

ASTA Newsletter

Der ASTA sammelt für euch eine Vielzahl an Angeboten für Studierende in Trier und ganz Rheinland-Pfalz. Ein Blick in unseren Newsletter lohnt sich: Ob kulturelle Veranstaltungen, länderübergreifende Konferenzen, Jobangebote oder aktuelle Informationen rund ums Hochschulleben – hier ist für jeden etwas dabei. Bleibt auf dem Laufenden und entdeckt spannende Möglichkeiten.

Beitrags-Einsendungen bitte an:
marketing@asta.hochschule-trier.de

Newsletter | ASTA

News & Events | ASTA

Sicherlich habt ihr euch schon einmal gefragt, was der ASTA eigentlich für euch macht. In dieser kleinen Serie geben wir euch jeden Monat einen Einblick in die Arbeit des ASTA und seiner Referate. Hier erfahrt ihr, an welchen Projekten im letzten Monat gearbeitet wurde und was gerade so ansteht. Im Folgenden findet ihr einen kurzen Überblick über die Projekte des Monats August 2024.

- Bürobesezung in der vorlesungsfreien Zeit
- StuPa- Wahl WS24/25
- Ersti-Begrüßung
- Newsletter
- Studienfinanzierung

Mehr zu den einzelnen Unterpunkten auf der ASTA Website unter **Aktuelles**.

Studienfinanzierung

Wer sind wir?

Referat für Studienfinanzierung

Beratung von Studierenden für Studierende

Team aus ehrenamtlichen Studierenden, die Beratungen rund um das Thema Studienfinanzierung anbieten.

Was wir anbieten?

Beratungsangebote rundum das Thema Studienfinanzierung

Bafög: Hilfe bei der Antragstellung, sowie Beratung zu spezifischen Fragen

Beratungen zu Wohngeld, Studienkrediten, Überbrückungshilfe und anderen Finanzierungsmöglichkeiten

Beratungstermine online & vor Ort

Wie kannst du uns erreichen?

Für mehr Informationen, besuche unsere Website (<https://www.hochschule-trier.de/asta/referate/studienfinanzierung>)

Dort kannst du dir gerne einen Ersttermin buchen

Alternative kannst du uns unter E-Mail (studfin@asta.hochschule-trier.de) mit deinem Anliegen erreichen

Updates zu den Förder- und Finanzierungsmöglichkeiten im Studium?

Aboniere dafür gerne unseren ASTA-Newsletter (<https://www.hochschule-trier.de/asta/newsletter>)

Newsletter | AStA

Kultur

17. Trierer Museumsnacht Spannendes Programm in den fünf Museen der Museumsstadt Trier

Am Samstag, den 7. September 2024, öffnen das Rheinische Landesmuseum Trier, das Stadtmuseum Simeonstift, das Museum am Dom, das Museum Karl-Marx-Haus und die Schatzkammer von Wissenschaftlicher Bibliothek und Stadtarchiv Trier von 18 Uhr bis 24 Uhr ihre Türen. Die Häuser bieten ein abwechslungsreiches Programm rund um ihre aktuellen Sonderausstellungen und die Dauerausstellungen an. Bereichert wird der Abend mit musikalischen und kulinarischen Angeboten.

Das Kombiticket für die 17. Trierer Museumsnacht kostet 10 Euro und beinhaltet den Eintritt in alle fünf Museen, Kinder bis 12 Jahre haben freien Eintritt. Eintrittskarten können im Vorfeld über Ticket Regional oder an den Museumskassen der fünf Museen erworben werden. Das gesamte Programm finden Sie auch unter www.museumsstadt-trier.de.
Alle Abbildungen, Texte und der Veranstaltungsflyer zum Download.

https://drive.google.com/drive/folders/1fmWDnDL3tct0ANuJ_yWOHzMjgaVq8K?usp=drive_link

Neugestaltung Umfeld Porta Nigra

nach den Veranstaltungen zur Maßnahme „Neugestaltung Umfeld Porta Nigra“ im Rahmen des diesjährigen Tags der Städtebauförderung am 4. Mai 2024 laufen die planerischen Vorbereitungen zur Neugestaltung des Porta Nigra Umfeldes weiter.

Am **11. September 2024** wird es eine weitere **Veranstaltung zur Information und Beteiligung** geben, zu der wir Sie herzlich einladen. Die Veranstaltung wird um **19.00 Uhr im Trebeta-Saal des Stadtmuseums Simeonstift** stattfinden und parallel online über den *Offenen Kanal Trier* übertragen.

Newsletter | AStA

Aktuelles aus dem Studentenleben

Wenig Geld und hohe Mieten: Studierende unter Druck

- Neue Zahlen des Statistischen Bundesamts zur Einkommenssituation und Wohnkostenbelastung von Studierenden
- Statistisches Bundesamt: Hälfte der Studierenden mit eigenem Haushalt mit Nettoäquivalenzeinkommen von weniger als 867 Euro im Monat
- 54% des studentischen Einkommens für die Miete – bei der Gesamtbevölkerung 25%; Großteil der Studierenden-Haushalte gilt als überlastet
- DSW-Vorstandsvorsitzender Matthias Anbuhl: „Das BAföG muss weit mehr Studierende erreichen als bisher“
- Anbuhl zur Mietbelastung: „Nur dort studieren, wo ich mir die Miete leisten kann – das ist eine neue Form der sozialen Auslese“
- DSW-Lob für das Bund-Länder-Programm „Junges Wohnen“; Länder müssen jetzt kräftig umsetzen

Pressemitteilung des Statistischen Bundesamts vom 28.8.2024:

www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2024/08/PD24_N044_62.html

Hochschulpolitik

GESUCHT: Studentische Vertreter für Senatsausschüsse ab WS 24/25

Liebe Kommilitonen,
der **Senat** der Hochschule Trier sucht zum **Wintersemester 2024/2025** neue **studentische Mitglieder**, die bereit sind, in den Ausschüssen des Senats mitzuarbeiten.

Die detaillierte Beschreibung der einzelnen Ausschüsse findet ihr unter: <https://www.hochschule-trier.de/hochschule/organisation/gremien/ausschuesse-des-senats>

Newsletter | AStA

Jobs & Praktika

Stadtführer/in werden

Du liebst Trier und hast Freude daran, Deine Begeisterung an andere weiterzugeben? Du kennst die Stadt und ihre Geschichte schon gut und denkst, dass Du dein Wissen lebendig und unterhaltsam vermitteln kannst? Dann bewirb Dich als **Stadtführer*in bei k3 Stadtführungen!**

Kontakt: stadtfuehrer@k3.de

Weitere Informationen zu dem Jobangebot: <https://k3.de/trier/jobs>

Forschung & Studien

Liebe Studis,

das neue Semester beginnt bald und Ihr fühlt euch jetzt schon gestresst? Ihr möchtet gelassener im Studi-Alltag sein und mental gesund bleiben trotz Belastungen?

Dann sagt uns, was Ihr braucht!

Das **Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR)** in Mainz wird im kommenden Wintersemester (WiSe 24/25) im Rahmen des Projekts „Gesund studieren in Rheinland-Pfalz“ einige Angebote **zur Stressbewältigung und Resilienzförderung** anbieten, um Euch im herausfordernden Studi-Alltag zu unterstützen.

Ziel des Projekts ist es, Euch praktische Strategien und Übungen an die Hand zu geben, die Euch den **Umgang mit stressvollen Lebensereignissen und Belastungen im Studium erleichtern können** und Eure Resilienz stärken.

Durch den QR-Code oder durch Anklicken des Links, werdet Ihr zu einer freiwilligen **kurzen Umfrage** (ca. 2 Minuten) geführt, in der ihr **Wünsche** und **Präferenzen** zu den Angeboten an eurer Hochschule angeben könnt!

[Hier Link zur Umfrage](#)

Stimmt ab und sagt uns, **was Ihr braucht!**



Gesund studieren in Rheinland-Pfalz

Ein Projekt von
Rheinland-Pfalz
LIR
Leibniz-Institut für Resilienzforschung

Du fühlst dich gestresst & überfordert?

Verschiedene Angebote für Studierende in RLP zur Resilienzförderung & Stressbewältigung für mehr Gelassenheit im Studi-Alltag

Beginn: im WiSe 24/25

Sag uns, was du brauchst!



Newsletter | AStA

Umwelt und Verkehr

Klima für alle & alle fürs Klima!

Mach die LCOY vom **25. bis zum 27. Oktober 2024 in Berlin** zu deiner **Klimakonferenz!** Nur durch eine Vielfalt an Ideen ist Veränderung möglich – deine Meinung ist gefragt! Diskutiere auch du mit vielen jungen Menschen, Politiker*innen und Vertreter*innen aus Wirtschaft, Wissenschaft und Gesellschaft! Das Beste: **Anmeldung, Unterbringung und Verpflegung ist kostenlos!** Alle Infos und Anmeldung unter: lcoy.de/now

Forum Mobilitätswende: Vom Verbrenner zum Elektroantrieb: Wie gestalten wir die Antriebswende?

Gemeinsam mit den Menschen in den Städten und Dörfern wollen wir die klimaneutrale Mobilität der Zukunft gestalten. Ein attraktiver ÖPNV und sichere Fuß- und Radwege sind auf diesem Weg von großer Bedeutung. Im ländlich geprägten Rheinland-Pfalz wird allerdings auch das Auto ein wichtiger Teil des Alltags bleiben. Die Antriebswende hin zum klimaneutralen Elektro-Auto ist daher zentral für eine klimafreundliche Mobilität für alle. Und auch im Busverkehr gehört der Elektro-Mobilität die Zukunft.

Wie wir die Antriebswende gestalten können, darüber diskutieren wir in unserem wiederkehrenden Format **Forum Mobilitätswende** gemeinsam mit Gästen und einem Fachpublikum.

Forum Mobilitätswende

Freitag, 20. September 2024, 17 bis 19 Uhr,

Landtag (Deutschhaus) Saal 7, Platz der Mainzer Republik 1

Wir freuen uns über Ihre **Anmeldung** an kontakt@gruene.landtag-rlp.de. Bei Interesse besteht zusätzlich die Möglichkeit, bereits um 16 Uhr an einer Führung durch den Landtag teilzunehmen. Wenn Sie an der Landtagsführung teilnehmen möchten, geben Sie dies bitte in Ihrer Anmeldung gesondert an.

Newsletter | AStA

Anzeigen/ Angebote für Studenten

Stadt Escape Tour- eine unterhaltsame Art Trier kennenzulernen

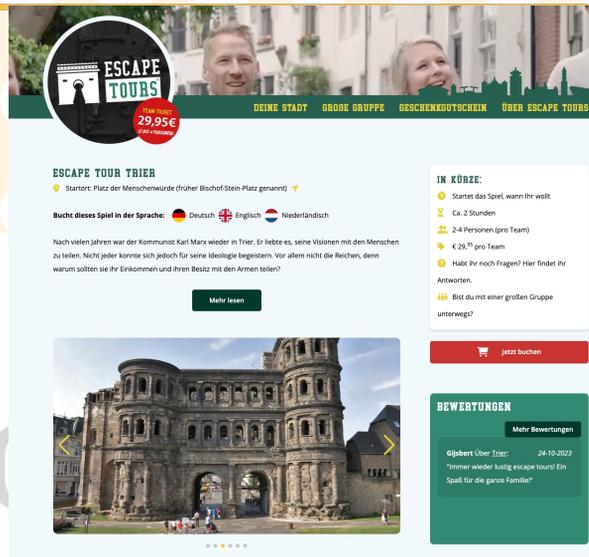
Die Escape Tour ist eine großartige Möglichkeit, eine neue Stadt und die Geschichte der Stadt kennenzulernen, weil durch spannende und überraschende Orte zu spazieren.

Es funktioniert mit unserer App, die Spieler erkunden die Stadt in kleinen Teams (4-5 Personen).

Auf verschiedenen Leveln muss man spannende Rätsel und knifflige Aufgaben lösen, damit man innerhalb von 2 Stunden den geheimen Ausgang der Stadt findet. Unterwegs macht man witzige Videos und Fotos. Das schnellste Team gewinnt, und sichert sich eventuell einen Platz auf unserer Wall of Fame.

Der studentische Betreuer sieht genau, wo sich jedes Team in der Stadt befindet und wie weit es im Spiel ist. Die Escape Tours bieten wir in Deutsch und Englisch an. Für große Gruppen gewähren wir einen Rabatt.

Link: <https://de.escapetours.com/stadt/trier>



The screenshot shows the website for 'ESCAPE TOURS TRIER'. At the top, there's a navigation bar with 'DEINE STADT', 'GROBE GRUPPE', 'GESCHENKOUTSCHEIN', and 'ÜBER ESCAPE TOURS'. A circular badge indicates a price of '29,95€ pro Person'. Below the navigation, the main content area features the title 'ESCAPE TOUR TRIER' and a description: 'Startort: Platz der Menschewürde (früher Bischof Stein Platz genannt)'. It lists the languages 'Deutsch', 'Englisch', and 'Niederländisch'. A paragraph of text describes the historical context of the tour. To the right, a 'IN KÜRZE:' section provides key details: 'Startet das Spiel, wann ihr wollt', 'Ca 2 Stunden', '2-4 Personen (pro Team)', '€ 29,95 pro Team', and 'Habt ihr noch Fragen? Hier findet ihr Antworten.' Below this is a 'jetzt buchen' button. At the bottom right, a 'BEWERTUNGEN' section shows a rating of 5 stars and a quote: 'Gibbert über Trier: 26.10.2022 "Immer wieder klasse escape tours! Ein Spiel für die ganze Familie!"'. A large image of the Porta Nigra is also visible.

Newsletter | AStA

Anzeigen/ Angebote für Studenten

Wenn der Stress zu viel wird- Achtsamkeit kann helfen- **Kurs**

Im 8-wöchigen Kurs im Herbst/Winter habt ihr als Dozent*innen, Lehrer*innen, Schüler*innen und Studierende die Möglichkeit, die **Vorteile der Achtsamkeit** kennenzulernen. Ein MBSR Kurs kann euch dabei helfen, den Stress im Studienalltag zu reduzieren, aus dem Autopiloten zu kommen und eigene Handlungsmuster zu durchbrechen. Durch die bewusste Wahrnehmung von Stressoren und inneren Prozessen könnt ihr euch selbst besser kennenlernen und mit **mehr Gelassenheit** den Herausforderungen des Lernens, der Prüfungen, privater Anliegen und Nebenjobs zu begegnen.

Kursstart:

Dienstags, 18:00 - 20:30 Uhr 15.10. / 22.10. / 29.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11. / 26.11. / 03.12.

Ort: Bildungsinstitut der Barmherzigen Brüder, Nordallee 1, 54290 Trier

Bitte beachtet, dass ein MBSR Kurs keine Therapie ersetzen kann, jedoch eine wertvolle Ergänzung sein kann, um Achtsamkeit zu entdecken und zu stärken. Das Training vermittelt Informationen, Wissen sowie Strategien und Techniken (z.B. Yoga, Meditation, Selbstreflexion) zur Stressreduktion und mentalen Stärke. Die Wirksamkeit von Achtsamkeit ist gut nachgewiesen und kann hier nachgelesen werden: <https://www.mbsr-verband.de/achtsamkeit/forschung>.

Power Zitat für mehr Motivation im Studium

„Erfolg ist die Fähigkeit, von einem Misserfolg zum anderen zu gehen, ohne seine Begeisterung zu verlieren.“

Winston Churchill

Beiträge für unseren AStA- Newsletter können Sie ganz einfach und unkompliziert bei marketing@asta.hochschule-trier.de einreichen. Diese werden von der Öffentlichkeitsarbeit auf Relevanz für unsere Studierenden überprüft.