

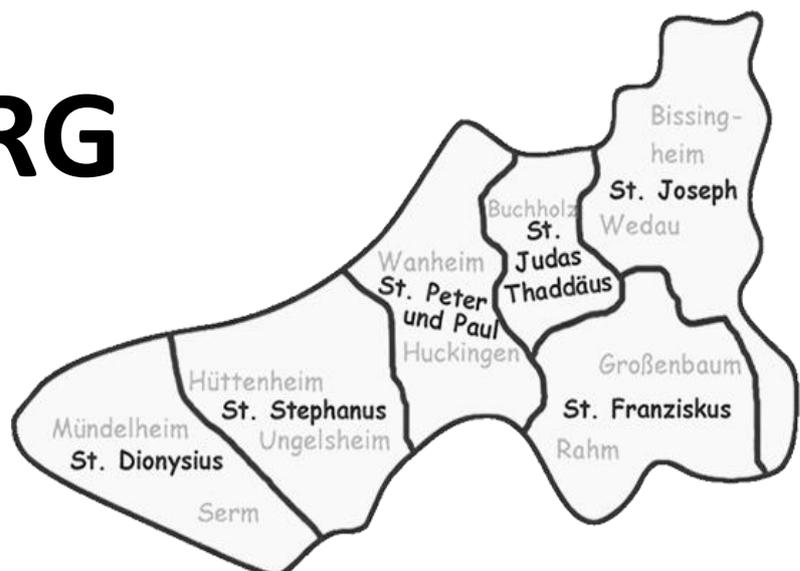


PFARRNACHRICHTEN

31. Juli - 13. August 2017

ST. JUDAS THADDÄUS

DUISBURG



GOTTESDIENSTE

Montag, 31. Juli			
09:00 Uhr	Huckingen	St. Peter und Paul	Heilige Messe
18:00 Uhr	Wanheim	St. Suitbert	Heilige Messe
Dienstag, 1. August – Heiliger Alfons			
08:15 Uhr	Buchholz	St. Judas Thaddäus	Heilige Messe
09:15 Uhr	Großenbaum	St. Franziskus	Seniorenmesse
13.00 Uhr	Wedau	St. Joseph	Seniorenausflug
Mittwoch, 2. August – Heiliger Eusebius			
09:00 Uhr	Huckingen	St. Peter und Paul	Heilige Messe
09:15 Uhr	Rahm	St. Hubertus	Frauenmesse
09:15 Uhr	Wanheim	St. Suitbert	Heilige Messe
16:00 Uhr	Buchholz	Seniorenheim Altenbrucher Damm	Heilige Messe
Donnerstag, 3. August			
09:15 Uhr	Großenbaum	St. Franziskus	Frauenmesse/Auferstehungs- messe
09.30 Uhr	Ungelsheim	St. Stephanus	Offene Kirche
15:00 Uhr	Huckingen	St. Peter und Paul	Eucharistische Anbetung
15:30 Uhr	Huckingen	St. Peter und Paul	Seniorenmesse
16:30 Uhr	Buchholz	Seniorenheim Düs- seldorfer Landstr. 132	Heilige Messe
18:00 Uhr	Wedau	St. Joseph	Abendmesse
Freitag, 4. August – Heiliger Pfarrer von Ars			
09:00 Uhr	Bissingheim	St. Raphael	Heilige Messe
09:00 Uhr	Huckingen	St. Peter und Paul	Heilige Messe
11:48 Uhr	Buchholz	St. Judas Thaddäus	Zwölf vor Zwölf - Mittagsimpuls in der Sommerzeit
15.00 Uhr	Wedau	St. Joseph	Rosenkranzandacht
16:00 Uhr	Buchholz	Kapelle BG-Klinik	Eucharistische Anbetung
17:30 Uhr	Wanheim	St. Suitbert	Rosenkranzgebet
18:00 Uhr	Wanheim	St. Suitbert	Abendmesse
18:30 Uhr	Rahm	St. Hubertus	Abendmesse als Dankmesse zur Diamantenen Hochzeit der Ehel. Welling mit Chor

Samstag, 5. August			
11:00 Uhr	Buchholz	St. Judas Thaddäus	Trauung von Violetta Suppes und Kroum Petkov
16:15 Uhr	Großenbaum	St. Franziskus	Rosenkranzgebet
17:00 Uhr	Großenbaum	St. Franziskus	Vorabendmesse
17:00 Uhr	Serm	Herz Jesu	Wortgottesdienst
17:00 Uhr	Huckingen	Kapelle St. Anna KH	Vorabendmesse
18:30 Uhr	Bissingheim	St. Raphael	Vorabendmesse
18:30 Uhr	Buchholz	St. Judas Thaddäus	Vorabendmesse
18:30 Uhr	Ungelsheim	St. Stephanus	Vorabendmesse
Sonntag, 6. August – Verklärung des Herrn			
09:30 Uhr	Buchholz	Kapelle der BGU	Heilige Messe
10:00 Uhr	Buchholz	St. Judas Thaddäus	Heilige Messe
10:00 Uhr	Mündelheim	St. Dionysius	Heilige Messe
10:00 Uhr	Wanheim	St. Suitbert	Heilige Messe
11:15 Uhr	Buchholz	St. Judas Thaddäus	Taufe von Paul Grotenhöfer
11:30 Uhr	Rahm	St. Hubertus	Heilige Messe
11:30 Uhr	Huckingen	St. Peter und Paul	Heilige Messe
11:30 Uhr	Wedau	St. Joseph	Heilige Messe
Montag, 7. August – Heiliger Xystus II			
09:00 Uhr	Huckingen	St. Peter und Paul	Heilige Messe
10.30 Uhr	Wedau	Haus am See	Hl. Messe
18:00 Uhr	Wanheim	St. Suitbert	Heilige Messe
Dienstag, 8. August – Heiliger Dominikus			
08.15 Uhr	Buchholz	St. Judas Thaddäus	Wortgottesdienst
09:15 Uhr	Großenbaum	St. Franziskus	Seniorenmesse
14:30 Uhr	Wedau	St. Joseph	Seniorenmesse
Mittwoch, 9. August – Heilige Edith Stein			
09:00 Uhr	Huckingen	St. Peter und Paul	Heilige Messe
09:15 Uhr	Rahm	St. Hubertus	Frauenmesse
09:15 Uhr	Wanheim	St. Suitbert	Heilige Messe
Donnerstag, 10. August – Heiliger Laurentius			
09:15 Uhr	Großenbaum	St. Franziskus	Frauenmesse
09.30 Uhr	Ungelsheim	St. Stephanus	Offene Kirche
18:00 Uhr	Wedau	St. Joseph	Abendmesse

Freitag, 11. August – Heilige Klara von Assisi			
09:00 Uhr	Bissingheim	St. Raphael	Heilige Messe
09:00 Uhr	Huckingen	St. Peter und Paul	Heilige Messe
11:48 Uhr	Buchholz	St. Judas Thaddäus	Zwölf vor Zwölf - Mittagsimpuls in der Sommerzeit
15.00 Uhr	Wedau	St. Joseph	Rosenkranzandacht
16:00 Uhr	Buchholz	Kapelle BG-Klinik	Eucharistische Anbetung
17:30 Uhr	Wanheim	St. Suitbert	Rosenkranzgebet
18:00 Uhr	Wanheim	St. Suitbert	Abendmesse
18:30 Uhr	Rahm	St. Hubertus	Abendmesse
Samstag, 12. August			
15:00 Uhr	Großenbaum	St. Franziskus	Taufe von Erik Jansen und Lukas Czaja
16:15 Uhr	Großenbaum	St. Franziskus	Rosenkranzgebet
17:00 Uhr	Großenbaum	St. Franziskus	Vorabendmesse
17:00 Uhr	Huckingen	Kapelle St. Anna KH	Vorabendmesse
17:00 Uhr	Serm	Herz Jesu	Vorabendmesse
18:00 Uhr	Wedau	Klinikum Wedau	Vorabendmesse
18:30 Uhr	Buchholz	St. Judas Thaddäus	Vorabendmesse
18:30 Uhr	Bissingheim	St. Raphael	Vorabendmesse
18:30 Uhr	Ungelsheim	St. Stephanus	Vorabendmesse
Sonntag, 13. August – 19. Sonntag im Jahreskreis			
09:30 Uhr	Buchholz	Kapelle der BGU	Heilige Messe
10:00 Uhr	Buchholz	St. Judas Thaddäus	Heilige Messe
10:00 Uhr	Mündelheim	St. Dionysius	Heilige Messe
10:00 Uhr	Wanheim	St. Suitbert	Heilige Messe
11:15 Uhr	Buchholz	St. Judas Thaddäus	Taufe von James Anton Rubin, Johanna, Mio Aaron und Mara- Sophie Meyer
11:30 Uhr	Huckingen	St. Peter und Paul	Heilige Messe
11:30 Uhr	Wedau	St. Joseph	Heilige Messe
11:30 Uhr	Rahm	St. Hubertus	Heilige Messe
12:30 Uhr	Huckingen	St. Peter und Paul	Taufe von Thea Vollnhals



Fähre gebucht, Fahrrad gepackt und los gefahren. Abends ein Zelt aufgestellt, die Sonne untergehen sehen und morgens mit den Vögeln aufgewacht. Das Meer an der Seite gehabt, geredet über Gott oder die Welt, dann wieder mit den eigenen Gedanken unterwegs gewesen. In einer Kirche eine Kerze angezündet, auf dem Friedhof diskutiert, wozu Grabsteine gut sind. Zeit gehabt: Den Wellen gelauscht, Backgammon gespielt, gelesen.

Nach zehn Tagen wieder nach Hause gekommen.

Was bleibt?

Vielleicht dies: Der Wunsch nach einem anderen Tagesrhythmus. Weniger Dinge tun und dabei wacher sein. Mal zwischendurch eine Kirche betreten und einen Moment inne halten.

Ein Gespräch führen, das über die Alltagsgeschäfte hinausgeht.

Der letzte Urlaubstag muss nicht das Ende einer „anderen Zeit“ sein. Er kann auch zum Anfang werden – ein Anfang, kleine Dinge und Gewohnheiten im Alltag anders zu machen. Urlaub kann mich daran erinnern, wie ich eigentlich leben will.

Wie Christian Morgenstern schreibt: „Wir brauchen nicht so weiter zu leben, wie wir gestern gelebt haben. Macht euch nur von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten laden uns zu neuem Leben ein.“

**Kommen Sie gut in den Urlaub
– und auch wieder zurück!**

Text: Susanne Niemeyer
Andere Zeiten e.V.
www.anderezeiten.de



- **Informationen zu Messintentionen** liegen in den Kirchen aus. Sie finden sie ebenfalls in den Aushängen und Schaukästen der jeweiligen Kirchen.
- **Beichtgelegenheiten** nach Vereinbarung bei den jeweiligen Priestern. Auch in polnischer, englischer und französischer Sprache: Freitags von 16-17 Uhr und sonntags von 8.45 -9.15 Uhr in der Kapelle der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik, Großenbaumer Allee 250
- Wer die **Pfarnachrichten per Email** bekommen möchte, kann dies unter pfarrbuero@pfarreijudas-thaddaeus.de anmelden.

INFORMATIONEN PFARREIWEIT

Die Schulmaterialkammer Süd bereitet sich auf die Verteilung von



DUISBURG

Schulmaterial an Schüler und Schülerinnen der Klassen 1-13 vor, deren Eltern Hartz-IV Empfänger sind oder Kindergeldzuschlag erhalten. Nachweise müssen vorgelegt werden.

Die Ausgabe ist vom **22. bis 31. August**, jeweils werktags in der Zeit von **15 bis 17.30 Uhr** im Caritaszentrum Süd, Sittardsberger Allee 32. Das Angebot bezieht sich auf die Stadtteile des Duisburger Südens: Mündelheim, Serm, Hüttenheim, Ungelsheim, Huckingen, Buchholz, Wanheim, Bissingheim, Großenbaum und Rahm.

Weitere Öffnungszeiten: 25. Sept. und 27. Nov. jeweils von **16 bis 17.30 Uhr**.

Achtung: Berechtigte Schüler aus dem Stadtteil Wanheimerort erhalten das Schulmaterial in der Schulmaterialkammer Mitte, Brückenstr. 30, in Hochfeld.

Einladung zum Dankeschön-Abend

Die Pfarrei St. Judas Thaddäus und der Caritasverband Duisburg bedanken sich bei allen Ehrenamtlichen: **Freitag, 15.9. um 18.30 Uhr** im Festzelt Mündelheim, an der Barberstraße.

In diesem Jahr mit dem Duisburger Kabarettisten Kai Magnus Sting!

Bitte bis Anfang September in die ausliegenden Listen eintragen bzw. im Pfarrbüro anmelden: Pfarrbuero@Pfarrei-Judas-Thaddaeus.de oder Tel. 5788600.

Auch Sie sind gemeint und herzlich eingeladen!!!



Bibel teilen kann man einmal monatlich im Pfarrhaus in Serm, Dorfstr. 119. Das nächste offene Treffen ist am Dienstag, 8. August um 19.30 Uhr.

Informationen: Christa Blokesch, Tel. 78 79 36,
Handy 0157 534 635 45 und Mail: c.blokesch@t-online.de



Ökumene



Die kleinen Schritte dorthin
tust du,
die großen macht ein anderer.

Ökumenische Andachten in Hüttenheim

Eine kleine Gruppe engagierter Männer und Frauen bietet jetzt jeden ersten

Mittwoch im Monat im BBZ Hüttenheim, Mündelheimer Str. 179, eine ökumenische Andacht an. Sie beginnt jeweils um 14.30 Uhr und wird schon jetzt gut angenommen. Zusammen mit Pfarrer Kaiser der ev. Gemeinde Huckingen bereitet Hans-Georg Kleinwächter die Andachten vor und ist zugleich Gastgeber in den Räumen der Caritas. Herzliche Einladung an alle Interessierten!

Der nächste Termin der ökumenischen Andacht ist am Mittwoch, 6. September 2017 um 14:30 Uhr. Sie hat das Thema " Nach Hause kommen..."

Ökumene in Großenbaum

Spirituelle Kirchenführung in St. Franziskus am Sonntag, 20.08. um 18.00 Uhr (Treffpunkt: Kirchplatz St. Franziskus-Kirche). Im Anschluss daran ist eine gleichartige Führung durch die Versöhnungskirche vorgesehen.

Es wäre schön, wenn sich möglichst viele Interessierte bei Herrn Benno Moll per Email (B.Moll@t-online.de) oder Telefon (0203/767978) melden.

Aber auch Spontan-Besucher sind herzlich willkommen.

Kleiderkammern in unserer Pfarrei:

- Kleiderkammer Mündelheimer Straße 179 , Ausgabe: Mo und Mi 15 - 17 Uhr. Annahme von Spenden: Mo / Mi von 16 bis 17 Uhr und Di von 10 bis 12 Uhr. Infos: 0203/761427.

Achtung: Bis 30.8. bleibt die Kleiderkammer geschlossen.

- Kleiderkammer im Gemeindeheim Am Finkenacker in Ungelsheim: Di von 10 bis 14 Uhr. Infos: 0203/783106

ST. JUDAS THADDÄUS BUCHHOLZ

Beichte / Krankenkommunion nach Vereinbarung:
bitte im Pfarrbüro melden, Tel. 5788600

Vorankündigung!!!

Wir freuen uns, wenn wir Sie am **Samstag, 2. September 2017** nach der Vorabendmesse um 17.00 Uhr auf dem Platz hinter der Kirche auf unserem **Dämmerstopp** gesund und gut erholt wiedersehen.

Bei einem Gläschen Wein und Bier oder auch bei einem Cocktail, mit Gegrilltem und anderen Spezialitäten nette Leute treffen, gute Gespräche führen und noch einmal die Ferien und den Sommer Revue passieren lassen.

Bis dahin wünschen wir Ihnen erholsame und sonnige Sommertage und Allen die in den Ferien verreisen eine gesunde und glückliche Heimkehr.

Förderverein und Gemeinderat St. Judas Thaddäus

Weitere Termine:

Mi	02.08.	13:30 Uhr	Radtour
Di	08.08.	16:00 Uhr	Männer 55
Mi	09.08.	19:30 Uhr	Man(n) trifft sich
Do	10.08.	14:30 Uhr	Gruppe Miteinander im Caritas-Zentrum
Mi	16.08.		Singkreis / Mosaik entfällt!

Chorproben am Dienstag:

Ensemble „Flauto dolce“: 18.45 Uhr /Kirchenchor: 20 Uhr

Kinderchorprobe am Donnerstag: 16.00 Uhr – 16.45 Uhr

ST. DIONYSIUS, MÜNDELHEIM HERZ JESU, SERM

- Wir weisen darauf hin, dass in den Sommerferien die Werktagsmessen in Herz Jesu und St. Dionysius entfallen!
- Am 9. und 10. August ist das Gemeindebüro geschlossen.

ST. DIONYSIUS

Offene Dionysius-Kirche: donnerstags von 15-17 Uhr und sonntags von 16-17 Uhr in den Sommermonaten

Termine

Di	01.08.	15:00	Treff 93
Di	01.08.	18:30	Handarbeitsclub
Di	08.08.	09:00	Arbeitskreis Reparatur und Instandhaltung
Do	10.08.	18:00	Kfd-Frauentreff - Grillabend

- Chorproben am Mittwoch entfallen in den Sommerferien!
- Die Bücherei ist nur an den Sonntagen geöffnet von 10:30 – 11:30 Uhr

HERZ JESU

Gospelchorprobe: Dienstags um 20 Uhr

Mo	31.07.	19:15	Leiterrunde Pfadfinder
Mo	07.08.	09:30	Arbeitskreis Kirchplatz
Do	10.08.	09:30	Offener Spielevormittag

Die Bücherei ist in den Sommerferien geschlossen!

ST. FRANZISKUS, GROßENBAUM

ST. HUBERTUS, RAHM

In dringenden Fällen erreichen Sie

- Diakon Thomas Löv unter Tel.-Nr. 0151/264 38 720
- Gemeindereferentin Renate Röttger unter Tel. 93 57 228

ST. FRANZISKUS

Offene Franziskus-Kirche: täglich

Probe der Chorgemeinschaft Franziskus: dienstags 19.30 – 21.30 Uhr

Bitte vormerken: Am Sonntag, 20.08., sind Sie um 18.00 Uhr zu einer spirituellen Kirchenführung recht herzlich eingeladen!

ST. HUBERTUS

Regelmäßige Treffen im Pfarrheim St. Hubertus:

Chorproben:

Mo: 20:00 Uhr Chorgem. Cantemus

Di: 16:30 Uhr Choralschola

Di: 20:00 Uhr Kirchenchor

Pfadfinder:

Mo: 18:00 Uhr Wölflinge

Mi: 18:00 Uhr Wölflinge

Nach der Heiligen Messe am Sonntag, 6. August halten wir die **Türkollekte für den Kirchbauverein.**

ST. JOSEPH, WEDAU

ST. RAPHAEL, BISSINGHEIM

Ein gelungenes „Fest der Begegnung“ konnten wir trotz schlechtem Wetter feiern. Ungefähr 80 Geflüchtete aus der Masurenallee, sowie ehemalige Bewohner, hatten mit vielen ehrenamtlichen Helfern einen schönen Nachmittag. Herzlichen Dank an alle Helfer!

Unser erster ökumenischer Gottesdienst zum Ferienbeginn, mit anschließendem Sommerfest war für alle Beteiligten eine runde Sache. Ein ansprechender Gottesdienst, viele gute Gespräche, eine Möglichkeit mit anderen über zukünftige ökumenische Projekte zu sprechenFazit: Wiederholung ist gewollt!

ST. JOSEPH

Offene St. Joseph-Kirche: täglich

Chorproben dienstags: 17.45 Uhr Choralschola / 18.30 Uhr Kirchenchor

Weitere Termine St. Joseph:

Di	01.08.	13.00 Uhr	Ausflug der Senioren in Bergische Land
Di	08.08.	14:30 Uhr	Senioren Gottesdienst, anschl. Treffen im Pfarrheim, mit einem Referat von Ingeborg Bongardt „Exerzitien auf den Spuren des Hl. Franziskus“
Sa	12.08.		Chorausflug nach Bad Münstereifel

ST. RAPHAEL

Termine

So	13.08.	15.00 Uhr	Café Kontakt im Pfarrsaal St. Raphael
----	--------	-----------	---------------------------------------

ST. PETER UND PAUL, HUCKINGEN

ST. SUITBERT, WANHEIM

ST. PETER UND PAUL

Chorproben am Dienstag:

18.30 Uhr Gospelchor „Kreuz und Quer“ 20.00 Uhr Kirchenchor

Weitere Termine:

Di	01.08.	10:00 Uhr	Radtour der Aktiven Rentner
Do	03.08.	15:30 Uhr	Seniorenmesse
Do	10.08.	15:00 Uhr	Seniorenspiele

ST. SUITBERT

Di: Treffen der KAB 20.00 Uhr **Do:** Kirchenchorproben 20.15 Uhr

Weitere Termine:

Do	10.08.	18:00 Uhr	Grillfest des Kirchenchors
----	--------	-----------	----------------------------

ST. STEPHANUS, UNGELSHEIM UND HÜTTENHEIM

Beichte / Krankenkommunion n. Vereinbarung:

Pastor Schragmann, Tel. 75999160

Saalvermietung St. Stephanus: Tel. 78 61 48

Regelmäßige Termine im Gemeindehaus St. Stephanus

montags	19:30 Uhr	Turnen
dienstags	10:00 Uhr	Offene Bücherstube bis 14 Uhr
donnerstags	15:00 Uhr	Skat, Schach und mehr
mittwochs	20:15 Uhr	Kirchenchorprobe

Weitere Termine

Mi	02.08.	14.00 Uhr	Seniorenspielenachmittag
Do	03.08.	09.00 Uhr	Arbeitsgruppe
Do	03.08.	14.00 Uhr	Handarbeitsgruppe
Sa	05.08.	18:30 Uhr	Vorabendmesse, anschl. Gemeindetreff
Mo	07.08.	10.15 Uhr	Mundharmonikagruppe
Mi	09.08.	09.00 Uhr	kfd - Frühstück
Do	10.08.	09.00 Uhr	Arbeitsgruppe

Regelmäßige Termine im Gemeindegebiet Maria Himmelfahrt

mittwochs	14.00 Uhr	Skatrunde
mittwochs	16.30 Uhr	Tischtennis
Mittwoch, 09.08.	15.00 Uhr	Handarbeitsgruppe

Kirchen	Büros
St. Judas Thaddäus, Münchener Str. 38, 47249 Duisburg	Pfarrbüro St. Judas Thaddäus Münchener Str. 40a, 47249 Duisburg Tel. 0203-57 88 60 0 pfarrbuero@pfarrei-judas-thaddaeus.de Mo-Fr: 09.00-12.00 Uhr Di: 13:00-18:00 Uhr/Do: 16.00-17:30 Uhr
St. Dionysius, Sermer Str. 1, 47259 Duisburg	Gemeindebüro St. Dionysius, Mündelheim Uerdinger Str. 183a, 47259 Duisburg Tel. 0203-75 99 91 61 / Do: 15-18 Uhr
Herz Jesu, Dorfstr. 119, 47259 Duisburg	Büro Filialkirche Herz Jesu, Serm Dorfstr. 119, 47259 Duisburg Tel. 0203-78 79 36 / Mi: 16-18 Uhr
St. Franziskus, Großenbaumer Allee 24 47269 Duisburg	Gemeindebüro St. Franziskus, Großenbaum Großenbaumer Allee 24, 47269 Duisburg Tel. 0203-71 28 24 8 / Di u. Do: 9.30-12 Uhr
St. Hubertus, Am Rahmer Bach 12, 47269 Duisburg	Büro Filialkirche St. Hubertus, Rahm Am Rahmer Bach 12, 47269 Duisburg Tel. 0203 76 22 28 / Mo u. Mi: 9-12 Uhr
St. Joseph Kalkweg 195 47279 Duisburg	Gemeindebüro St. Joseph, Wedau Kalkweg 189, 47279 Duisburg Tel. 0203-73 98 91 18 / Do: 10-12 Uhr
St. Raphael Hermann-Grothe-Str. 54 47279 Duisburg	Büro Filialkirche St. Raphael, Bissingheim Hermann-Grothe-Str. 54, 47279 Duisburg Tel. 0203-73 98 91 15 / Di: 10-11.30 Uhr
St. Peter und Paul, Albertus-Magnus-Str. 1, 47259 Duisburg	Gemeindebüro St. Peter u. Paul, Huckingen Albertus-Magnus-Str. 7, 47259 Duisburg Tel. 0203-78 14 30 / Mi 9.30-11 Uhr, Fr. 9-11 Uhr
St. Suitbert, Molbergstr. 14, 47249 Duisburg	Büro Filialkirche St. Suitbert, Wanheim Molbergstr. 10, 47249 Duisburg Tel. 0203-70 12 34 / Do: 10-12 Uhr
St. Stephanus Am Finkenacker 3 47259 Duisburg	Das Gemeindebüro St. Stephanus, Ungelsheim ist geschlossen. Bitte wenden Sie sich an das Pfarrbüro, s.o.



**KATHOLISCHE
ÖFFENTLICHE
BÜCHEREIEN**
im **Duisburger Süden**

Bissingheim - Kurt-Heintze-Str.

Di von 17-19 Uhr

Buchholz - Münchener Straße 40

Mi: 8.30 – 9.30 Uhr und 15.30 –17.00
Uhr / So: 9.30 – 11.30 Uhr

Großenbaum - Großenbaumer Allee 24

Di / Do: 15-17 Uhr und Sa: 10–12 Uhr

Huckingen - im Hedwigstift

So: 11–13 Uhr und Mi: 15.30-17 Uhr
Werktags von 09–11.30 Uhr

Mündelheim - Uerdinger Str. 183a

So: 10.30–11.30 Uhr /

Di: 16.30–18 Uhr

Rahm - Am Rahmer Bach 12

So: 12:30–13 Uhr /

Di: 16:30–17:30 Uhr.

Serm - Dorfstr. 117

So: 10–12 Uhr / Mi: 16–17.30 Uhr

Wanheim - Molbergstr. 10a

So: 11–12 Uhr und Mi: 10-12 Uhr