



## Sommerzeit, Entspannungszeit



Etwas Anderes hören, lesen, Stille finden hilft oft, um zu entspannen.

Viele mögen das Meer und entspannen sich da schneller.

Wer Stille am Meer sucht, ist eigentlich fehl am Platz.

Es ist es da nie still. Ganz im Gegenteil:

Meeresrauschen kann ohrenbetäubend laut sein.

Dennoch beruhigt es uns.

In wissenschaftlichen Studien wurde festgestellt, dass das Meeresrauschen sanfte, gleichmäßige Frequenzen ausstrahlt, die dem Gehirn helfen, sich zu entspannen und Stress abzubauen.

Wenn das echte Meer nicht in der Nähe ist:

Bereits eine Aufnahme vom Meeresrauschen hilft beim Stressabbau.

Aber am schönsten ist es natürlich, im Hintergrund das Wasser tanzen zu hören und in sanfte Träume zu versinken.

Mit diesen Gedanken wünsche ich eine entspannte Woche mit der Idee, öfter „Meereszeiten“ einzulegen.

Herzliche Grüße

B. Alfert, Pastoralreferentin

### Öffnungszeiten unserer Pfarrbüros

- Pfarrbüro an der Mauritzkirche  
St.-Mauritz-Freiheit 25, 48145 Münster, Tel. 620 120 0 100  
Montag bis Donnerstag 9 - 12 Uhr  
Montagnachmittag 15 - 18 Uhr  
Freitag 9 - 14 Uhr
- Pfarrbüro an der Erphokirche  
Erphokirchplatz 8, 48145 Münster, Tel. 620 120 0 200  
Mittwoch 9 - 12 Uhr
- Pfarrbüro an der Herz-Jesu-Kirche  
Wolbecker Straße 119a, 48155 Münster, Tel. 620 120 0 300  
Dienstag 9 - 12 Uhr
- Pfarrbüro an der Margaretakirche  
Hegerskamp 5, 48155 Münster, Tel. 620 120 0 400  
Montag 9 - 12 Uhr  
Dienstagnachmittag 15 – 18 Uhr  
Freitag 9 - 13 Uhr

### Öffnungszeiten der Seniorenbüros

- **an der Mauritzkirche:** Montag bis Freitag 11 - 12.30 Uhr und nach Vereinbarung, Tel. 37 56 91  
seniorenbuero-mauritz@seniorenhilfe-mauritz.de
- **Mauritz-Ost** an der Margaretakirche: nach Vereinbarung, Tel. 620 120 0 420; bukmakowski@seniorenhilfe-mauritz.de

### Hier können Menschen Unterstützung erhalten

- **Edith Stein:** Sozialbüro-Sprechstunde am 2. Montag im Monat: 18 - 19 Uhr und 4. Mittwoch im Monat: 15 - 16 Uhr. Pfarrheim an der Erphokirche, Tel. 39 19 56 (AB).
- **Herz Jesu:** Caritas-Sprechstunde „Offenes Ohr“ mittwochs: 15 - 16 Uhr. Pfarrbüro an der Herz-Jesu-Kirche.
- **Mauritz:** Caritas-Sprechstunde am 2. Freitag im Monat: 15 - 17 Uhr. Pfarrheim an der Mauritzkirche.
- **Ökumenisches Sozialbüro an der Margaretakirche:** Sprechstunde am Montag 17 - 19 Uhr und am 1. Mittwoch im Monat 10 - 12 Uhr, Tel. 620 120 0 410 (AB).
- **Kleiderkammer:** Ausgabe: montags 15 - 17 Uhr. Annahme gut erhaltener Kleidung montags: 16 - 18 Uhr. Ostmarkstraße 93.

### Öffnungszeiten der Büchereien

- Erpho: sonntags von 11 bis 13 Uhr.
- Konrad: dienstags von 16 bis 18 Uhr und donnerstags von 16 bis 17.30 Uhr.
- Margareta: sonntags von 11 bis 13 Uhr und donnerstags von 16.30 bis 18 Uhr.
- Mauritz: sonntags von 10 bis 12 Uhr, freitags von 15 bis 17 Uhr und mittwochs von 16 bis 18 Uhr.

### Unsere Kirchen ...

... sind täglich für das persönliche Gebet geöffnet. Erphokirche - Zugang zur Fürbitt-Kapelle und Blick in die Kirche, bei verschlossenen Glastüren. Die Piuskirche ist nur zu den Gottesdiensten geöffnet. Die Margaretakirche ist geschlossen.

### Chagall-Bilder zur Bibel

Bis 12. Juli ist eine Ausstellung mit original Chagall Lithographien zu Texten aus der Bibel freitags bis montags von 15 bis 17 Uhr geöffnet sowie nach Absprache mit der Fachgruppe KunstKircheKultur. Der Besuch der Ausstellung ist kostenfrei. Über Spenden freuen wir uns sehr.

### Gemeindekaffee ...

... nach dem Gottesdienst am Sonntag, 12. Juli im Pfarrheim an der Margaretakirche.

### Haushaltsbeschluss ...

... und Haushaltsplan für die Kitas für das Kindergartenjahr 2026/2027 liegen gemäß § 12 Abs. 1 HKO nach ortsüblicher Bekanntmachung in der Zeit vom 13. bis 25. Juli während der Öffnungszeiten im Pfarrbüro an der Mauritzkirche öffentlich aus.

### Angebote für SeniorInnen

- Smartphone, Tablet und Laptop: montags 14 Uhr im Konradhaus. Anmeldung im Seniorenbüro Mauritz-Ost.
- Der Konradtreff montags um 15 Uhr im Konradhaus.
- Gemeinsames Frühstück in geselliger Runde am Dienstag, 14. Juli um 9.30 Uhr im Pfarrheim an der Mauritzkirche.
- Lesezeit und Leseglück am Dienstag, 14. Juli um 15.30 Uhr im Pfarrheim an der Mauritzkirche.
- Gemeinsames Frühstück am Freitag, 17. Juli um 9.30 Uhr im Pfarrzentrum Herz Jesu.

### Kath. Bildungsforum Sankt Mauritz/Konrad

„Caritas – Säule der Kirche.“ Zu diesem Thema hält Diakon Ludger Schulten, Diözesancaritasverband Münster einen Vortrag am Montag, 13. Juli um 19.30 Uhr im Konradhaus. Eintritt 5 €.

### Spielenachmittag für Jung und Alt ...

... am Freitag, 17. Juli um 15.30 Uhr im Pfarrzentrum Herz Jesu. Wir spielen verschiedene Brett- und Kartenspiele. Lieblingsspiele können auch gerne mitgebracht werden. Wir freuen uns auf viele Mitspieler.

### Sommerferien

Am Freitag, 17. Juli ist der letzte Schultag vor den großen Ferien. Wir wünschen allen entspannte Urlaubstage und frohmachende Erlebnisse!

### Im Jahrgebet beten wir ...

... am Wochenende, 18./19. Juli für alle Gemeindemitglieder der KO Konrad und Margareta, die in den letzten 10 Jahren im Juli verstorben sind:

Willi Schäper, Klaus-Peter Hermes, Sigrid Wollschläger, Eckhardt Preuß, Brigitta Schmülling, Hubert Volmer, Christel Högemann, Renate Eggert, Gisela Jörißen, Katha-

rina Albert, Horst Berger, Hermann Bätz, Franz Josef Kosel, Marian Haverkamp, Herbert Greißinger, Klara Hagemann, Martina Neumann, Hubert Sundermann, Elzbieta Licow, Rudolf Krimphove, Maria Hölzemann, Karl Gepp, Hildegard Jähn, Dr. Ulrike Pünder, Anna Drees, Elisabeth Stauff, Edeltraud Schneemann, Ursula Mentrup, Udo Raveaux, Holger Wilke.

### Veröffentlichungen in KuL und Wocheninfo

Am Wochenende 18./19. Juli die Wocheninfo für die Sommerferien bis einschl. 30. August. Texte für die Veröffentlichung benötigen wir bis spätestens Mittwoch, 15. Juli.

### Ortsgemeinderat Mauritz ...

... am Mittwoch, 22. Juli um 20 Uhr im Pfarrheim an der Mauritzkirche.

### Männerstammtisch

Am 21. Juni unternahm der Männerstammtisch an der Herz-Jesu-Kirche seine alljährliche Männerwallfahrt nach Stadtlohn. Dort konnten die Wallfahrer viel Geschichtliches über die Schlacht im Lohner Brook bei Stadtlohn, einer der wichtigsten Schlachten im 30jährigen Krieg und die Wallfahrten zum Stadtlohner Hilgenberg erfahren. Weil das Patrozinium der Hilgenbergkapelle Maria Heim-suchung, das Fest des Besuchs Marias bei ihrer Cousine Elisabeth ist, ging es beim besinnlichen Teil der Wallfahrt um biblische Personen, die sich auf den Weg machen, wie etwa Judith, die den Weg in das Lager des Holofernes wagt.

### Interesse an liturgischen Diensten?

Wenn Sie Interesse haben an der Ausbildung zum Dienst als Lektor\*in, Kommunionausteiler\*in, ehrenamtliche(r) Beerdigungsleiter\*in oder WortGottesFeierLeiter\*in melden Sie sich gerne bei Pfarrer Gehrman.

### Newsletter vom Wocheninfo

Wenn Sie schon freitags das Wocheninfo fürs Wochenende per E-Mail erhalten möchten, melden Sie sich bitte im Pfarrbüro.

### Geburtstagsgrüße der Pfarrei

Zu hohen Geburtstagen denkt die Pfarrei an Sie und möchte Ihnen gerne mit einem Gruß gratulieren. Die Karte wird durch Ehrenamtliche persönlich überreicht, an einigen Kirchorten wird sie postalisch zugestellt. Wer diese Karte und/oder den Besuch nicht möchte, melde sich bitte im Pfarrbüro.

### Die Schwestern vom Guten Hirten ...

... laden herzlich zu ihren Gottesdiensten im Haus vom Guten Hirten ein: dienstags und donnerstags um 17 Uhr, mittwochs und freitags um 8 Uhr und sonntags um 9 Uhr.

### KOLLEKTEN

11./12. Juli für die Nordoldenburgische Diaspora.  
18./19. Juli für die Aufgaben der Pfarrei.

### TÜRKOLLEKTEN

18./19. Juli in der Margaretakirche für die Caritas.

### NICHT NUR FÜR KINDER

## Waldelefanten - Architekten des Dschungels

Warum Architekten? Weil Waldelefanten viel kaputt machen, wenn sie wandern und fressen. Dadurch entstehen Elefantenpfade, entlang derer sich auch andere Tiere bewegen. Unbeschädigte Pflanzen profitieren von mehr Platz und Licht.

#### Lebensraum

- Die Tiere leben rund um die tropischen Wälder in Zentralafrika.
- Der größte Bestand ist in Gabun beheimatet.
- Insgesamt gibt es ca. 100.000 Waldelefanten.

#### Typisch

- Beide Geschlechter tragen Stoßzähne, die meist steil zum Boden verlaufen.
- Das Elfenbein ist rosa schimmernd und härter.
- Die Ohren sind unten abgerundet.

#### Fressen

- Früchte, Rinde, Blätter, Wurzeln, und Zweige fressen die Elefanten (über 200 kg täglich).
- Ergänzt wird die Ernährung durch Mineralien, die im Untergrund verborgen liegen. Dazu graben sie mit ihren Beinen den Boden um.
- Die Samen einiger Pflanzen keimen besser, wenn sie von Waldelefanten gefressen und wieder ausgeschieden werden.

#### Verhalten und Gemeinschaft

- Die Waldelefanten leben in kleinen Familienverbänden.
- Ein beliebter Treffpunkt sind Waldlichtungen, dort trifft man sich mit anderen Artgenossen.
- Alte Bekannte werden sofort erkannt, sie können sogar andere Elefanten beim Namen rufen.

#### Wichtige Zahlen

- Größe: bis zu 2,9 m hoch.
- Gewicht: bis zu 4 t.
- Alter: bis zu 70 Jahre.
- Elefantenkühe bekommen mit ungefähr 23 Jahren ihr erstes Kalb.
- Nachwuchs gibt es ca. alle 5 Jahre.

#### Elefant aus einer Klopapierrolle basteln? So geht's:

*Drehe die Klopapierrolle Back auf und schneide an den roten Linien entlang.*

*Zum Schluss den Rüssel nach oben biegen und Augen draufmalen. Tadaa!*

#### Genial!

- 20 kg Dung produzieren die Elefanten täglich. Das ist gut für den Waldboden.
- Nur etwa 2 Stunden am Tag schlafen Elefanten.
- Sie sind die einzigen Säugetiere, die nicht springen können, dafür die einzigen, die auf dem Kopf stehen können.

## GOTTESDIENSTE

### Samstag, 11. Juli

09.15 Uhr	Laudes	/ Herz Jesu
09.30 Uhr	Abschlussgottesdienst der Pleisterschule	/ Konrad
13.30 Uhr	Wortgottesdienst 80 Jahre Siedlungsgemeinschaft Lütkenbeck	/ Lütkenbeck
15.00 Uhr	Taufe	/ Mauritiz
17.00 Uhr	Eucharistiefeier (RG)	/ Pius
18.15 Uhr	Eucharistiefeier (LW)	/ Konrad
18.15 Uhr	Eucharistiefeier	/ Franziskus

### 15. Sonntag im Jahreskreis, 12. Juli

09.45 Uhr	Eucharistiefeier (FA) mit Kinderkirche	/ Margareta
10.00 Uhr	WortGottesFeier	/ Mauritiz
10.00 Uhr	Eucharistiefeier	/ Franziskus
11.15 Uhr	Eucharistiefeier (RG) mit Kinderkirche	/ Herz Jesu
11.30 Uhr	Eucharistiefeier (JR)	/ Erpho
12.30 Uhr	Taufe	/ Herz Jesu
18.00 Uhr	Eucharistiefeier (RG)	/ Mauritiz

### Montag, 13. Juli

17.30 Uhr	Eucharistische Anbetung	/ Herz Jesu
18.30 Uhr	Eucharistiefeier	/ Herz Jesu

### Dienstag, 14. Juli

09.15 Uhr	Frauengemeinschaftsmesse	/ Herz Jesu
18.00 Uhr	Eucharistiefeier	/ Mauritiz
19.00 Uhr	Zeit der Stille	/ Erpho
22.00 Uhr	Komplet	/ Mauritiz

### Mittwoch, 15. Juli

08.30 Uhr	Abschlussgottesdienst der Overbergschule	/ Herz Jesu
17.00 Uhr	Eucharistiefeier	/ Pius
17.30 Uhr	Eucharistische Anbetung	/ Herz Jesu
18.30 Uhr	Eucharistiefeier	/ Herz Jesu

### Donnerstag, 16. Juli

08.00 Uhr	Abschlussgottesdienst der Mauritizschule	/ Mauritiz
09.00 Uhr	Eucharistiefeier	/ Konrad
18.00 Uhr	Eucharistiefeier	/ Mauritiz

### Freitag, 17. Juli

08.15 Uhr	Abschlussgottesdienst der Pleisterschule	/ Konrad
10.00 Uhr	Marktandacht	/ Margareta
18.30 Uhr	Eucharistiefeier	/ Erpho
18.30 Uhr	Eucharistiefeier	/ Margareta
18.30 Uhr	Eucharistiefeier	/ Lütkenbeck

### Samstag, 18. Juli

09.15 Uhr	Laudes	/ Herz Jesu
-----------	--------	-------------

15.00 Uhr	Trauung	/ Herz Jesu
17.00 Uhr	Eucharistiefeier (RM)	/ Pius
18.15 Uhr	Eucharistiefeier (RG) mit Jahrgebet	/ Konrad
18.15 Uhr	Eucharistiefeier	/ Franziskus

### 16. Sonntag im Jahreskreis, 19. Juli

09.45 Uhr	WortGottesFeier mit Jahrgebet	/ Margareta
10.00 Uhr	Eucharistiefeier (RM)	/ Mauritiz
10.00 Uhr	Eucharistiefeier	/ Franziskus
11.15 Uhr	Eucharistiefeier (RG) mit Kinderkirche	/ Herz Jesu
11.30 Uhr	WortGottesFeier der "3." mit PEP-Musik	/ Erpho
18.00 Uhr	WortGottesFeier	/ Mauritiz

## NICHT NUR FÜR KINDER

### Waffeln backen

Ein süßes und ein herzhaftes Waffelrezept laden zum Nachbacken ein. Jedes Rezept ergibt ca. 6 Waffeln. *Gutes Gelingen!*

#### Zutaten für's süße Rezept

- 250 ml Milch
- 180 g Mehl
- 1 Tl. Backpulver  
Mit dem Mehl mischen.
- 2 Eier  
Vorher in Eigelb und Eiweiß trennen.
- 40 g Zucker
- 1 Prise Salz
- Etwas Öl zum Einfetten

- Milch, Mehl und Eigelb verrühren.
- Eiweiß mit Zucker und Prise Salz steif schlagen.
- Steife Eiweißmasse vorsichtig unter den Teig unterheben.
- Fertigen Teig ca. 15 min. ruhen lassen. Dann kann gebacken werden.

#### Zutaten für's herzhaftes Rezept

- 320 g gekochte Kartoffeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Speckwürfel
- 2 Eier
- 120 g Frischkäse
- 80 g + 1 Tl. Mehl Backpulver zusammen mischen
- 50 g geriebener Gouda

- Kartoffeln schälen. In einer mittelgroßen Schüssel zerstampfen.
- Zwiebeln putzen. Strunk entfernen. in Scheiben schneiden.
- Frühlingszwiebeln und Speck unter die gestampften Kartoffeln rühren.
- Eier und den Frischkäse hinzugeben und unterrühren.
- Mehl mit Backpulver dazutun und unterheben, bis alles gut verteilt ist.
- Zum Schluss geriebenen Käse sowie Salz, Pfeffer und Paprikapulver hinzufügen. Alles gut unterheben.
- Fertig zum Backen.

*Etwas Öl zum Einfetten, kann hilfreich sein.*

Rätseln.Wissen.Basteln.Herstellen.Spielen. © www.Gemeindebriefdruckerei.de

Kürzel: RG = Rudi Gehrman, RM = Robert Mensinck, FA = Frankline Anyanwu, JR=Jochen Reidegeld.

Bild: Bild: Hanuschke/bph in: Pfarrbriefservice.de;  
Kinderteil: www.Gemeindebriefdruckerei.de