



Inhalt der Zeitung



Das deutsche
Bildungssystem



Die Geschichte der
Bundesliga



Bier für alle

Inhalt

Das deutsche Bildungssystem	Seite 3 - 4
Bier für alle	Seite 5 - 6
Bluthochdruck und Sport	Seite 7
Die Geschichte der Bundesliga	Seite 8 - 9
Das Drama des Kindstodes	Seite 10 - 11
Wiedereröffnung der Essener Bibliothek	Seite 12
Aktivitäten im Bürgerzentrum Kon	Seite 13 - 14
Die Kunst auf Kohle zu verzichten	Seite 15
Radioessen hat Geburtstag	Seite 16
Rentenversicherung in Deutschland	Seite 17 - 18
Lichtverschmutzung	Seite 19
Sicherheit in Deutschland	Seite 20

Vorwort

Der Herbst ist da.

„Der September naht, der Oktober naht und dann ist November ... Herbst? Nein, viele Menschen meiden dieses Wort lieber. Goldener Herbst nennt man diese Jahreszeit. Es kann braun-bronze, gelb-ocker, orange-gold, grün-messing sein; eine solche Landschaft sieht fantastisch aus. Und noch beeindruckender ist der Weg, der zu dieser Jahreszeit mit goldenen Blättern bedeckt ist. Man geht weg und das Gefühl ist, als wäre es kein Asphalt, sondern ein weicher und angenehm raschelnder Teppich.

Diese Jahreszeit ist schön, die Natur wird zu einem wunderbaren Farbteppich, ausdrucksvoll und schön. All diese goldenen Halbtöne, in denen die Bäume bemalt sind, der niedrige blaue Himmel, die frische Luft, die warmen Tage und kühlen Nächte, das hat seine eigene Romantik.

Tipp des Monats

Sozialticket: Erweiterter Geltungsbereich

Seit dem 1.August und noch bis zum 30.November 2023 hat sich der Geltungsbereich für das Sozialticket auf den ganzen Raum des Verkehrsverbundes Rhein-Ruhr (VRR) erweitert. Man kann damit also auch an allen Wochentagen von Essen aus nach Duisburg. Bochum, Gelsenkirchen, Düsseldorf u.s.w. Das ganze gilt für Kundinnen und Kunden des Sozialticket-Abos und der Sozialticket-Monatskarte. Das Flex-Sozial ist von der Aktion ausgenommen. Weitere Informationen erhalten Sie im Internet auf www.ruhrbahn.de sowie www.vrr.de.
F.R.

Das deutsche Bildungssystem

Das deutsche Bildungssystem wird vom Bundesministerium für Bildung gesteuert. Dadurch können Schülerinnen und Schüler eine professionelle Ausbildung an öffentlichen und privaten Schulen durchführen, die völlig kostenlos ist. Durch die Kostenfreiheit eröffnet eine wichtige Möglichkeit für alle Kinder und Jugendlichen, sich angemessen auszubilden und so eine menschenwürdige Zukunft auf beruflichem Niveau sichern. All dies hat dazu geführt, dass Deutschland auf Platz neun der besten Bildungssysteme der Welt steht. Das deutsche Bildungssystem verlangt von den Bürgern, dass sie im Alter von sechs bzw. sieben Jahren mit der Grundschulbildung beginnen. Dies bedeutet, dass es gemäß den Vorschriften eingehalten werden muss, da es obligatorisch ist.

Hierzulande kann die Ausbildung nach Angaben der Länder bis zu zehn Jahre, sogar bis zu 12 Jahre dauern.

Grundschulen sind in Deutschland durch die Bezeichnung Grundschulen gekennzeichnet. In Deutschland beginnt man ab dem dritten Schuljahr mit dem Sprachenlernen. Denn in den ersten Kursen wird einem das Lesen, Schreiben und Zählen beigebracht. Das Notensystem in Deutschland unterscheidet sich von dem anderer Länder und die Noten liegen zwischen eins und sechs. Damit ist die Mindestnote für das Bestehen eines Kurses vier. Die Noten werden zwischen eins, was auf einen hervorragenden Schüler hinweist, und sechs, was auf einen sehr schlechten Schüler hinweist, aufgeteilt. Nach der sogenannten Grundschule wird eine

wichtige Nachuntersuchung durchgeführt, um ihre Qualitäten festzustellen, dieser Prozess ist sehr wichtig, weil dort die Lehrer ihren Schülern bestimmte Schulen empfehlen. Es ist zu beachten, dass die oben genannten Aspekte mit anderen Aspekten wie der Persönlichkeit des Schülers, den schulischen Leistungen, dem Selbstvertrauen und der Arbeitsfähigkeit sowie als Hilfestellung der Eltern einhergehen. Die Schule, die sie besuchen werden, wird von den Eltern ausgewählt. In der darauffolgenden Stufe, der weiterführenden Schule, werden die Schüler in verschiedene Bildungsstufen eingeteilt, die insgesamt drei sind: Gymnasium, Realschule und Hauptschule. Anschließend kommt die Stufe der tertiären Bildung, die ist das, was Studierende nach bestandener Abiturprüfung beginnen. Die Ausbildung auf dieser höheren Stufe dauert etwa 4 Jahre, während das sogenannte Masterstudium etwa 1 bis 2 Jahre dauert. Ein weiterer merkwürdiger Aspekt des deutschen Bildungssystems sind die Ferien- und Ruhezeiten, die von Schulen oder Behörden festgelegt werden. Andererseits ist es wichtig zu erwähnen, dass das Studienjahr zwei Semester umfasst und in der Regel Mitte August beginnt. Sowohl an Weihnachten als auch im Sommer gibt es längere Pausen. Im Herbst und Ostern wiederum sind kürzere Pausen zu beobachten. Eine weitere Kuriosität dieses deutschen Systems besteht darin, dass sich das Bildungssystem auf einigen Bildungsebenen von anderen unterscheidet.

So dauert der Übergang von der Grundschule zur weiterführenden Schule in Deutschland nur 4 Jahre. Im Vergleich zu anderen Ländern, etwa den USA, können sie nach Abschluss der achten Klasse auf die weiterführende Schule gehen.

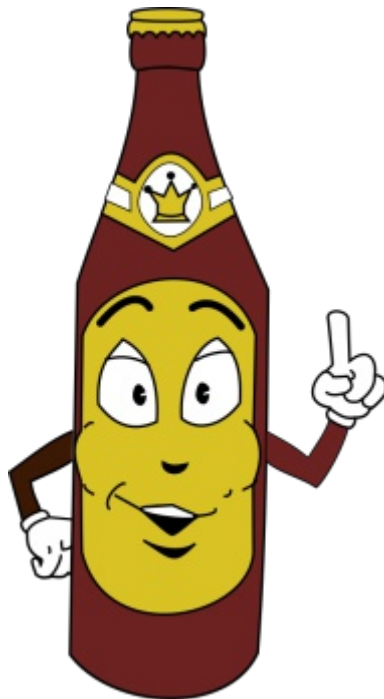


Bier für alle

Das Oktoberfest ist eines der größten und wichtigsten Feste der Welt. Dieses Jahr wird es vom 16. September bis 3. Oktober gefeiert und es werden rund 6 Millionen Menschen aus aller Welt erwartet. Die Geschichte erzählt uns, dass dieses Fest im Jahr 1810 anlässlich der Hochzeit von König Ludwig dem Ersten von Bayern und Prinzessin Tessa von Sachsen-Hildburghausen begann, die ihre Hochzeit feiern wollten, ohne auf Feierlichkeiten und Spaß zu verzichten. Aufgrund des Erfolgs beschlossen sie, es im folgenden Jahr zu wiederholen; Sie wussten es noch nicht, aber sie eröffneten die lange Tradition des heutigen Oktoberfestes. Diese ersten Ausgaben fanden im Oktober statt, aber das angenehme Septemberwetter, das in deutschen Ländern nicht unerheblich ist, hat dazu geführt, dass der Beginn des Bierfestes auf den ersten Samstag nach dem 15. September vorverlegt wurde und sich um 16 oder 18 Tage verlängerte. Das Bierfest, von den Bayern auch Wiesn genannt, findet westlich der Münchener Innenstadt statt, auf der Theresienwiese. Dieser Name wurde von derselben kostbaren Teresa von Sachsen-Hildburghausen gegeben. Am 16. September um 12 Uhr mittags öffnet der Bürgermeister der Stadt das erste Fass Bier und ruft das berühmte Wort „O' zapft is“. Es werden zwölf Kanonenschüsse abgefeuert und der Bürgermeister nimmt den ersten Krug Bier. Wie viele Schläge braucht Bürgermeister Dieter Reiter dieses Jahr, um das Fass zu öffnen? Beim letzten Mal waren es nur 2 Hiebe. Wetten zu diesem Thema haben bereits Tradition. Der Rest der Tage

vergeht zwischen Trachtenumzügen – die Lederhosen für Herren und das Dirndl für Damen dürfen nicht fehlen –, Familientagen mit Sonderrabatten, Attraktionen und anderen Aktivitäten. In diesen Tagen werden bis zu 6 Millionen Menschen von dem schaumigen deutschen Getränk getrunken. Aber kein Bier ist dieses Festes würdig, es muss in München hergestellt worden sein und dem Reinheitsgebot von 1516 entsprechen. Der Eintritt zu den 14 Zelten ist frei, aber wenn Sie einen Platz an einem der Tische ergattern möchten, müssen Sie ihn rechtzeitig reservieren, denn die Tickets fliegen! Wenn Sie aber Glück haben und das Wetter gut ist, können Sie den Sommerausklang auf einer der über das gesamte Gelände verteilten Terrassen genießen. Auch der Preis des Bieres ist zu beachten und liegt zwischen 12,60 und 14,90 Euro. Obwohl es auf dem Oktoberfest nicht nur um Bier geht, können Sie auch köstliche typische Gerichte genießen, wie zum Beispiel das berühmte Bratenhendl. Tatsächlich wird dringend empfohlen, am Wochenende um 9 Uhr (oder unter der Woche um 10 Uhr) anzureisen, um in einem der vielen Cafés zu frühstücken und sich einen Platz zu suchen, obwohl man in den Geschäften bis 12 Uhr einen Platz finden kann ohne größere Probleme. Vergessen Sie nicht, dass die Zelte um 23:30 Uhr schließen! Es handelt sich hauptsächlich um eine tagsüber stattfindende Party. Als Sicherheitsmaßnahme wurde außerdem 350 Meter vom Partygelände entfernt ein Zaun errichtet, um die Sicherheit vor Ort zu gewährleisten. Es ist interessant, wie diese Party über die deutschen Grenzen

hinausgegangen ist, da sie auch in anderen Ländern gefeiert wird. Wie in anderen Teilen der Welt wie Argentinien und Chile sowie anderen Ländern wie Kolumbien, Brasilien und Peru. Auch hier gibt es viele Deutsche, die sogar einige der Städte gegründet haben, in denen die Feste gefeiert werden. Auch in Spanien in der Stadt Alicante wird das Oktoberfest am 30. September gefeiert. Als größtes Oktoberfest Lateinamerikas begeistert es seit 1963 seine Fans. Die große Party beginnt meist um die Mittagszeit und dauert bis spät in die Nacht. Es liegt im Herzen der Stadt und im Biergarten, wo Besucher typisch mitteleuropäische Musikorchester genießen können.



Quelle www.actualidad.de

Bluthochdruck und Sport

Es scheint, dass die Ausübung von Sport bei arterieller Hypertonie bei Menschen, die an dieser Krankheit leiden, unvereinbar ist, aber das ist nicht der Fall. Es wurde festgestellt, dass körperliche Bewegung dazu beiträgt, den Blutdruck zu senken, die körperliche Fitness zu verbessern und das Risiko chronischer Krankheiten zu verringern. Der Schlüssel zu einer effektiven Sportausübung bei Bluthochdruck liegt darin, dass sie von mäßiger Intensität ist, konstant ist und von einem Spezialisten kontrolliert wird. Die Experten behaupten, dass vor Beginn dieser körperlichen Übungen der Bluthochdruck nach Rücksprache mit einem Hausarzt kontrolliert werden muss. Auch Gehen und Schwimmen werden dringend empfohlen, um den arteriellen Bluthochdruck zu senken. Auch das bekannte Nordic Walking hat dies bewiesen im Kampf gegen diese Krankheit sehr wirksam sein. Experten haben außerdem bestätigt, dass isometrische Übungen oder Gewichtheben bei arterieller Hypertonie nicht empfohlen werden. Neben anderen Tipps wird auch empfohlen, die Flüssigkeitszufuhr bei körperlicher Aktivität zu kontrollieren und die verschriebenen Medikamente einzunehmen, außerdem sollten Sie einen Herzfrequenzmesser benutzen, um die für jedes Alter festgelegte Herzfrequenz nicht zu überschreiten. Es wurde außerdem festgestellt, dass ein niedriger Gehalt an Vitamin-D und -K das Risiko für Herzerkrankungen erhöht. Daher wird empfohlen, diese Vitamine in eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung aufzunehmen. Neben anderen Vorteilen für Ihre Gesundheit trägt körperliche Aktivität dazu bei, Ihr

Körpergewicht zu halten. Um Fettleibigkeit vorzubeugen, Angstzuständen und Depressionen vorzubeugen und Ihnen zu ermöglichen, sich körperlich besser und gesünder zu fühlen.

Auch eine richtige Ernährung hilft, den Blutdruck zu kontrollieren. Zusätzlich nennen wir Ihnen eine Liste von Lebensmitteln, die für Hypertoniker nicht empfohlen werden.

Salzige Lebensmittel erhöhen den arteriellen Druck. Süße Lebensmittel führen zu Gewichtszunahme und können auch Bluthochdruck verursachen. Rotes Fleisch wird ebenfalls für eine geringe Verwendung in der täglichen Ernährung empfohlen. Gesüßte Getränke, Alkohol, gesättigte Fette, verarbeitete und abgepackte Lebensmittel. Gewürze mit hohem Gehalt an Natrium, Zucker und/oder Koffein sind auch Bluthochdruck fördernd.

Folgende Lebensmittel können in die Ernährung aufgenommen werden:

Vollkornprodukte, Obst, grünes Blattgemüse sowie Gemüse aller Art, mageres Fleisch sowie Huhn, Fisch, Linsen, Nüsse, Quinoa und Tofu. Ein unkontrollierter Blutdruck kann die Ursache einiger Krankheiten sein, die wir im Folgenden erwähnen. Schlaganfall, Kreislaufprobleme einschließlich peripherer arterieller Verschlusskrankheiten, Blutgerinnsel oder Herzinfarkt.

Zusammenfassung:

Hoher Blutdruck ist ein ernstzunehmender Gesundheitsrisikofaktor. Es kann auch behandelt werden. Zögern Sie nicht, vor dem geringsten Zweifel einen Arzt aufzusuchen.

Die Geschichte der Bundesliga

Wir könnten behaupten, dass die Bundesliga die kleinste im Haus ist, denn in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts, als Länder wie England, Frankreich, Spanien und Italien bereits über ihre jeweiligen nationalen Ligen verfügten, existierten in Deutschland nur regionale Ligen. Seitdem Ende des Zweiten Weltkriegs gab es 5 semiprofessionelle Regionalligen, die als regionale Oberligen bekannt waren. Trotz Versuchen, eine professionelle Fußballliga zu gründen, eine im Jahr 1932 und eine weitere nach dem Krieg, konnte dies aus Angst vor der Regionalliga nicht durchgeführt werden. Die Vereine würden vor allem auf wirtschaftlicher Ebene leiden, war das Argument der regionalen Liga. Aufgrund des guten Abschneidens der deutschen Fußballmannschaft bei der Weltmeisterschaft 1962 in Chile kam man jedoch zu dem Schluss, dass es an der Zeit sei, das Modell zu ändern und einen Elite-Wettbewerb zu etablieren, ein professionelles Niveau. So wurde am 28. Juli 1962 im Goldenen Saal der Westfalenhallen eine nationale Liga namens Bundesliga gegründet. Im Jahr 1963, also vor 60 Jahren, wurde die erste Saison mit 16 Mannschaften gespielt. Die Mannschaften, die in der Saison 1963/64 die Ehre hatten, die Liga zu bilden, waren der Hamburger SV, der SV Werder Bremen und Eintracht Braunschweig aus der Oberliga Nord; Borussia Dortmund, 1. FC Köln, Meidericher SV, Preußen Münster und FC Schalke 04, aus der Oberliga West; TSV 1860 München, 1. FC Nürnberg, Eintracht Frankfurt,

Karlsruher SC und VfB Stuttgart, aus der Oberliga Süd; 1. FC Kaiserslautern und 1. FC Saarbrücken, aus der Oberliga Südwest; und Hertha Berlin aus der Berliner Stadtliga. Der erste Meister dieses Turniers war der FC Köln. Seitdem hat die deutsche Liga große Triumphe erlebt, viele Tore geschossen und viele Auf- und Abstiege erlebt. Die Saisons werden von August bis Mai gespielt, wobei sich alle Bundesligisten für den DFB-Pokal qualifizieren. Durchgehend in der Geschichte der Bundesliga waren zwölf Vereine dieser Meisterschaft. Derjenige, der die meisten Titel gewonnen hat, ist der FC Bayern München mit 33 Meisterschaften, gefolgt von Nürnberg mit neun Titeln, Dortmund mit acht, Schalke mit sieben und Borussia Mönchengladbach mit fünf, Werder Bremen vier, Hamburg drei, VB Stuttgart drei, FC Köln zwei, Kaiserslautern zwei, TSV München, Wolfsburg und Eintracht Brunswick eins. Die Bundesliga gilt zusammen mit der englischen Premier League, der spanischen First Division als eine der fünf großen europäischen Ligen. Die italienische Serie A und die französische Ligue 1 belegen im UEFA-Koeffizienten den vierten Platz. Laut der International Federation of Football History and Statistics (IFFHS) ist sie die zehntgrößte relevante Liga der Welt. Auf globaler Ebene begann der deutsche Fußball zehn Jahre nach seiner Gründung große Bedeutung zu erlangen. 1972 und 1980 wurde Deutschland Europameister, auch die Erfolge von Vereinen wie Bayer München,

die 1974, 1975 und 1976 Europameister wurden hat dazu beigetragen, das Ansehen des deutschen Fußballs zu steigern. Logischerweise dürfen wir die vier Weltmeistertitel, die die Nationalmannschaft des Landes in den Jahren 54, 74, 90 und 2014 errangen nicht vergessen. Nach Brasilien, die fünf Titel erringen konnten, sind Deutschland und Italien die Gewinner, sie gewannen jeweils vier Titel. Nach der Entlassung von Trainer Flick ist die DFB auf der Suche nach einem neuen Trainer für die A-Nationalmannschaft, mit dem nächsten Ziel, erfolgreich zu bestehen und zu versuchen, die nächste Europameisterschaft, die im Jahr 2024 ausgetragen wird, zu gewinnen auf deutschem Gebiet.



Quelle www.bundesliga.com

Das Drama des Kindstodes

Wenn es ein Problem gibt, das historisch gesehen ein wahres Drama war, dann ist es der Kindertod auf der Welt. Fünf Millionen Kinder starben im Jahr 2021, bevor sie fünf Jahre alt wurden, und aufgrund mangelnder angemessener Hilfe starben zwei Millionen Kinder und Jugendliche bis 24 Jahre im selben Jahr. Diese Information wurde von der interinstitutionellen UN-Gruppe bereitgestellt. Das heißt, dass im Jahr 2021 alle 4,4 Sekunden eine Person unter 25 Jahren starb. Obwohl erhebliche Fortschritte erzielt wurden. Obwohl die Kindersterblichkeit in den letzten Jahren zurückgegangen ist, stellt dieses Problem für viele Kinder auf der ganzen Welt weiterhin ein Problem über Leben und Tod dar. Vor allem in Ländern südlich der Sahara sowie in Zentral- und Südasien ist die Kindersterblichkeit am höchsten. Darüber hinaus wurden im selben Zeitraum 1,9 Millionen Babys tot geboren, wie aus einem Bericht der oben genannten Gruppe hervorgeht. Es wird geschätzt, dass etwa 59 Millionen Kinder und Jugendliche früher sterben werden, wenn diesbezüglich keine Maßnahmen ergriffen und keine öffentlichen Investitionen getätigt werden bis zum Jahr 2030.

Eine solche Tragödie sollte niemals als unvermeidlich hingenommen werden, denn Fortschritte, die dieses Problem wesentlich verbessern, sind mit einer stärkeren Investitionspolitik möglich, die sich auf die Grundversorgung aller Frauen und Kinder konzentriert. Hinter den genannten Zahlen stehen Millionen von Kindern und Familien, denen dies verwehrt bleibt, ihre grundlegenden Gesundheitsrechte. Zu den

guten Nachrichten gehört auch, dass die Kindersterblichkeitsrate weltweit gesunken ist.

Seit 2010 sind die Verbesserungen jedoch erheblich zurückgegangen, und wenn sich nichts ändert, werden 54 Länder das in den Zielen für nachhaltige Entwicklung festgelegte Ziel zur Sterblichkeit bei Kindern unter fünf Jahren (25 Todesfälle pro 1.000 Lebendgeburten) nicht erreichen. Bei mehr als 60 werden laut UN-IGME-Dokument nicht die fetale Sterblichkeitsrate erreichen (12 Todesfälle oder weniger pro 1.000 Geburten). Diese Gruppe besteht aus Mitgliedern von UNICEF, der Weltgesundheitsorganisation (WHO), der Bevölkerungsabteilung der Vereinten Nationen (UNDP) und der Weltbank. Wie bereits erwähnt, sind Kinder in der Subsahara-Afrika am stärksten vom Kindstod bedroht. Die Sterblichkeitsrate ist weltweit um 15 % höher als in Europa und Nordamerika. Und das Risiko, dass eine Frau aus Ländern südlich der Sahara ein totgeborenes Kind zur Welt bringt, ist siebenmal höher als in Europa und Nordamerika. Subsahara-Afrika sowie Zentral- und Südasien „leiden unter einer geringen und ungleichen Absicherung in entscheidenden Zeiten wie der ANC4-Abdeckung [vier oder mehr Besuche in der Schwangerschaftsvorsorge], einer qualifizierten Geburtsbegleitung, der Nachsorge und der Betreuung von Neugeborenen.

Gibt es Möglichkeiten, das Risiko der Kindersterblichkeit zu verringern? Erwägen Sie die folgenden Möglichkeiten, um Ihr Risiko zu verringern:

Verhindern Sie Geburtsfehler

Behandeln Sie Frühgeburten, niedriges Geburtsgewicht und deren Folgen

Erhalten Sie Betreuung vor der Schwangerschaft und Schwangerschaftsvorsorge

Schaffen Sie eine sichere Umgebung, in der das Baby schlafen kann

Untersuchen Sie das Neugeborene auf versteckte Krankheiten.

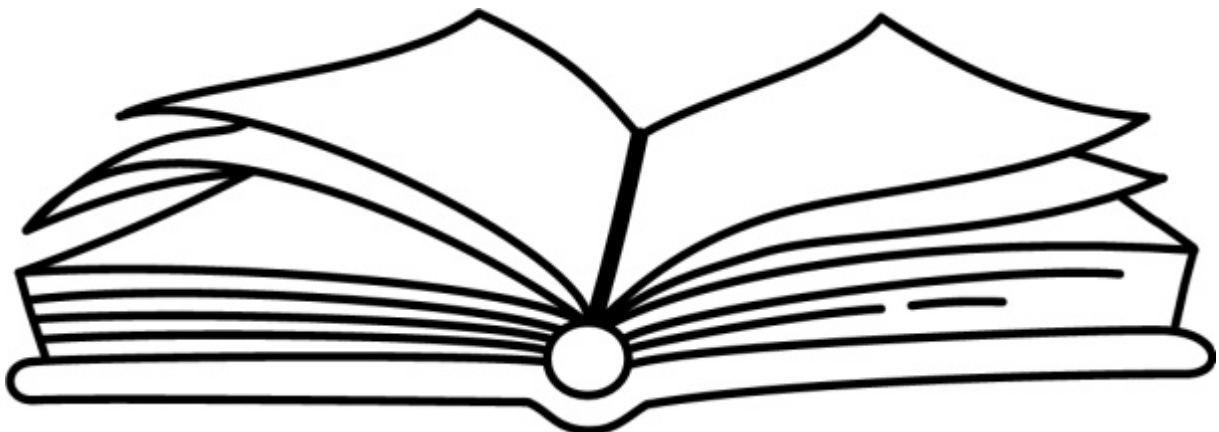


Quelle www.unicef.org

Wiedereröffnung der Essener Bibliothek

Die Essener Stadtbibliothek wird nach dreijähriger Schließung ihre Türen wieder öffnen, ihre Wiedereröffnung. Die ursprüngliche Idee war, dass sie nur für ein Jahr geschlossen bleiben sollte, doch der Ausbruch der Pandemie änderte die diesbezüglichen Pläne. Die Bibliothek befindet sich an der Ecke Steeler Straße/Mählerweg und wird in diesem Monat mit einer großen Party eröffnet. Beim Betreten werden Sie von einem roten Willkommensschild begrüßt. An den Wänden sind noch kleine Reste der ehemaligen Aldi-Filiale zu erkennen, die sich zuvor im Gebäude befand. Frau Flicker erklärt, dass die verschiedenen Markierungen oder freigelegten Wände an die Geschichte des Gebäudes erinnern sollen. Neben den verschiedenen Sitzmöglichkeiten gibt es eine Theke für Getränke und Austausch mit dem Bibliothekspersonal, eine Spielecke und eine kleine Bühne, die als Sitzgruppe oder als normale Bühne genutzt werden kann. Es gibt auch eine kleine Werkstatt namens „Makerspace“. Wenn Sie nach Regalen suchen, in denen Bücher und andere

Hilfsmittel platziert werden sollen, werden Sie diese fast ausschließlich an der Wand finden. Diese Entscheidung soll dem Motto entsprechen: „Bücher schaffen Raum für Menschen.“ Nur 2 der alten Bibliotheksmitarbeiter werden durch neue Mitarbeiter ersetzt. Trotz der langen Schließung dürfte es beim aktuellen Medienangebot zu keinen Verzögerungen kommen. Mitarbeiter hätten auf die Aktualität des Angebots geachtet, sagt Leiterin Anja Flicker. Insgesamt werden zur Einweihung rund 22.000 Medien zur Verfügung stehen. Das Programm der Neueröffnung:
Um 13 Uhr eröffnet Oberbürgermeister Thomas Kufen feierlich die Bibliothek
Ab 14 Uhr entert der BEKIND e.V. mit verschiedenen Tanzperformances die Bühne
Ab 17 Uhr erwartet Sie Jazzmusik mit dem Hartmut Kracht Trio
Außerdem ist der Grüffelo zu Besuch der Gruselmat entwirft süße Monster zum Mitnehmen und das Spielmobil bietet Spiel und Spaß auf dem Bibliotheksparkplatz.



Quelle www.radioessen.de

Aktivitäten im Bürgerzentrum Kon

Aktivitäten im Bürgerzentrum Kon-Takt
(Stadtteilprojekt Katernberg)

ab August 2023:

Montag

14:00-16:00 Uhr Lebensmittelausgabe Tafel
Essen

17:30-21:00 Uhr Väter im Dialog (2. und 4.
Montag im Monat)

19:00-21:00 Uhr Selbsthilfegruppe
Adipositas (3. Montag im Monat)

Dienstag

09:00-12:00 Uhr Beratungsstelle Arbeit

09:00-13:00 Uhr Beratung

Energiesparservice

09:30-11.30 Uhr Marhaba Projekt
(Arabischsprachige Frauengruppe)

14:30-17:30 Uhr Seniorensparziergang im
Stadtteil

17:00-20:00 Uhr Eltern-Kind-Aktiv (ELKA)

17:00-21:00 Uhr Offenes

Informationsangebot VDK Ortsverband
Essen (1. Dienstag im Monat)

Mittwoch

09:30-12:00 Uhr Afghanische Frauengruppe
(1. Mittwoch im Monat)

10:00-12:00 Uhr Sprachcafe (wir üben uns
in deutscher Sprache)

12:30-17:30 Uhr Interkultureller Seniorentreff
(außer 1. Mittwoch im Monat)

14:00-15:30 Uhr Spielenachmittag
(1. Mittwoch im Monat)

14:00-15:30 Uhr Allgemeine Soziale
Beratung

14:00-16:00 Uhr Sprechstunde Schulmittler
(VKJ)

15:00-16:30 Uhr Mietersprechstunde
(1. Mittwoch im Monat)

17:00-20:00 Uhr Polnischsprachige
Seniorengruppe

17:00-19:00 Uhr Selbsthilfegruppe

Depression (1. und 3. Mittwoch im Monat)

18:00-22:00 Uhr Offene Männergruppe (2.
und 4. Mittwoch im Monat)

Donnerstag

09:15-12:00 Uhr ALGII Sprechstunde

09:30-12:00 Uhr Internationaler Frauentreff

10:30-12:00 Uhr Beratung Anträge ALG II
Verein Pro Polis

17:00-19:00 Uhr Katernberger Frauenverein
Ana-Tolia e.V.

Freitag

09:00-10:00 Uhr 1. Gymnastik für Frauen ab
50 Jahre

10:00-11:00 Uhr 2. Gymnastik für Frauen ab
50 Jahre

09:00-12:00 Uhr Allgemeine
Seniorenberatung / Pflegestützpunkt
(2. Freitag im Monat)

09:00-12:00 Uhr Beratung zum
Schwerbehindertenrecht (2. und 4. Freitag im
Monat)

09:00-13:00 Uhr Beratung

Energiesparservice

10:00-12:00 Uhr „Wir sprechen Deutsch“ -
Konversationskurs

11:00-12:30 Uhr Allgemeine Soziale
Beratung

11:00-13:00 Uhr Quartiershausmeister
Sprechstunde (1. Freitag im Monat)

13:00-15:00 Uhr Sprechstunde Schulmittler
(VKJ)

16:00-19:00 Uhr Nähgruppe

Samstag

14:00-18:00 Uhr Interkultureller Seniorentreff
(jeden 2. Samstag im Monat)

19:00-24:00 Uhr Kulturveranstaltung PIAST
e.V. (jeden 1. Samstag im Monat)

Sonntag

10:00-13:00 Uhr Bunte Gärten e.V. (jeden 1.Sonntag im Monat)
15:00-18:00 Uhr Repair Cafe (jeden 1. Sonntag im Monat)
10:00-16:00 Uhr Ukrainischer Verein (jeden 2.Sonntag im Monat)
17:00-21:00 Uhr Polnischer Kreis PIAST e.V. (jeden 3.Sonntag im Monat)

Bürgerzentrum Kon-Takt
Katernberger Markt 4
45327 Essen
Tel: 0201 / 88 51 742 oder 0201 / 88 51 741
Öffnungszeiten:
Mo.: 12:00-16:30 Uhr
Di.-Do.: 09:00-16:30 Uhr
Fr.: 09:00-15:30 Uhr

F.R.

Quelle F.R.

Die Kunst auf Kohle zu verzichten

Die Kunst auf Kohle zu verzichten
Essen liegt am Ufer der Ruhr und entwickelte sich über viele Jahrzehnte zur größten Bergbaustadt Europas. Das deutsche Wunder wurde auf außergewöhnliche Weise durch das schwarze Gold gefördert, das in den Tiefen der Minen dieser wichtigen Stadt in Deutschland gefördert wurde. Gleichzeitig wurde sie zur am stärksten verschmutzten Stadt Europas. Doch in Essen ist der durch die Minen verursachte Staub bereits eine Erinnerung, seit 1986 das letzte Bergbauunternehmen schloss und die Stadt seitdem zunehmend an ihrem Image feilt. Öffentliche Werbebroschüren zeigen, dass Essen seine Kohleflecken beseitigt hat, was gleichzeitig bedeutet, dass Tausende von Arbeitern einen neuen Beruf erlernen mussten oder arbeitslos wurden. Eine ganze Region musste sich völlig neu erfinden. In den alten Zechen gibt es heute jede Menge Nacht Eulen, Kunstliebhaber und verschiedene Multimedia-Unternehmen. Hier in Essen ist jedoch ein Denkmal aus Stahl von internationalem Rang stehen geblieben, ebenso wie das letzte erhaltene Bergwerk, die Zeche Zollverein. Heute ist auf seinem Gelände das Design Zentrum Nordrhein-Westfalen tätig. Aufgrund der Deindustrialisierung schrumpft Essen seit Jahrzehnten. Es ist nicht mehr der Anziehungspunkt wie in den 50er und 60er Jahren, als Arbeiter aus ganz Deutschland, der Türkei und Südeuropa kamen. Die Region ist derzeit von Defiziten bei den öffentlichen Finanzen und relativ hohen Arbeitslosenquoten betroffen.

Auf jeden Fall genießt Essen ein gutes und anerkanntes Ansehen mehr als einige der Nachbarstädte, die über eine große industrielle Bedeutung verfügen, wie Duisburg, Bochum oder Oberhausen. Essen wird jedes Jahr von Tausenden von Touristen besucht und ausgewählt, um seine herrliche grüne und bewaldete Vegetation und seine monumentalen Industriegebäude zu besichtigen, die es charakterisieren. Wer in der „Olla“ wohnt, genießt außerdem ein tolles sportliches, kulturelles und kommerzielles Angebot. In Essen befindet sich die berühmte Folkwang-Hochschule für Theater, Musik und Tanz, und außerdem viele Möglichkeiten zum Lernen. Im Bildungsbereich bietet Essen durch die Eröffnung von Universitätszentren große Chancen, da es in Deutschland die Stadt ist, in der Studenten über die meisten Universitätsgelände verfügen. Studienfächer an Hochschulen in Essen: Betriebswirtschaft, Verwaltung, Wirtschaftswissenschaften, Informatik, Buchhaltung, Englisch, Pädagogik, Mathematik und mehr. Folkwang Universität der Künste Deutschland, Essen Studienrichtungen: Bildende Kunst, Musik, Design, Theater, Grafikdesign, Kunstpädagogik, Musikpädagogik, Industriedesign und mehr. Fachhochschule für Ökonomie und Management Essen Deutschland, Essen Studienfächer: Betriebswirtschaftslehre, Verwaltung, Informationstechnologie, Finanzen, Marketing, Maschinenbau, Bauingenieur, Ingenieurwesen und mehr.

Quelle

<https://es.uni24k.com/c/alemania/cc/essen/>

<https://es.uni24k.com/c/alemania/cc/essen/>https://es.uni24k.com/media/logos/logo_schools_

<https://es.uni24k.com/c/alemania/cc/essen/>

Radioessen hat Geburtstag

Als im Jahr 1992 die Essener Rundfunkübertragung begann, ahnte damals noch niemand, dass diese Übertragung eines Tages in digitaler Form und störungsfrei möglich sein würde. Genauer gesagt war es am 1. April 1992, als die Einwohner Essen beginnen konnten, dieses lokale Radio zu genießen, das heute eine sehr große Zahl von Zuhörern hat. Nicht nur das Sendestudio wurde durch die digitale Technologie verändert, sondern auch die Reporter, die auf der Suche durch die Stadt spazieren gehen. Derzeit verfügen sie über Aufnahmeinstrumente, die aufgrund ihrer geringen Größe sehr leicht zu transportieren sind, was 1992 aufgrund der Größe und des Gewichts der verwendeten Instrumente nicht möglich war.

Ein Blick in das moderne Studio
Wie ist Radio Essen heute? Wir haben ein schönes, ordentliches Studio in der Lindenallee in der Innenstadt. Jetzt können wir nur froh sein, dass wir im Studio über moderne Technik verfügen. Heute erfolgt die Ausstrahlung computergesteuert und die Wiedergabe von Beiträgen und Musik erfolgt ausschließlich im digitalen Format. Zu

besonderen Anlässen und zu Weihnachten kommt der Plattenspieler natürlich auch hin und wieder zum Einsatz. Ansonsten läuft heute nur noch die Festplatte mit Radio-Essen-Technik.

Im Jahr 1992 gab es auch negative Nachrichten. So mussten die RWE-Fans beispielsweise miterleben, wie eine ihrer wichtigsten Tribünen abgerissen wurde, und auch in diesem Jahr erlitten sie im Finale eine Niederlage gegen den DFB. Diese und andere wichtige Nachrichten waren in den Informationen dieses neuen lokalen Radios präsent. Musik war auch bei der Übertragung dieses Radios sehr wichtig, das auf musikalischer Ebene über ein sehr wichtiges Archiv verfügt, und da der 1. April seinen 30. Geburtstag markiert, strahlte das Radio 300 verschiedene Lieder aus auf Wunsch des Hörerpublikums. Außerdem bietet das Radio täglich die Übertragung von Liedern an, die das Publikum wünscht, dies geschieht zwischen 13 und 14 Uhr. Sicherlich wird dieses Radio uns weiterhin begleiten und ein sehr wichtiger Teil unseres täglichen Lebens sein. Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, Radio Essen!



Quelle www.radioessen.de

Rentenversicherung in Deutschland

Die Ursprünge dieser wichtigen Versicherung reichen bis ins Jahr 1881 zurück, also im letzten Viertel des 19. Jahrhunderts. Ihr Schöpfer war Kanzler Otto von Bismarck während der Regierung Kaiser Wilhelms. Eine der Hauptfunktionen, die dieses System entwickelte, war eine Versicherung in Form von Einkommen, das für bestimmte Eventualfälle wie Alter oder Invalidität gezahlt wurde. Das von Bismarck eingeführte System war ein umlagefinanziertes Beitragssystem, das heißt, es bestand ein direkter Zusammenhang zwischen den Beiträgen der Arbeitnehmer und den Renten, die sie bei ihrer Pensionierung erhielten. Da es sich um ein Umlageverfahren handelte, wurden die Renten der derzeitigen Rentner ebenfalls mit den aktuellen Beiträgen der aktiven Arbeitnehmer bezahlt. Kurz gesagt, es handelte sich um das erste Umlagesystem überhaupt. Die Einführung dieses Rentensystems hatte unter anderem politische Motive, obwohl es vor allem auf Druck der damaligen Mittelschicht eingeführt wurde, und der starke Einfluss der damaligen Gewerkschaften.

Wie funktioniert das deutsche Rentensystem?

Im Rahmen des gesetzlichen Rentensystems in Deutschland erfolgt die Finanzierung durch Beiträge. Diese müssen von Arbeitgebern und Arbeitnehmern verbindlich bereitgestellt werden. Sie entspricht 18,60 % des Bruttogehalts. Dieser Prozentsatz wird zu gleichen Teilen auf die Beteiligten aufgeteilt. Wie viele Jahre

müssen Sie in Deutschland arbeiten, um Ihre Rente zu beziehen?

Das Renteneintrittsalter beträgt für Personen, die nach dem 01.01.1964 geboren wurden, 67 Jahre, mit einer Übergangsfrist für Personen, die zwischen dem 01.01.1947 und dem 31.12.1963 geboren wurden. Um Anspruch auf die Altersrente zu haben, müssen Sie eine Mindestbeitragszeit von fünf Jahren (60 monatliche Zahlungen) nachweisen.

Wie viele Jahre müssen Sie für den Ruhestand eingezahlt haben? 35 Jahre.

Als allgemeine Regel gilt, dass eine Person, die jederzeit im gesetzlichen Alter in Rente geht, im Zeitraum von 2013 bis 2019 mindestens 35,5 Jahre, und im Zeitraum von 2020 bis 2022 mindestens 36 Jahre eingezahlt haben muss.

Wie hoch ist die durchschnittliche Rente in Deutschland?

Im Jahr 2020 wurde in Deutschland die Mindestrente festgelegt. Um es zu erhalten, müssen bestimmte Bedingungen erfüllt sein: Wie in anderen europäischen Ländern könnte auch in Deutschland die Rente nicht ausreichen, um lebensnotwendige Ausgaben zu decken. Das Geld, das Rentner jeden Monat von der öffentlichen Hand erhalten, reicht nicht aus, um Lebensmittel, Grundversorgung und Unterhalt zu finanzieren.

Durch das hierzulande bestehende gemischte System erhalten Leistungsempfänger einen Zuschlag, der es ihnen ermöglicht, diese Defizite auszugleichen. Im Allgemeinen gelten für

den Anspruch auf eine Altersrente in Deutschland folgende Voraussetzungen:
Mindestalter: Alle nach dem 01.01.1964 Geborenen müssen bis zur Vollendung ihres 67. Lebensjahres warten, um sich für die ordentliche Altersrente zu entscheiden. Zu beachten ist, dass für die zwischen dem 01.01.1947 und dem 31.12.1963 Geborenen die Übergangsfrist gilt.

Beitragszahl: Nachweis einer Mindestbeitragsdauer von fünf Jahren, also 60 monatlichen Zahlungen. Weitere zu berücksichtigende Varianten:

Es ist zu beachten, dass eine Person, die das gesetzliche Rentenalter erreicht und ohne Rentenbezug weiterarbeitet, einen Zuschlag von 0,5 % ansammelt. Durch die Kontinuität der Beiträge erhöht sich die Höhe der Rente. In diesem Fall müssen Sie keine Arbeitslosenversicherung mehr zahlen.

Andererseits sind die Voraussetzungen für die Gewährung einer Rente für Männer und

Frauen völlig gleich. Es gibt keinen Unterschied hinsichtlich des Alters oder der Beiträge.

Die zur Kindererziehung vorgesehenen Unterbrechungszeiten gelten jedoch als bezahlte Zeit. Dies gilt für Väter und Mütter. Für vor 1992 Geborene werden bis zu 30 Monate und für nach diesem Jahr Geborene bis zu 36 Monate angerechnet.

Das Gesetz sieht auch Altersrenten für lange Erwerbsarbeitslose und für Menschen mit Behinderung vor. Auch wenn es so scheint, ist es nie zu spät, über den Ruhestand nachzudenken. Vor allem angesichts der Tatsache, dass sowohl Deutschland als auch andere europäische Länder davor warnen, dass die Pensionsfonds in Zukunft möglicherweise nicht ausreichen werden. Die Berücksichtigung von Spar- und Vorsorgeplänen trägt daher langfristig zu mehr finanzieller Sicherheit bei.



Lichtverschmutzung

Unter dem Begriff Lichtverschmutzung oder auch Lichtsmog oder Lichtverunreinigung versteht man wenn völlige Dunkelheit auf der Erde an bestimmten Orten nicht mehr möglich ist, weil künstliche Lichtquellen nach oben in den Nachthimmel abgestrahlt werden, und ihn erhellen, das heißt, das ein tiefschwarzer Sternenhimmel mit allen sichtbaren funkelnden Sternen nicht mehr möglich ist, weil er durch störenden Lichtquellen zu stark erhellt wird. Wenn das Licht in die Luftschichten der Erdatmosphäre gelangt, kann es möglich sein das die natürliche Dunkelheit nicht mehr erkennbar ist. Lichtverschmutzung ist spezielle Form der Umweltverschmutzung weil, sie zahlreiche störende Einflüsse auf Organismen hat. Das Pflanzenwachstum wird gestört, weil die Pflanzen das Kunstlicht vom Sonnenlicht nicht unterscheiden können. Wenn künstliche Dauerhelligkeit Flora und Fauna beeinträchtigt kommt es vor, das vor allem zahlreiche nachtaktive Tiere bei ihrer Suche nach Nahrung irritiert werden, und immer weniger Nahrung aufnehmen können. Durch die Dauerbeleuchtung werden die Balz- und Brutaktivitäten zahlreicher Tiere gestört, was zum Aussterben führen kann. Die nächtliche Beleuchtung hat zudem auch eine

nachteilige Auswirkung auf den biologischen Tag-Nacht-Zyklus vieler Tiere und Menschen. Astronomische Beobachtungen des Nachthimmels sind sehr eingeschränkt, bei klarer Sicht und bei höchstem Grad der Dunkelheit wären etwa 6500 Sterne sichtbar, in licht verschmutzten Städten dagegen sind nur wenige oder gar keine Sterne mehr sichtbar.

Die unnatürlicher Helligkeit hat soziale und kulturelle Folgen. Die astronomischen Beobachtung und Forschung ist nur eingeschränkt möglich.

Meeresschildkröten finden mit deren Nachwuchs an einem zu hell erleuchteten Strand den Weg ins Wasser nicht findet und dadurch zur schnellen Beute von Raubtieren wird. Bei den Menschen kommt es zunehmend zu physiologische Störungen, sowie an Schlafstörungen.

In hell erleuchteten Städten ist die Kleine und die Große magellansche Wolke, sowie die Andromedagalaxie und der Große Orionnebel, die viele Leute nur von Erzählungen kennen mit dem bloßen Auge nicht mehr erkennbar.

Sicherheit in Deutschland

Deutschland ist ein sicheres Land. Das beweisen die Zahlen eindrücklich. Es gilt sogar als eines der sichersten Länder der Welt. Die Kriminalität ging sehr deutlich zurück, denn im Jahr 2020 gab es 1 Million Straftaten weniger als im Jahr 2016. Die in diesem Jahr registrierte Zahl liegt bei 5.300.000 und ist damit der niedrigste Wert seit 1993. Auch die aufgeklärten Straftaten erreichten einen Rekordanteil und betrugen 58 %. Eine der wichtigsten Herausforderungen in diesem Zusammenhang ist die Bekämpfung der Cyberkriminalität, die sehr schnell zunimmt. In diesem Sinne hat Deutschland seine Beteiligung mit dem Europäischen Zentrum für Cyberkriminalität verstärkt. In einem föderalen Land wie Deutschland sind die Länder für die lokale Sicherheitsfrage zuständig, auf der Grenzebene sind jedoch das BKA und die Bundespolizei Verantwortlich für diese Arbeit. Auf Wunsch der UN sind Polizisten aus Deutschland in Konfliktgebieten anderer Länder wie Afghanistan und Mali als Sicherheitsausbilder präsent, um dort lokale Polizeikräfte auszubilden. In diesem Sinne wurde im vergangenen Juni die Entwicklung einer nationalen Sicherheitsstrategie in Deutschland bekannt. Jemand hat gesagt, dass nationaler Frieden

und Freiheit nicht vom Himmel fallen und dass sich diese Herausforderungen für die nationale Sicherheit Deutschlands auch auf Bereiche des täglichen Lebens wie die Versorgung mit Trinkwasser, Medikamenten und Cybersicherheit erstrecken. Weltweit gilt Deutschland als sicheres Land und belegt Platz 16 von 163 verschiedenen weltweit bewerteten Ländern. Die sicherste europäische Stadt ist Island. Und die sicherste europäische Stadt ist San Sebastian in Spanien.

Wir können sicherstellen, dass Europa im Vergleich zu anderen Regionen der Welt zu den sichersten Gebieten der Welt gehört, es gibt jedoch Unterschiede zwischen den verschiedenen europäischen Ländern. Wie wir bereits sagten, ist Island das sicherste und das liegt auch daran, dass es nicht über eine große Bevölkerung verfügt und über eine sehr wichtige Sozialfürsorge, ein ausgezeichnetes Gesundheitssystem und ein Bildungssystem auf hohem Niveau. Hier hinterlassen wir Ihnen eine Rangliste der sichersten europäischen Länder. Island, Irland, Dänemark, Österreich, Portugal, Slowenien, Tschechische Republik, Schweiz, Ungarn, Finnland, Kroatien, Deutschland, Norwegen, Slowakei, Niederlande, Belgien, Bulgarien, Polen, Schweden, Spanien.



Impressum

Herausgeber

Zentrum für JobOrientierung
Sabinastraße 27
45136 Essen
Tel.: +49 (0) 201 2208 67 3

Redaktion

Redaktion & Layout: ??.

Bilder & Grafiken: L.K.

Schriftsteller: J.C.R., F.R, C.R.

Korrektur: ??.

Copyright Hinweise:

Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten wie z.B.: Wikipedia.de stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche mit einer Quellenangabe gekennzeichnet.

Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber.

Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss ist der **31.09.2023**

Die vorangegangenen Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

Druck erfolgt am ---.---.----

www.palette-an-der-ruhr.de/ZFJO/infolette.htm

