

Semesterprogramm

Wintersemester 2018/19

„Nur mal kurz die Welt retten -
realistisch nachhaltig leben?“



Albertus-Magnus-Studentenwohnheim Heidelberg

Keplerstraße 66

69120 Heidelberg

Tel: 06221-4352440

Fax: 06221-4352449

amh-heidelberg@kath-hd.de

www.amh-heidelberg.de

*Sei du selbst die Veränderung
die du dir wünschst
für diese Welt.*



Mahatma Gandhi

Liebe Studierende im AMH,

ich freue mich, Euch zum Wintersemester 2018/19 im Albertus Magnus Studentenwohnheim begrüßen zu dürfen. Ganz besonders heiße ich die 20 neuen BewohnerInnen willkommen!

Unser Semesterthema lautet dieses Semester:

„Nur mal kurz die Welt retten – realistisch nachhaltig leben?“

Dazu einige Denkanstöße, denen wir nachgehen wollen:

realistisch: Wieviel nachhaltig ist realistisch für mich persönlich?
Ist Nachhaltigkeit überhaupt realistisch?
Wie geht Nachhaltigkeit konkret (in meinem Alltag)?
Wie viel soll / muss / will ich persönlich tun?

nachhaltig: Was versteht man eigentlich unter Nachhaltigkeit?
Wem nutzt sie?
Wie sieht es aus mit Nachhaltigkeit in globalem Zusammen-
hang?
Und: bezieht sie sich nur auf Ökologie und Umweltthemen?

leben: Ist Nachhaltigkeit nicht vielmehr ein Konzept, das den
gesamten Lebensentwurf betrifft?
Wie gehe ich mit den eigenen Kräften / Ressourcen um? Wie
kann ich auftanken, zu Kräften kommen? Was tut mir gut?
Wie gehen wir mit dem Druck um, „die Welt zu retten“?

Ihr seid eingeladen, Euch solchen Fragen zu stellen, Hintergründe zu er-
fahren, Alternativen kennen zu lernen, und neue Erfahrungen zu machen.

Auf ein rundum gutes Semester!

Judith Babl, Heimleiterin

Oktober 2018

16.10.18	19.00 h	Kennenlernabend und Semestereröffnungsgrillen
18.10.18	20:00 h	Eröffnungs-Heimkonvent, anschl. Barabend
22.10.18	19:00 h	Workshop „Nachhaltigkeit“
27.10.18	13:00 h	Studentischer Flohmarkt

November 2018

08.11.18	20:00 h	Heimforum
10.11.18		Nachhaltigkeitsspaziergang
13.11.18	20:00 h	Gottesdienst mit Pfr. Mohr
15.11.18		Tour de Wohnheim
21.11.18	19:00 h	Ökumenischer Gottesdienst Buß- und Betttag
23.-25.11.18		Heimwochenende auf der Bannmühle

Dezember 2018

04.12.18	20:00 h	Heimforum
05.12.18	7:00 h	Rorate-Gottesdienst
12.12.18	7:00 h	Rorate-Gottesdienst
13.12.18	20:00 h	Vortrag von Boniface Mabanza
19.12.18	7:00 h	Rorate-Gottesdienst Eucharistiefeier

Januar/Februar 2019

16.01.19	20:00 h	Heimforum
07.02.19	20:00 h	Abschluss-Heimkonvent, anschl. Barabend

Einführungsworkshop „Nachhaltigkeit“

Nachhaltigkeit begegnet uns überall!
Ob im Gespräch mit Kommiliton*innen
oder bei der Wahl des Obstes im
Supermarkt. Jetzt ist Nachhaltigkeit auch
im Semesterthema unseres Wohnheims
angekommen.



ABER was bedeutet dieser große Begriff eigentlich?

In unserem Workshop werden wir dieser Frage nachgehen und versuchen den Begriff „Nachhaltigkeit“ näher zu bestimmen: Neben thematischer Auseinandersetzung kommen Diskussionen über nachhaltige Lebensweisen, Bio-Siegel und den Rebound-Effekt nicht zu kurz.

In Planspielen, Präsentationen und Gesprächen nähern wir uns dem Thema auf verschiedenen Ebenen: Ob global, lokal oder privat, wir wollen etwas Klarheit über gesellschaftliche Phänomene schaffen.

Realistisch nachhaltig leben soll Spaß machen! Deshalb werden euch im Workshop nicht nur Theorie sondern auch spannende und lockere Methoden und vieles mehr erwarten.

Wir freuen uns auf euch! Grüße von 1 Olf und 1 Michi.

Termin: Montag, 22. Oktober 2018, 19 Uhr



Studentischer Flohmarkt

Du wolltest endlich mal wieder aussortieren?

Platz schaffen für frischen Wind in deiner Studentenbude?

Du hast Lust auf neue Schätze in deinem Zimmer?

Perfekt!

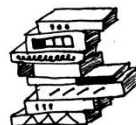
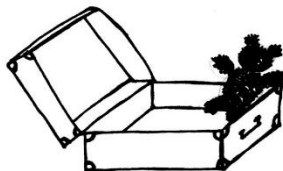
Im AMH steht das Semester unter dem Thema **Nachhaltigkeit** und darum veranstalten wir einen Flohmarkt: Kleidung, Bücher, etc. - hier finden liebenswerte Gegenstände ein neues Zuhause, ohne weggeworfen oder neu gekauft werden zu müssen.

Du möchtest Dinge beim Flohmarkt **verkaufen**?

Dann melde dich bis Mi. 24.10. bei Stani (314) und erhalte alle weiteren wichtigen Infos. Beschädigte und sperrige Sachen können nicht verkauft werden.

Als kleines Extra möchten wir euch alle einladen, bei unserer „Schrotttombola“ mitzumachen: bringt einen Gegenstand mit, den definitiv keiner braucht, und gebt ihn bis 13:30 h ab. Diese Dinge werden ab 14 h verlost, der Erlös geht an eine Einrichtung in Heidelberg, die sich für Nachhaltigkeit stark macht.

**Termin: Samstag 27. Oktober 2018, 13 - 16 Uhr
im Garten hinter dem AMH**



Nachhaltigkeitsspaziergang

Das AMH und das Katholische Universitätszentrum Heidelberg (KUZ) laden zu einem Nachhaltigkeitsspaziergang durch den Stadtteil Neuenheim und Umgebung ein. Dabei werden wir gemeinsam einige Läden, Fairteiler, Bücherregale und weitere Stationen besichtigen, die einen Einblick geben sollen, wie wir persönlich unser Leben nachhaltiger gestalten können. Zudem erhoffen wir uns durch das Spazieren in netter Atmosphäre miteinander über das Thema Nachhaltigkeit ins Gespräch zu kommen, um uns so gegenseitig auszutauschen und ggf. Tipps geben zu können. Los geht es um 15 Uhr.

Ansprechpartner: Svenja Kleb (AMH) und Alexander Riemer (KUZ).

Termin: Samstag, 10. November 2018, 15 Uhr



Quelle: pixabay

Nachhaltigkeit: konsequent gedacht?

Vortrags- und Gesprächsabend mit Dr. Boniface Mabanza

Nicht zuletzt seit den Nachhaltigkeitszielen der UN hat sich Nachhaltigkeit als Referenzrahmen für internationale Zusammenarbeit etabliert. Aber was ist damit gemeint? Läuft Nachhaltigkeit nicht Gefahr zu einer bloßen Rhetorik, die dazu dient, vor allem in Industrienationen die Öffentlichkeit zu beruhigen, während die Strukturen der Zerstörung aufrechterhalten werden? Wie verhält sich der Nachhaltigkeitsdiskurs zur Forderung des globalen Südens nach gerechtem Welthandel und nach einer neuen Weltordnung? Welche Nachhaltigkeitsimpulse können aus dem globalen Süden hervorgehen und das Potential haben, zu den grundlegenden Veränderungen beizutragen, welche die Menschheit dringend braucht? Der Abend will einige dieser Fragen aufgreifen.

Referent Dr. Boniface Mabanza ist in der DR Kongo unter der Militärdiktatur Mobutus geboren. Er studierte Philosophie, Literaturwissenschaften und Theologie in Kinshasa und promovierte an der Universität Münster. Er ist Koordinator der Kirchlichen Arbeitsstelle Südliches Afrika in der Werkstatt Ökonomie/Heidelberg.



Quelle: KASA

Termin: Donnerstag, 13. Dezember 2018, 20 Uhr

Happiness-Challenge

Wie bereits letztes Semester so habt ihr auch im Wintersemester die Möglichkeit, Teil unseres Glücksprojektes zu werden und euch in unseren E-Mail-Verteiler für die Happiness-Challenge einzutragen. Bei der Happiness-Challenge geben wir euch jede Woche kleine Inputs dazu, wie ihr eurem persönlichen Glück im Alltag ein wenig auf die Sprünge helfen könnt.

Jede Woche gibt es dazu in den Mails eine kleine Aufgabe bzw. einen Impuls, die euch Anregungen für neue Erfahrungen während der Woche geben sollen. So kann die Aufgabe zum Beispiel sein, einem Fremden ein Geschenk zu machen, mit sich selbst einen Achtsamkeitsspaziergang zu unternehmen, sich einen Wohlfühltag zu gönnen und vieles mehr.

Eintragen könnt ihr euch in der Emailliste beim Heimkonvent oder schreibt einfach Cara (313) oder Juliane (222) eine Mail, dann nehmen wir euch auf!

Wir freuen uns auf euch!
Judith, Juliane und Cara



Quelle: Pixabay

Nachhaltigkeits-Challenge

Das Thema Nachhaltigkeit wird in unserer heutigen Konsumgesellschaft immer wichtiger. Massenproduktion, riesige Müllmengen und eine zerstörte und ausgebeutete Umwelt sind Bestandteile unserer Wirtschaft und unserer Lebensweise.

Es ist schwer sich vorzustellen, wie unser eigenes individuelles Verhalten diese Umstände verbessern kann.

Doch wir haben für euch Ideen gesammelt um unser alltägliches Leben nachhaltiger zu gestalten. Diese werden wir euch im Laufe des Semesters in regelmäßigen Nachhaltigkeits-Challenges vorstellen.

Wie ist es, eine Woche vegan oder plastikfrei zu leben?

Mit praktischen Tipps und neuen Anregungen wollen wir mithelfen, das AMH nachhaltiger zu machen. Jeder der möchte kann von uns in den E-Mail-Verteiler aufgenommen werden und sich an den Challenges probieren. Wenn jeder Einzelne von uns etwas Kleines ändert, können wir gemeinsam Großes bewegen.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Janne (421), Anna (219), Arnaud (409) und Jule (419) :)

Gesundheit auch mit veganem Lebensstil

Tierische Produkte beinhalten viele notwendige Mineralien, Vitamine und Spurenstoffe. Bei einer veganen Lebensweise kann man nicht auf alle diese Stoffe verzichten.

Welche Stoffe braucht man zum gesundem Überleben und in welcher Menge? Wie kann man diese zu sich nehmen ohne zu Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen?

Diese Fragen sollen bei einem Vortrag mit Gespräch geklärt werden, damit man mit seiner Ernährung nicht seine eigene Gesundheit aufs Spiel setzt.

Der Termin wird noch bekannt gegeben.

Wie viel Nachhaltigkeit ist realistisch für mich?



In Deutschland haben wir das Glück, ohne groß nachzudenken schon recht nachhaltig zu sein. Fahrrad fahren ist „in“ und Mülltrennung gehört zum Deutschen Kulturgut. Trotzdem bleibt die Frage: Wie nachhaltig bin ich eigentlich und wie nachhaltig könnte ich sein, ohne meinen Alltag groß zu verändern?

Quelle: www.acv.at/teilnehmen/oekologischer-fussabdruck

Wir wollen erst mal durch Tools im Internet diese Frage beantworten und dann mit Hilfe von Quizzes und Beispielrechnungen aufzeigen, wo jede*r von uns noch Stück für Stück nachhaltiger sein kann.

Dabei ist uns wichtig, dass es keine riesigen Änderungen, sondern mehrere kleine Sachen sein sollen.

Wir freuen uns, wenn ihr zum gemeinsamen Reflektieren, gefolgt von gemeinsamen Handeln vorbei schaut!

Ganz nachhaltig sparen wir an Platz, indem wir den Termin hier nicht drucken, sondern per E-Mail noch mal ankündigen werden!

Justus (127) & Jacob (124)

Solidarische Landwirtschaft – Der Markushof in Maisbach



Quelle: <https://www.solawi-rhein-neckar.org/public/markushof/>

Die moderne Landwirtschaft schadet mit Massentierhaltung, Unkrautvernichtern und dem Überdüngen von ohnehin völlig ausgelaugten Böden nicht nur massiv der Natur, sondern auch nicht zuletzt den Bauern selbst, die aufgrund der immer niedrigeren Preise in den Supermärkten sich kaum noch über Wasser halten können. Auch deswegen müssen immer mehr Bio- und Kleinbauern ihre Betriebe aufgeben.

Das Konzept der solidarischen Landwirtschaft (Solawi) stemmt sich diesem Trend entgegen: Privathaushalte tragen die Kosten des Betriebs und helfen bei den anfallenden Arbeiten - und bekommen im Gegenzug einen Teil der (bio, regionalen und verpackungsfreien) Ernte sowie ein Mitbestimmungsrecht bei den Entscheidungen des Betriebs. Kann also jeder daran teilnehmen? Lohnt sich das überhaupt? Wie funktioniert das genau?

All diese Fragen und noch mehr werden wir nicht nur mit an einem Vortragsabend klären können, sondern wir werden das Konzept auch hautnah erleben können, denn mit dem Markushof in Maisbach gibt es eine Solawi ganz in der Nähe.

Der Termin wird noch bekannt gegeben. Weiter Infos bei Tizian (423)

Heimwochenende auf der Bannmühle

Du willst einen schönen, abwechslungsreichen und lustigen Einstieg in das neue Semester? Du willst deine MitbewohnerInnen besser kennen lernen und mit ihnen gemeinsam eine tolle Zeit verbringen? Dann komm mit aufs **Heimwochenende** auf den idyllischen Bioland-Hof Bannmühle. Die historische Großmühle am Fuße des Flusses Glan in Odernheim (Rheinland-Pfalz) bietet nicht nur viel Platz zur Entspannung, sondern auch für verschiedene Aktivitäten.

Wer dieses Mal im Vorbereitungsteam mitmachen will, kann sich bei Judith melden.

Termin: Freitag, 23. November 18, 16:00 Uhr bis
Sonntag, 25. November 18, 15:00 Uhr

Ort: Bannmühle, Odernheim am Glan

Beitrag: ca. 40 Euro (inkl. Fahrtkosten)

Anmeldung ab sofort im Büro

Anmeldeschluss: Donnerstag, 16. November 2018



Quelle: Bannmühle

Gottesdienst am Buß- und Betttag

Seit bereits einigen Jahren feiern die christlichen Studierendenwohnheime in Heidelberg zusammen mit der ESG und dem KUZ einen ökumenischen Gottesdienst am Buß- und Betttag. Dieser wird auch gemeinsam von allen beteiligten Häusern vorbereitet.

Herzliche Einladung an alle!

Der Gottesdienst findet statt am
Mittwoch, 21. November 2018 um 19:00 Uhr in der Jesuitenkirche.

Wer mit vorbereiten möchte, melde sich bitte bei Judith.

Andachten im AMH

Im stressigen Studienalltag eine kleine Atempause – gemeinsam den Tag beginnen oder ausklingen lassen, zur Ruhe kommen, Zeit finden für Gott und für sich selbst.

Ihr seid eingeladen zum **Morgengebet** in Form einer Laudes unter der Woche um **7.30 Uhr** in der Kapelle.

Ebenso herzliche Einladung am **Donnerstagabend um 22:00 Uhr** zu einem kurzen Abendgebet, das wir zusammen feiern - die Formen reichen von einer Vesper mit gesungenen Psalmen über Lobpreisabende bis zum meditativen Taizégebet.

Wir freuen uns auf Euch!

Euer Andachtsteam

Wer noch mitmachen möchte, kann sich gerne bei Judith melden.

Rorate-Gottesdienste im Advent

Die gemeinsamen Rorate-Gottesdienste von KUZ und AMH finden diesen Advent in der Kapelle im AMH statt. Im Anschluss an die Gottesdienste frühstücken wir zusammen in einer unserer Küchen.

Der Name dieser Gottesdienste leitet sich vom lateinischen Anfangswort des Eröffnungsverses "Rorate caeli" (Tauet, ihr Himmel, ...) ab und dient der Bezeichnung der Werktagsgottesdienste im Advent, die kreativ gestaltet werden.

Termine: **Mittwoch, 05. Dez. 18, 7:00 Uhr (Wortgottesdienst)**
 Mittwoch, 12. Dez. 18, 7:00 Uhr (Wortgottesdienst)
 Mittwoch, 19. Dez. 18, 7:00 Uhr (Eucharistiefeier)

Ort: Kapelle AMH

Wer Interesse hat, einen der Gottesdienste mitzugestalten, melde sich bitte bei Judith.



Quelle: Pixabay

Adventssingen im Pflegeheim St. Hedwig

Wie bereits in den letzten Jahren wollen wir auch diesen Advent den BewohnerInnen des *Pflegeheims St. Hedwig* eine Freude machen, indem wir einen musikalischen Adventsnachmittag für sie und mit ihnen gestalten. Schließlich liegt das Pflegeheim ja direkt in unserer Nachbarschaft!

Ob musikalische Beiträge (Chor, gemeinsames Singen, Instrumentalmusik, etc.) oder Adventsgedichte und Adventsgeschichten (von besinnlich bis heiter), eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, damit wir gemeinsam einen schönen Nachmittag gestalten können.

Bei Fragen, Ideen, Vorschlägen, Beiträgen etc. wendet euch an unsere Chorleiter: Philipp (223), Anna (219) und Benedikt (216)

Termin: **voraussichtlich 3. Adventswochenende**



Tour de Wohnheim

Um sowohl die BewohnerInnen als auch die Räumlichkeiten der anderen christlichen Wohnheime in Heidelberg kennenzulernen, wollen wir eine „Tour de Wohnheim“ veranstalten, die in Form eines sogenannten „running dinner“ ablaufen wird.

Dafür werden wir innerhalb des AMHs mehrere 3er-Gruppen bilden. Jede 3er-Gruppe bereitet einen Gang eines Dinners (Vorspeise, Hauptgericht oder Nachspeise) vor und geht für die jeweils anderen beiden Gänge in ein anderes Wohnheim. Dort trifft die 3er-Gruppe auf zwei weitere Gruppen aus anderen Wohnheimen. So ist gewährleistet, dass ihr jeden Gang mit anderen Leuten einnehmen und möglichst viele Studierende aus den anderen Wohnheimen kennenlernen werdet. Im Anschluss an dieses Drei-Gänge-Menü wollen wir den kulinarischen Abend gemeinsam ausklingen lassen, indem alle teilnehmenden Gruppen nochmal in der Bar auf ein (oder zwei ;)) Bierchen zusammenkommen.

Für weitere Infos wendet euch bitte an Sarah (307).

Termin: Donnerstag, 15. November 2018



Der AMH-Chor

Alte Tradition neu gestaltet

Der AMH-Chor ist Tradition. Die Leitung liegt nun in den Händen einer Dreifach-Spitze: Anna-Theresa mit dem Schwerpunkt Gesang, Benedikt K. für die Begleitung am Klavier und Philipp für die Organisation.

Es werden bis Weihnachten neue und alte Adventslieder geprobt, im Januar gibt es dann ein buntes Pop-Programm, über das die SängerInnen mit abstimmen können.

Es sind drei Auftritte geplant, zum einen in Gottesdiensten in der Gemeinde St. Raphael und in der Benediktinerabtei Stift Neuburg am 2. Adventswochenende, zum anderen in Form eines Adventssingen rund um den 3. Advent im Altenheim St. Hedwig.

Die genauen Termine werden noch bekanntgegeben.

Geprobt wird ab dem 17.10. jeden Mittwoch zwischen 19.30 Uhr und 21.00 Uhr in der Kapelle des AMH.

All das kann aber nur klappen, wenn DU mit dabei bist!

Also komm vorbei!



Das Heimforum



Das Heimforum ist neben dem gewählten „Heimquintett“ das Mitbestimmungsgremium im AMH.

Alle BewohnerInnen des AMH sind im Heimforum stimmberechtigt. Man trifft sich 3 x im Semester in der Bibliothek, wozu ALLE BewohnerInnen herzlich eingeladen sind. Ihr habt dort die Möglichkeit, über alle möglichen Angelegenheiten, Ideen, Vorschläge und eventuelle Probleme rund um das Leben im AMH zu sprechen. Der Heimsprecher (Anne (311)) hängt eine Einladung an der Pinnwand aus, stellt die Tagesordnung zusammen und leitet die Versammlung. Es gibt auch eine Heimforumskasse, aus der kleinere Anschaffungen, meist Spiele oder Freizeitausstattung, finanziert werden können. Wenn ihr also ein Anliegen oder eine Frage habt, die die Hausgemeinschaft betrifft oder die ihr mit den anderen AMHlern und der Heimleitung besprechen wollt oder wenn ihr eine Idee habt, was man denn im AMH verbessern oder anschaffen könnte, dann gebt eure Vorschläge rechtzeitig für die nächste Versammlung beim Heimsprecher ab oder schreibt sie auf die aushängende Liste an der Pinnwand.

Wir freuen uns auf euer Kommen!

