ebenfalls außergewöhnlich und durchaus gelungen sind angeblich übersehene Fußnoten mit Anmerkungen von Redaktion und Vertrieb des Verlages.

Ansprechpartner für Ihre Werbung

Christian Klaucke (regional) 02 01 - 8 04 24 12
Heinz Kirchoff (national) 02 01 - 8 04 82 43



www.westseller.de