

Prämenstruelles Syndrom: Neue Selbsthilfegruppe

TRIER (red) Leicht reizbar? Ängstlich? Angriffslustig? Selbstzweifelnd? Diese und viele andere seelische als auch körperliche Symptome werden durch das prämenstruelle Syndrom (kurz PMS) beschrieben. Es kann Frauen jeden Monat in unterschiedlicher Art und Weise vor Herausforderungen stellen. In einer neuen Selbsthilfegruppe geht es darum, sich über die verschiedenen Symptome auszutauschen, mögliche Umgangsformen kennenzulernen und auch die Potenziale der einzelnen

Zyklusphasen hervorzuheben. Die Gruppe richtet sich an alle Interessierten, die sich innerhalb ihres Zyklus besser verstehen lernen möchten. Um einerseits Konflikte und Überforderungen im Alltag, in der Partnerschaft und mit sich selbst besser einschätzen und bewältigen zu können sowie andererseits sich der Stärken und Möglichkeiten innerhalb des Zyklus bewusst zu werden. Das erste Treffen findet im Januar statt. Anmeldung per E-Mail an kontakt@sekis-trier.de.

Musikverein Freudenburg: Adventskonzert und X-Mas-Rock

FREUDENBURG (red) Der Musikverein 1923 Freudenburg gibt am Sonntag, 18. Dezember, 14 Uhr, ein Weihnachtskonzert in der Pfarrkirche Heilige Dreifaltigkeit in Freudenburg mit bekannten und beliebten Melodien quer durch die zeitlichen Epochen. Mit klassischen Liedern wie „Arioso“ von Johann Sebastian Bach bis hin zu modern arrangierten Stücken wie „Aventura“ und „Highlights from Frozen“ aus dem Disney-Musical „Die Eiskönigin“ präsentieren die Musiker ein abwechslungsreiches Programm. Eintritt frei. Nach dem Konzert gibt es im Pfarrgarten Glühwein.

Traditionell gibt die Bläsergruppe des Musikvereins Freudenburg an Heiligabend gegen 21.30 Uhr ein weihnachtliches Platzkonzert „Auf der Pourt“. Der Verein lädt alle Freudenburger ein, bei Musik und einem Glühwein oder Kaltgetränk den Heiligabend ausklingen zu lassen und im Anschluss das Hirtenamt in der Kirche zu besuchen. Auch schon zur Tradition ist das „X-Mas-Rockfestival“ am zweiten Weihnachtsfeiertag geworden. Der Musikverein 1923 lässt es mit der Band Drawn in Fate ab 20 Uhr im Bürgerhaus so richtig krachen.

Onkel Fisch blickt zurück auf 2022



TRIER (red) Im Radio blickt das Duo Onkel Fisch für WDR 2 und SWR 3 alle sieben Tage auf die Woche zurück. Von der Kurzstrecke fürs Radio geht's am Ende des Jahres zum fünften Mal auf Tour durch die Republik. Die beiden Bewegungsfanatiker von Onkel Fisch (Adrian Engels und Markus Riedinger)

präsentieren am Mittwoch, 21. Dezember, um 20 Uhr in der Trierer Tufa 365 Tage in 90 Minuten: Hier wird nach Herzenslust gespottet, gelobt, geschimpft, gesungen und getanzt. Karten kosten im Vorverkauf 18/15 Euro, an der Abendkasse 20/17 Euro.

FOTO: RAINER HOLZ

Comedy goes West



TRIER (red) Bereits zum siebten Mal lädt der Verein Kultur Raum Trier die Bewohner von Trier-West zu kostenfreier Stand-up-Comedy ein. Damit wirklich jeder teilnehmen kann, gibt es die Show hybrid: live im Haus der Stadtteilarbeit in Trier-West und als Livestream auf feedbeat.io. Im zweiten Teil der Reihe ist am Sonntag, 18. Dezember, um 19 Uhr Lennard Rosar aus Köln mit Auszügen aus seinem Programm „Laub harken im Wind“ zu Gast. Mit satirischen Erzählungen aus dem alltäglichen Leben und poetischen Kurzgeschichten weist der 28-Jährige spielerisch und humorvoll auf heutige Gesellschafts-probleme hin und liefert dabei auch Denkanstöße für Veränderungen. Platzreservierung per E-Mail an kultur@kulturraumtrier.de. Gestreamt wird der komplette Auftritt kostenfrei auf www.feedbeat.io, Zuschauercode: kulturraumtrier.

FOTO: VERANSTALTER

Bluesrock im Doppelpack



SAARBURG (red) Ein Bluesrock-Doppelkonzert gibt es am Samstag, 17. Dezember, um 19 Uhr im Restaurant Alt-Saarburg in Saarburg, Standen 27. Die „jungen Wilden“ der Band Two And A Half Strings werden dem Publikum kräftig einheizen, und diese Vorlage werden die alten Hasen von The Blue Drive (Foto) gerne annehmen und noch einen draufsetzen. Eintritt: 15 Euro, ermäßigt 10 Euro.

FOTO: HEIKO KAPPELLER

Wandern mit dem Eifelverein

TRIER (red) Der Eifelverein Trier bietet in den kommenden Tagen folgende Termine an. Für alle Wanderungen ist eine Anmeldung beim Wanderführer erforderlich mit Angabe, ob Mitfahrgelegenheit erwünscht oder angeboten wird, ebenso die Teilnahme an Einkehr (jeweils am Tag vorher bis 12 Uhr, Mittwoch zwei Tage vorher).

Di, 20. Dezember: 10 Uhr P am Südbad Trier, Bus: Haltestelle Weismark, Am Bildstock, L 5 an 9.41 (ab Porta Nigra 9.22), Fußweg 5 Minuten bis zum Start der Rundwanderung durch die vier Trierer Stadtteile Weismark, Heiligkreuz, Olewig und Trier-Süd, 6,5 km (leicht), 2 Std., Einkehr möglich im Restaurant La Gondola am Mattheiser Weiher. WF: Rudolf Schmillen.

Mi, 21. Dezember: 9.30 Uhr P an der Ruwer in Kasel, Hauptstraße, Mitfahrgelegenheit 9 Uhr P Edeka Schöndorferstr. Rundwanderung auf Rieslingtour rund um Kasel und Mertesdorf. In Kasel ca. 13.30 Uhr Einkehr im Schnitzelhaus (bitte bei Anmeldung Essenswunsch angeben, Vorschläge siehe Homepage), Ausklang mit weihnachtlichem Gebäck, einer Kurzgeschichte und einem Rückblick auf das Wanderjahr 2022. WF: Brigitte Drumm.

Do, 22. Dezember: 14.00 Uhr am Edeka Parkplatz in Tarforst, Koh-

lenstraße 60-62, Auf den Spuren der Jogger Teil 2, Rundwanderung Tarforst/Avelsbachtal, ca. 2,5 Std., leichte An- und Abstiege, 8 km, WF Karin Geiben.

Mo, 26. Dezember: Die Wanderer zum Weihnachtsmenü treffen sich um 10 Uhr beim Hotel Estri-cher Hof. WF: Erika Dülmer.

Di, 27. Dezember: 10 Uhr Parkplatz an der Wolfsberghalle, Trier-Mariahof, Montessoriweg 1, Bus: Hst Mariahof-Wolfsberg, Linie 8 an 9.52 (ab Porta Nigra 9.37). Rundwanderung im Mattheiser Wald auf gut begehren Wegen, 7 km, 2 Std., Einkehr nach Absprache. WF: Rudolf Schmillen.

27. - 30. Dezember: Wanderungen zwischen den Feiertagen. Die Ortsgruppen Fließem, Speicher und Bettingen laden in diesem Jahr zu vier Wanderungen ein, das Programm findet sich in der Zeitschrift „Die Eifel“, Heft 4, S. 73-74. Für Mitfahrer ist Treffen und Abfahrt an allen Tagen um 9 Uhr auf dem Edeka P, Kürenzer Str. Für Selbstfahrer vor 10 Uhr an den Startpunkten der im Heft angegebenen Wanderungen. Wer eine Mitfahrgelegenheit benötigt, melde sich bei Werner Longen per E-Mail an werner.longen@online.de, ebenso die Teilnahme an der Einkehr bis zum 20. Dezember.

• Weitere Informationen gibt es auf www.eifelverein-trier.de

Vokalquartett Durakkord gibt Weihnachtskonzert



TRIER (red) Zu seinem traditionellen Weihnachtskonzert mit festlicher und besinnlicher A-cappella-Musik lädt das Vokalquartett Durakkord für Samstag, 17. Dezember, 19.30 Uhr, in die Trierer Welschnonnenkirche ein. Unter dem Motto „Friede auf Erden“ erklingen geistliche Motetten und Gesänge zur Weihnachtszeit aus verschiedenen Epochen. Auf dem Programm stehen unter anderem Werke von Johann Sebastian Bach, Jacobus Gallus und Tomas Luis da Victoria sowie zeitgenössische Kompositionen von Ola Gjeillo, dem aus der Region stammenden Komponisten Alwin Schronen und dem ehemaligen Trierer Domkapellmeister Klaus Fischbach. Darüber hinaus sind Weihnachtsweisen aus aller Welt in traditionellen wie neueren Arrangements zu hören. An der Orgel spielt Heiko Hansjosten. Der Eintritt ist frei, eine Spende erbeten.

FOTO: VERANSTALTER

Weihnachtssingen mit dem Friedrich-Spee-Chor



TRIER (red) Zum traditionellen Weihnachtssingen lädt der Friedrich-Spee-Chor Trier für Freitag, 23. Dezember, 18 Uhr, in die Jesuitenkirche Trier ein. Mit bekannten und weniger bekannten adventlichen und weihnachtlichen Liedern wollen die Sängern und Sänger unter der Leitung von Carina Brunk das Publikum auf die Weihnachtstage einstimmen. Mitgestaltet wird das Programm von Uli Krupp an der Orgel. Seine Beiträge sind eine Hommage an den im Juni verstorbenen Trierer Musikpädagogen und

Komponisten Heinz Heckmann (1932 - 2022). Zu hören sind die Partita „O komm, o komm, Emanuel“, die Choralfantasie „Tauet Himmel, den Gerechten“ sowie das Choralvorspiel „Macht hoch die Tür“. Bereits am Sonntag, 18. Dezember, 15 Uhr, ist der Chor mit dem Weihnachtsprogramm in der Abteikirche Himmerod zu hören. Solist ist Wolfgang Valerius an der Orgel. Zu beiden Konzerten ist der Eintritt frei; der Chor bittet um Spenden.

FOTO: FRIEDRICH-SPEE-CHOR/HELMUT THEWALT

Anzeige

INFORMIERE DICH JETZT!



Das Projekt Bridge ermöglicht es, ein Bachelor- oder Masterstudium an der Hochschule Trier mit berufspraktischer Erfahrung in einem Unternehmen in Luxemburg zu verbinden!

Berufsausbildung + Studium der Elektrotechnik

Intensive Praxisphasen + Studium der Elektrotechnik

Bei Interesse sprich uns an!
A.Carton@hochschule-trier.de
www.hochschule-trier.de/go/bridge



Trier University of Applied Sciences

H O C H
S C H U L E
T R I E R

Nachtschwärmer-Gottesdienst

TRIER (red) Zu einer „Nacht der Hoffnung“ für Nachtschwärmer und Nachtschwärmerinnen lädt die katholische Kirche im Raum Trier am Heiligabend um 23.30 Uhr in die Jesuitenkirche ein. Thematisch geht es um die Sehnsucht nach Frieden in einer Welt voller Krisen: Kann die Geburt eines Kindes am Rande der

Welt in Bethlehem die Welt verändern und den Frieden fördern? Geprägt wird der Wortgottesdienst durch die Band mit Johannes Still am Keyboard und Carlos Wagner am Saxofon, die Weihnachtslieder in moderner Form präsentieren. Die Dialogpredigt wird von Yvonne Uebel und Oliver Laufer-Schmitt gehalten.

Kinderschutzbund sucht Berater

TRIER (red) Das Kinder- und Jugendtelefon des Kinderschutzbunds Trier sucht ehrenamtliche Berater als Ansprechpartner für Kinder und Jugendlichen bei Sorgen, Ängsten, Problemen und Alltagsfragen. Eine sechsmonatige Ausbildung beginnt im März 2023, Ferien sind schulungsfrei.

Termine sind an einem Abend pro Woche, gelegentlich samstags sowie an einem Wochenende. Interessenten können sich bewerben und informieren per E-Mail an info@kinderschutzbund-trier.de sowie unter Telefon 0651/999366200.

Ed Stevens' Voices in der Karlsruhle



MERTESDORF (red) Die Ed Stevens' Voices gastieren am Donnerstag, 22. Dezember, ab 19 Uhr in der Karlsruhle in Mertesdorf. Neben den beliebtesten Songs von den 1960er Jahren bis heute gibt es auch eine Stunde Songs von Cat Stevens, dessen Lieder schon in den Siebzigern von friedlichem Zusammenleben und gegenseitiger Hilfe handelten. Ein Thema, das zur Zeit aktueller denn je ist. Platzreservierung bei der Karlsruhle Mertesdorf.

FOTO: VERANSTALTER

Adventskonzert am Gymnasium

TRIER (red) Das Friedrich-Wilhelm-Gymnasium Trier veranstaltet am Mittwoch, 21. Dezember, um 19 Uhr sein traditionelles Adventskonzert in der Pfarrkirche Heiligkreuz. Die Musik-Arbeitsgemeinschaften, darunter Scholorchester, Schulchöre und Jazzband, lassen adventliche und weihnachtliche Werke erklingen und laden die Zuhörer zum Mitsingen ein.

Geizenburg im Porträt

PLUWIG-GEIZENBURG (red) Das SWR-Fernsehen zeigt am Montag, 19. Dezember, in der Reihe „Hierzuland“ ein Porträt des Pluwiger Ortsteils Geizenburg. Der Beitrag ist in der Landesschau Rheinland-Pfalz ab 18.45 Uhr zu sehen.