

ISSN 1869-0157 1- 2020- vierteljährlich

ANTONIA

Für Sie kein Luxus



Mit dem Radioprogramm
der Frauenredaktion von



S. 32



Liebe Leserinnen und Leser,

Hildesheim im März 2020

Wer braucht Pelze, Seide, Schmuck und Krokotaschen? Müssen wir das Auto der Zukunft besitzen mit möglichst vielen Extras und PS? „Mein Haus, mein Schiff, mein Pferd...“ das kennen wir ja aus der Werbung.“ Ist ja wohl auch nicht ernst gemeint.

Natürlich fühlt sich Seide gut an auf der Haut und ja, ich fahre gern in einem Cabriolet durch die sommerlichen Straßen. Sicher ist es toll all die wichtigen Modemarken sein eigen zu nennen, (natürlich kennt man sie und redet darüber). -Nicht auf den Cent schauen zu müssen hat was.

„Ich hab mein Auskommen“ hört sich da schon bescheidener an. Eigentlich möchten wir doch alle etwas mehr als „nur“ unser Auskommen. Wir hätten gern etwas vom großen Kuchen. Warum machen denn so viele Menschen bei den `Vielleicht - gewinnich - Spielen mit? -Die **Träume** vom großen Gewinn können ja auch schon glücklich machen. Aber was, wenn tatsächlich der große Hauptgewinn gezogen wurde? Ändern wir unser Leben? -Es würde sich tatsächlich einiges ändern. Viele Freunde kämen aus allen Ecken (echte Freunde?) Das Geld muss gut angelegt und immer beobachtet werden. Die Banken würden einen großen Teil davon abbekommen, weil man für große Guthaben ja jetzt Zinsen zahlt.

Vielleicht ist es aber auch gar nicht so gut, wenn alle Wünsche in Erfüllung gehen. Alles haben zu können macht übermütig und zum Schluss **auch** unzufrieden.

Eigentlich ist es ganz passabel, so wie wir leben, „Wir haben unser Auskommen“ brauchen wir mehr? Viele Menschen haben nicht mal das und sind zufrieden. Das ist es doch, zufrieden zu sein, mit dem was man hat. Anerkennung können wir uns durch Taten holen, dafür benötigen wir keinen Reichtum.

Versuchen wir die kleinen Dinge des Lebens zu beachten, die Menschen so zu nehmen wie sie sind, niemandem etwas Böses zu tun und anzupacken, wenn es nötig ist. Das macht auch glücklich. Aber natürlich bin auch ich manchmal unzufrieden und wünsche mir tatsächlich einen Lottogewinn. Mal wie Dagobert Duck im Geld schwimmen, das wärs doch!

Liebe Leserinnen und Leser, ich mache einfach so weiter wie bisher, bin unabhängig, habe satt zu essen, ein Bett zum Schlafen und noch so Einiges mehr. Ich habe mein Ehrenamt gefunden, es macht mir großen Spaß und das ist der Luxus den ich mir gönne, Freude am Leben! In diesem Sinne

Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im

Thega-FILMPALAST
Theaterstr. 6, Hildesheim



Thega-Kaffee-Klatsch
DER KLAVIERSPIELER
VOM GARE DU NORD

Donnerstag, 16. April • 14.30 Uhr

Eine zufällige Begegnung verändert für den jungen Mathieu alles: Wird er sich entscheiden, eine Musikerkarriere einzuschlagen oder endet er in der Kriminalität?



Thega-Kaffee-Klatsch
DAS PERFEKTE
GEHEIMNIS

Donnerstag, 07. Mai • 14.30 Uhr

In der starbesetzten Beziehungskomödie stellt ein Smartphonetest das Vertrauen von sieben Freunden auf die Probe.

The Metropolitan
Opera *LIVE* im Kino

Saison 2019 / 2020

Erleben Sie die weltbesten Opernstars LIVE auf unserer Großleinwand - via Satellit übertragen aus New York, natürlich in bester Tonqualität und brillantem HD-Bild.



MARIA
STUARDA

von Gaetano Donizetti
mit Diana Damarau u. a.

Samstag, 09. Mai • 19.00 Uhr

Weitere Informationen zu diesen und anderen Highlights finden Sie online unter www.thega-filmpalast.de.

Inhalt

- 2 - Editorial: (Rita Thönelt)
- 3 - Antonias Veranstaltungen
- 4 - ama schätzt ...
- 5 - Rabarbatorte (Bärbel Behrens, DHB)
- 6 - Antonia's Rückblick (Rita Thönelt)
- 7 - Veranstaltungen (Rita Thönelt)
- 8 - Resilienz (Renate Schenk)
- 9 - Lese Tipps für Kids (Corinna Rindlisbacher)
- 10 - Sind Tampons Luxus? (Sara Giebel)
- 11 - Studentinnen der Uni Hildesheim stellen Frauen vor
- 12 - Marktschwärmerei (Bärbel Behrens)
- 13 - Das Schulsystem (Claudia Maria Wendt)
- 14 - Luxuskörperteil-Hand (Tobias Schrader)
- 15 - Osteopathie (Dagmar Fischer)
- 16 - Der Erlös des Adventskalenders (Zontas)
- 17 - Der Beauty Blog & die Haut (Ingrid Warwas)
- 18 - Frauenveranstaltungen in Hildesheim
- 19 - LGBTI – Was ist das? (Ann-Katrin Neumann)
- 20 - Luxus pur (Karin Bury-Grimm)
- 21 - Cristina R. Hirschochs Villanueva
- 22 - Kommunikation in der Praxis (Sabine Kaufmann)
- 23 - Finanzen & Rechtstipp (Ursula Oelbe - Laura E. Hoffmann)
- 24 - Wir stellen uns vor (DDF Hildesheim e.V.)
- 25 - Sicher unterwegs ohne Waffen (Erhard Paasch)
- 26 - Luxus ist für mich...(Heide Ahrens-Kretschmar)
- 27 - Punktweise: Ein magischer Augenblick (Giesela Siebert)
- 28 - Buchtipp: Das große Los (Elisabeth Schumann)
- 29 - Silbenrätsel (Helga Bruns)
- 30 - Cafe Kinderwagen (Edeltraud Groenda-Meyer)
- 31 - Woodoo im Museum (Elisabeth Schumann)
- 32 - Tonkuhle - Frauenradioprogramm

Titelbild: Thönelt/ Teuer
Fotografie: Cornelia Kolbe

www.antonia-hildesheim.de

Antonia e.V.
Andreas Passage 1, 31134 Hildesheim
05121 – 93 58 628
Antonia-redaktion@htp-tel.de

Antonias Veranstaltungen

Sonntag 19. April – 11 Uhr
Foto – Ausstellungseröffnung
Frauen
in
Bewegung



Sue Sheehan



Antoniatainment

Thega f. Impalast
HILDESHEIM

Sonntag den 26. April ab 11 Uhr
Antonias Filmvormittag, Eintritt 5 €



Kirschblüten - Hanani
zur Erinnerung an
Hannelore Elstner

siehe auch Seite 7



Elise Bartels MdR

140. Geburtstag

Geburtstage sind ein Grund
zum Feiern, zum Erzählen und
Erinnern.

Wann? 13. Mai 2020

18 Uhr Einlass 17.30 Uhr

Wo? Antonia e.V.

Wenn nicht anders angekündigt,
finden die Veranstaltungen bei Antonia e.V.
in der Andreas Passage statt.

Jeden Montag um 17.30 Uhr singen die TONIS bei Antonia e.V.

Antonia e.V.
Steuernummer: 30/210/42556
Sparkasse Hildesheim,
IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31
BIC: NOLADE21HIK





»da weiß man, was man hat«, sagte meine oma schon vor fünfzig jahren.

mit dieser genetischen vorbelastung im gepäck machte ich mich bereits im alter von sieben jahren und vier monaten auf die suche nach den größten schätzen der menschheit. ich war mir sicher, das ganze wäre schnell erledigt, und ich könnte dann spätestens zu meinem achten geburtstag in rente gehen und einem spektakulären leben als glamour-girl a.d. fröhnen. so wie meine oma. als ich sie kennenlernte war sie deutlich älter als sieben, aber ihr leben war glamour pur. sie saß unter ihrem sauerkirschbaum im garten, wo immer die sonne schien, und aß von morgens bis abends vanilleeis mit ganzen walnüssen, garniert mit eierlikör und sprühsahne. dann atmete sie tief ein, anschließend wieder seufzend aus und sagte stets: »das ist luxus.«

der erste schritt zum glamour-girl war also, genügend geld zusammenzusparen, um vanilleeis mit ganzen walnüssen zu kaufen. und eierlikör. und sprühsahne.

ich brauchte dringend einen job.

am nächsten tag ging meine mutter mit mir in die stadt, um besorgungen zu machen. als wir an der boutique einer bekannten vorbeikamen, fragte ich meine mutter, warum der laden immer leer sei, und wieso die besitzerin niemals lächelte. »das ist ein luxus, den man sich leisten können muss.«, entgegnete meine mutter und zog bedeutungsvoll die augenbrauen hoch. sofort wollte auch ich nie wieder lächeln. eine eigene boutique wollte ich nun nicht unbedingt haben, aber klar - was muss, das muss.

so langsam kam mir der gedanke, dass luxus vielfältig war. um das glamour-girl aller glamour-girls zu werden, musste ich mir den gesamten luxus der welt aneignen. nie wieder zu lächeln allein würde nicht reichen. das ganze war viel größer als ich anfangs ahnte... und es sollte noch weiter wachsen.

am freitagabend gingen unsere eltern mit uns ins italienische restaurant. am nachbartisch saßen zwei opas, von denen der eine sehr schlecht zu hören schien. sein gegenüber sagte nämlich in einer wahn-sinns-lautstärke, während er bewundernd der kellnerin hinterher schaute, so sachen wie »ganz schön viel holz vorm bug«, »auch mal gern den kompass zeigen«, »den aal rauslassen« und »wieso!? auf alten schiffen lernt man segeln«. ich vermutete, die beiden waren nautiker in rente. oder ehemalige zirkusartisten, da der sprechende immer wieder pantomimisch jonglierbewegungen vor seiner brust machte. unsere eltern waren sehr still. ich durchbrach das schweigen mit der frage, warum der opa so viel und so laut redete. mein vater sagte leise, über den holztisch streichend: »das ist der luxus des alters.«

ich schaute verstohlen nach links zu den beiden greisen und nickte anerkennend - das waren also die ersten männlichen glamour-girls, die ich treffen sollte.

nun war natürlich der plan, sehr schnell sehr alt und laut zu werden, und gleichzeitig expertin für die seefahrt.

wen konnte ich zu all meinen vorhaben besser befragen, als das glamour-girl der ersten stunde: meine oma.

überraschenderweise saß sie nicht im garten, sondern in ihrer chippendale-garnitur im wohnzimmer und schaute ihre liebesserie, die »lindenstraße«. sie hierbei zu stören hätte völlige verbale vernichtung nach sich gezogen, also wartete ich geduldig auf den abschnitt.

dann endlich schaute meine oma zu mir rüber und fragte zufrieden: »sollen wir uns in den garten setzen und ein eis essen?« ich nickte. ohne mein eis anzurühren erzählte ich ihr aufgeregt von meinen erkenntnissen und dem herzenswunsch, ein echtes glamour-girl zu werden. sie hörte sich meine ideen in aller seelenruhe an, bis ich zu ende war und sie in voller erwartung auf die verkündung der brandneuen zehn gebote für glamour-girls anstarrte. meine oma ließ ihren blick in die ferne schweifen und nickte, während sie mit spitzem mund genüsslich eine ganze walnuss von rechts nach links kreisen ließ. dann hielt sie inne, legte die glänzende, völlig von eis befreite nuss auf ihren löffel und blickte mir tief in die augen. »ama,...«, sagte sie feierlich, »es hat mein ganzes leben gedauert, so alt zu werden wie ich heute bin. und keinen tag weniger.« ich schaute sie ehrfürchtig an. all diese weisheit war fast schon angsteinflößend. albert einstein konnte einpacken gegen diese gelehrte sophia loren von hildesheim. »aber,...«, fuhr sie fort, »glamour kann man nicht lernen. man hat ihn oder man hat ihn eben nicht. genauso wie geld, einen sauerkirschbaum oder herpes.« mit großen augen wartete ich auf weitere weisheiten. meine oma war bekannt dafür, oft so tiefgründige dinge zu sagen, dass man als ganz gewöhnlicher mensch lange zeit brauchte, um den sinn zu begreifen. mit ernstem blick fuhr sie fort: »ich sehe bei dir absolut kein glamour-potential. du kommst nach deiner großmutter väterlicherseits. das kann man sich ja leider nicht aussuchen, sonst hättest du sicherlich weiser gewählt.« ich überlegte. das stimmte, niemand hatte mich gefragt. »konzentriere dich lieber auf die schule und den sport, und überlass den ganzen glamour mir. mir, madonna und lady di.« oma lehnte sich zufrieden zurück und fragte dann: »isst du dein eis nicht?!« sie beugte sich wieder vor, um mein schälchen zu greifen. in diesem moment stand ich auf, griff das schälchen zuerst und sagte mit all dem glamour, den selbstbewusste siebenjährige mädchen versprühen können: »doch. und der esel nennt sich immer selbst zuerst. und die madonna ist aus stein. und lady di ist der einsamste mensch auf der ganzen welt.« bähm! mit meiner eisschüssel in der hand drehte ich mich um und ging ins haus. und so bekam ich nicht mit, wie meine oma schmunzelte, die walnuss wieder in den mund steckte und leise seufzte: »na bitte, geht doch.«

BAISER-TORTE MIT RHABARBER

Zutaten:

4 Eier (Gr. M)

125 g weiche Butter, 1 Prise Salz

125 g + 200 g + 4 EL Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

150 g Mehl, 2 gestrichene TL Backpulver

5 EL Milch

4 EL Mandelblättchen

500 g Rhabarber, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver

400 g Schlagsahne



Eine Springform (26 cm) fetten. Eier trennen. Butter, eine Prise Salz, 125 g Zucker und ein Päckchen Vanillezucker mit dem Schneebesen des Rührgerätes cremig rühren. Eigelb einzeln unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und im Wechsel mit der Milch unterrühren. Die Hälfte des Teiges glatt in die Springform streichen. Eiweiß steif schlagen und dabei 200 g Zucker einrieseln lassen. Weiterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Hälfte des Eischnees auf dem Teig verstreichen. 2 EL Mandeln darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd 175°) ca. 25 Minuten backen. Tortenboden aus der Form lösen, auskühlen lassen. Aus dem Rest Teig, Eischnee und Mandeln einen 2. Boden backen. Auskühlen lassen.

Inzwischen Rhabarber putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Mit ca. 100 ml Wasser und 4 EL Zucker aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Puddingpulver und 5 EL Wasser verrühren und in den köchelnden Rhabarber rühren, 1 min kochen lassen und dann etwas abkühlen lassen. Springformring oder einen Tortenring um den Tortenboden schließen. Rhabarberkompott gleichmäßig auf dem Boden verteilen.

Sahne steif schlagen, dabei ein Päckchen Vanillezucker und nach Geschmack etwas Zucker einrieseln lassen. Sahne auf den Boden mit dem Kompott streichen und den 2. Boden darauf setzen. Kühl stellen. Anschließend den Tortenring lösen, die Torte in Stücke schneiden und genießen.



Noch ein Tipp: Ich gebe an den Eischnee mit dem Zucker immer einen TL Speisestärke, dann wird der Eischnee schön knusprig. Außerdem habe ich zwei gleich große Springformen, dann kann man den Teig und den Eischnee zu gleichen Teilen hinein füllen. Wenn der eine Boden fertig ist, kann der 2. gleich in den Ofen.

Ich wünsche Ihnen „Gutes Gelingen“, genießen Sie den Frühling! Bärbel Behrens vom DHB-Netzwerk Haushalt Mitglied im Radioteam Kopfsalat „bunt angerichtet“ Jeden 2. Donnerstag im Monat um 10 Uhr.



BIO
Produkte
sind für
unsere
Kunden
kein Luxus

potratz

H.-J. Potratz GmbH & Co. KG
Geschwister-Scholl-Str. 1
31139 Hildesheim
Tel. 0 51 21 / 6 42 01
Öffnungszeiten: Mo-Sa 7:00 - 20:00

Antonias Veranstaltungen

Bauhausfrauen Ausstellung-Abschluss



Renate Hollemann, Michal Rensing, Heide Ahrens-Kretzschmar

Midlife Chance mit Katrin Brinkmann 13. 12.2019



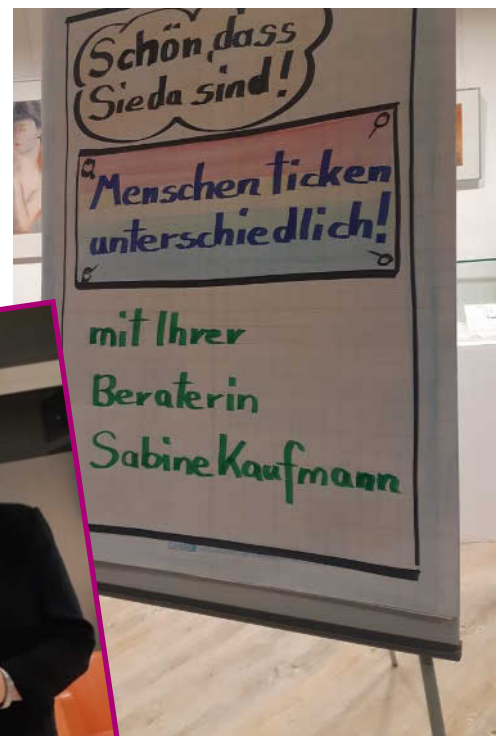
Katrin Brinkmann, Helga Petersen, Rita Thönelt

Freundinnen“, 08.12. 2019–29.03.2020



Kuratorin Kaja Kröger & Rita Thönelt

Menschen ticken unterschiedlich mit Sabine Kaufmann 23. 01. 2020



Antoniataiment 12.01.2020

Chocolat



Rita Thönelt-Sabine Kaufmann

Antoniatainment

Thega Filmpalast
HILDESHEIM

26. April - 11 Uhr Sektempfang

Antonia e. V.

Kirschblüten-Hanani

Rudi und Trudi sind ein altes Ehepaar. In ihrem ereignislosen Alltag auf dem bayerischen Land haben sie sich eingerichtet, sie nehmen in Kauf, dass die bereits erwachsenen Kinder - zwei leben in Berlin, eins gar in Tokio - ihnen fremd geworden sind. Dabei ahnt Rudi nicht, dass Trudi heimlich von einem anderen Leben träumt. Als Trudi von Rudis Arzt erfährt, dass ihr Mann Krebs im Endstadium hat, entscheidet sie sich, Rudi nichts zu sagen.

Stattdessen überredet sie ihn zu einer Reise nach Berlin - zu den Kindern Klaus und Karoline und zu den Enkeln, die dort leben. Eigentlich aber ist Japan das Land ihrer geheimen Sehnsüchte, wo sie ihren Lieblingssohn Karl besuchen will. Mit Rudi einmal die Kirschblüte zu erleben und den heiligen Berg Fuji zu sehen, das wäre das Paradies.



Am 21. April 2019 verstarb Hannelore Elsner im Alter von 76 Jahren in München.

Wir haben diesen Film gewählt um in diesem Monat noch einmal an diese vielseitige Schauspielerin zu erinnern.

FILMMATINÉE im THEGA Filmpalast zum
Internationalen Frauentag

Sonntag, 8. März 2020, 11.00 Uhr
Sektempfang ab 10.30 Uhr

Eintritt: 8,50 €/erm. 7 €



**DER GLANZ DER
UNSICHTBAREN**

UNESCO-WELTERBE WORLD HERITAGE
FAGUS-WERK

DIE BAUHAUSFRAUEN

UND AUFSTREBENDE FRAUEN
AUS DER REGION HILDESHEIM



8. MÄRZ BIS 26. APRIL 2020

FÖRDERVEREIN FÜR KUNST UND KULTUR IN ALFELD UND UMGEBUNG E.V.

Vernissage am 8. März 2020, 11.00 Uhr
im UNESCO-Welterbe Fagus-Werk

Die Ausstellung wird im Anschluss durch
weitere Porträts ergänzt und an folgenden
Orten präsentiert:

In Sarstedt, Gronau (März 2021),
Bockem und der HAWK Hildesheim

Weitere Informationen:
www.alfeld.de und www.fagus-werk.com



Organisation der Vernissage: Hannelore Elsner
Fagus-Werk in Alfeld
Hildesheim 2020



UNESCO-Welterbe Fagus-Werk

Hannoversche Straße 58, 31061 Alfeld (Leine)

Öffnungszeiten:

März täglich 10.00 -16.00 Uhr,

April täglich 10.00 – 17.00 Uhr

FÖRDERVEREIN FÜR KUNST UND KULTUR I
N ALFELD UND UMGEBUNG E.V.

Sie sind herzlich zur Vernissage

am 8. März 2020 um 11 Uhr eingeladen!

Als Institution hat das Bauhaus vor 100 Jahren

Frauen nicht gefördert, sondern versucht,
sie auf ein konservatives

Frauen- und Hausfrauenbild festzulegen.

Und doch haben einige Studentinnen mit
Hilfe ihrer Lehrer*innen Karriere gemacht.

Die Moderne wird zu Recht als Aufbruch der
Frauen verstanden.

Im Fokus der Ausstellung stehen
ebenfalls Frauen aus der Region Hildesheim,
die ihren Weg gehen.

Eine Ausstellung des Antonia e. V.

*in Kooperation mit der Hildesheimer Fotografin
Cornelia Kolbe*

Weitere Informationen:

www.alfeld.de und www.fagus-werk.com



Rita Thönelt
Louise-Wippert-Ring 5
31137 Hildesheim
05121-66342
thoeri@gmx.de

THOERI

www.hoerbaum.de

der Hörbaum

die besondere Art der Präsentation!



Wenn wir über Zufriedenheit, Wünsche für die Zukunft, Erziehung von Kindern oder auch Armut und Reichtum sprechen, fällt mir seit einigen Jahren sofort der Begriff „Resilienz“ ein.

Der Begriff Resilienz leitet sich von dem englischen Wort „resilience“ (Spannkraft, Widerstandsfähigkeit, Elastizität) ab. Resilienz bedeutet seelische Widerstandskraft, die Fähigkeit auch unter sehr belastenden und risikoreichen Bedingungen das Überleben und das eigene Fortkommen zu sichern. Resilienz ist keine angeborene Persönlichkeitseigenschaft, sondern wird im Verlauf des Lebens entwickelt. Von besonderer Bedeutung sind dabei die frühen Lebensjahre.



Drei Resilienz- und Entwicklungsbausteine sind zentral für die Resilienzförderung: eine sichere Bindung, ein positives Selbstwertgefühl und das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Sicher gebundene Kinder weisen einige Entwicklungsvorteile auf. Sie verfügen im Vergleich zu unsicher gebundenen Kindern über gute Problemlösestrategien, zeigen höhere Konzentrationsleistungen sowie mehr

positive Affekte im Kindergarten und in der Schule.

In diesen Aussagen liegen viele Herausforderungen sowohl für Eltern als auch pädagogische Fachkräfte, aber auch für die gesamte Gesellschaft.

Einerseits ist es wichtig die individuellen Fähigkeiten und Ressourcen des Kindes zu sehen, zu begleiten und zu unterstützen, andererseits ist Veränderung und Unterstützung familiärer Umgebungsfaktoren von besonderer Bedeutung.

Armut und damit auch Kinderarmut in Deutschland ist ein Thema, das in den letzten Jahren gesellschaftlich, politisch und medial mit zunehmender Aufmerksamkeit verfolgt wird.

Der 5. Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung im Jahr 2017 hat die soziale Lage in Deutschland auf der Basis vorliegender Statistiken und eigens in Auftrag gegebener Forschungsvorhaben ausführlich beschrieben.

Schutz- und Resilienzfaktoren spielen eine wesentliche Rolle, wenn es darum geht, soziale Teilhabe der von Armut Betroffenen zu erzielen und soziale Ausgrenzung möglichst zu vermeiden.

Auf die (früh-)kindliche Entwicklung wirken persönliche, familiäre und auch außerfamiliäre Ressourcen. Einen Einfluss ha-

ben auch außerfamiliäre Förderangebote und Sozialisationsinstanzen wie Kindertageseinrichtungen und Schule oder das unmittelbare Lebensumfeld. Sie wirken jede für sich und können zu Risiko- bzw. Schutzfaktoren für die kindliche Entwicklung werden.

Konkret heißt das für Eltern, schon früh ihren Kindern möglichst viel „Immunkräfte“ für ihr Leben mitzugeben durch eine liebevolle Zuwendung und Bindung, Halt und Feinfühligkeit im Umgang mit ihren Bedürfnissen, Unterstützung zur Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein und Hilfe bei Problemen und Entwicklung von Bewältigungsstrategien.

Für uns alle heißt es, vielleicht auch öfter einmal umzudenken hin zu einer Haltung weg von den eigenen Bedürfnissen hin zu den Bedürfnissen anderer, gerade der Kinder und der nachfolgenden Generation – vielleicht wird dann auch unser „Seelenproviand“ wieder gestärkt.

Was ist schöner als ein Kinderlachen?!

Bea Engelmann (2014) macht für Resilienz folgendes Bild auf:

„Resilienz ist ...die Fähigkeit, für belastende Situationen den richtigen Schirm in der Tasche zu haben. Und das lebenslang!“

Und schon Winston Churchill sagte:

„Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen, als man umgeworfen wird.“

Und das ist Resilienz!

Enden möchte ich diesen Artikel mit einem Zitat von Henri Matisse, der meines Erachtens sehr schön beschreibt, was der eigentliche „Wichtige“ in unserem Leben ist.

„Es gibt überall Blumen für den, der sie sehen will.“



... seit 1982

**richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke**

HOLZKOPP 

Spielwaren & Geschenke

Scheelenstraße 11 · 31134 Hildesheim
Telefon 13 14 39 · www.holz-kopp.de

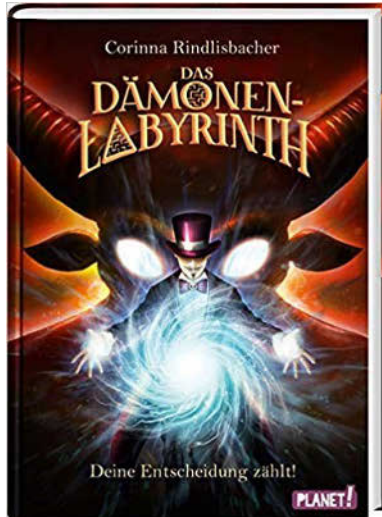
Lesen-Tipps für Kids

Corinna Rindlisbacher ist Unternehmerin mit Verlagshintergrund. Sie schreibt auch selbst. Bei Antonia stellt sie regelmäßig interessante Bücher für die jüngere Generation vor.



Corinna Rindlisbacher

Rätseln, kombinieren und mutige Entscheidungen treffen



Die Zwillinge Henna und Gregor sollten eigentlich nur einem Magier bei seinem neuesten Zaubertrick assistieren. Doch dabei ging etwas gründlich schief und die beiden landen plötzlich in einer bizarren Welt voller Blasen werfender Schlammlöcher und merkwürdiger Monster. So schnell wie möglich müssen sie diesem Labyrinth entkommen, sonst enden sie als Nachmittagssnack der fiesen Dämonen.

Aber welcher Weg führt raus aus diesem Schlamassel? Das kann nur der Leser herausfinden! Rätseln, kombinieren und mutige Entscheidungen treffen – alles liegt in seiner Hand.

„Das Dämonen-Labyrinth“ von Corinna Rindlisbacher ist ein Spielbuch-Abenteuer für Jung und Alt ab 10 Jahren. Es erscheint am 14.2. als Taschenbuch (9,99 €) und eBook (7,99 €) bei Planet! und ist überall erhältlich, wo es Bücher gibt.

Weitere Infos auf: www.lemonbits.de



Zwergenfest im KIEWA

Am 17.Mai ab 11 Uhr



- Barfußpfad
- Samenbomben werfen
- Schnitzen
- Stockbrotbacken
- Tippies bauen
- Den Baum des Jahres pflanzen
- Mit Eltern und Großeltern
- Waldpädagogen & Erziehern
- peterthoenelt@freenet.de



Hildesheimer Wald
Bundesstraße L 450
Richtung Diekholzen/rechts

OPTIK  OSTERWALD

CONTACTLINSEN
CONTACTLINSEN
CONTACTLINSEN

Bernwardstraße 28 · 31134 Hildesheim
Telefon (0 51 21) 51 09 97 · Telefax (0 51 21) 51 72 26
Bertholdstraße 12 · 31188 Holle
Telefon (0 50 62) 89 90 600 · Telefax (0 50 62) 89 90 666
optik-osterwald@gmx.de

Kompetenz vor Ort



Luxus-Tage für Frauen

Sara Giebel



Wenn wir an Luxus denken, fällt jedem etwas anderes ein: Immaterielle Dinge wie Zeit, Gesundheit – doch auch echte Luxus-Ware wie ein schnelles Auto, das Ferienhaus oder die teure Ledertasche. Viel-

leicht denken wir auch an Dinge, die überflüssig, aber luxuriös sind: vergoldete Wasserhähne, Handyhüllen mit Brillanten oder ein beheizbarer Toilettensitz.

Woran wir – und damit sind speziell Frauen gemeint – seltener denken, sind Hygieneartikel, wie Tampons, Binden oder Menstruationstassen. Dennoch ist es für viele Frauen weltweit immer noch ein Problem, wie sie monatlich mit ihrer Periode umgehen sollen. Dies hat oft unterschiedliche Gründe: Tabuthema Menstruation, keinen Zugang zu öffentlichen Toiletten oder nicht genügend Geld für Hygieneartikel können dabei eine Rolle spielen. Teilhabe am öffentlichen Leben, Schulunterricht oder Berufsleben werden so massiv eingeschränkt. Viele Organisationen wollen hier durch Aufklärung, aber auch ganz konkret unterstützen. So verteilt zum Beispiel die Golden Girls Foundation in Kenia Menstruationstassen, Viva con Aqua setzt sich mit dem Projekt Goldeimer weltweit für Sanitärprojekte ein und am Menstrual Hygiene Day im Mai wird noch einmal auf die Problematik – die eigentlich keine sein sollte – aufmerksam gemacht.

Glücklich sitzen wir also in Deutschland auf unserem beheizten Toilettensitz und können in jeder Drogerie ganz schamlos Tampons & Co. kaufen – ohne sie als Luxus empfinden zu müssen – oder? Denn bis vor kurzem kam hier die Luxussteu-

er von 19 % zu tragen. Nun schmückt sicherlich niemand seine Menstruationstasse mit Blattgold und auch sonst kann sich kein Mädchen bzw. Frau gegen die Periode entscheiden: „Also, das ist mir jetzt zu viel Luxus!“ Dabei hatte das EU-Parlament seine Mitgliedstaaten längst ermahnt, diese zu streichen; in Ländern wie Kenia, Kanada oder Australien wurden die Steuern auf Periodenprodukte bereits ganz abgeschafft, in Frankreich und Spanien ist der Satz nach Protesten gesenkt worden. Mitte 2019 wurde auch in Deutschland eine Petition vom NEON- Magazin im Bundestag eingereicht, um diesem Missstand zu unterbinden. Durch die große Unterstützung und zahlreichen Unterschriften konnte die „Tamponsteuer“ nun gekippt werden. Rossmann und dm haben sich darauf geeinigt, die Preissenkung an die Kundinnen weiter zu geben. Vielleicht kann man mit dieser Ersparnis andere Frauen unterstützen, für die Tampons und Binden immer noch Luxusartikel sind – denn Solidarität sollte kein Luxus sein.

Wie kann ich helfen?

Die Welthunger Hilfe versorgt durch das Projekt EVA Frauen in Uganda mit Menstruationstassen.

Das 100% recycelte Toilettenpapier „Goldeimer“ gibt es hier in Hildesheim im Geschäft Grammliebe. Durch den Kauf unterstützt man Sanitärprojekte.

Aber auch in Deutschland ist und bleibt die Monatshygiene für viele Frauen ein Luxusthema. Durch Armut oder Obdachlosigkeit betroffen, helfen hier Spenden vor Ort. Eine kurze Anfrage bei der Diakonie oder Caritas genügen.

ALLES
BEGINNT
MIT EINER
IDEE.

CORPORATE DESIGN
VISUELLE KOMMUNIKATION
RESPONSIVE WEBDESIGN

WWW.CREATEDSTUDIO.DE

Stefanie Krause
bewusst weiblich

Die Periode ist kein Luxus

Unter diesem Motto startete letztes Jahr eine große Online-Petition mit dem Ziel: Runter mit dem Steuersatz für Monatshygiene! Denn bis dahin wurden Tampons und Binden mit 19% Mehrwertsteuer besteuert.

Wieso die Aufruhr? Menstruationshygiene gehört zum Grundbedarf und sollte daher der ermäßigten Besteuerung unterliegen und entsprechend günstiger sein. Schließlich fallen Kaviar und Pferderennen auch unter „Grundbedarf“ - wobei ich mich fragen zu wessen Grundbedarf. Zu meinem nicht.

Zum 01. Januar 2020 ist das Wunder geschehen und der Steuersatz auf Binden und Tampons wurde gesenkt. Vielleicht haben Sie sich schon gewundert, warum die Produkte auf einmal günstiger sind. Falls Sie weiterhin den alten Preis zahlen, hat der Hersteller leider nicht die Vergünstigung an Sie weitergegeben. Dann rate ich Ihnen, sich eine andere, fairere Marke zu suchen.

Stefanie Krause

Coach für entspannte Perioden & Yogalehrerin

www.bewusst-weiblich.de



4 Studierende der Uni Hildesheim stellen 4 Frauen vor, die sie gerade beschäftigen.

Sara Ahmed

Kaja Kröger

Trau dich, eine Spaßverderberin zu sein! Das empfiehlt die australische Theoretikerin und Autorin Sara Ahmed allen, die für eine gerechtere Welt kämpfen und sich frauenfeindliche und rassistische Verhältnisse nicht gefallen lassen wollen. Ahmed versucht in ihrem Buch „Feministisch leben! Ein Manifest für Spaßverderberinnen“ aus ihren feministischen Forschungen als Professorin in Politischer Theorie Handlungsanweisungen für *alle* Feminist*innen abzuleiten. Sie betont dabei dezidiert, dass wir keine Angst haben sollten, an einen Punkt zu kommen, an dem wir denken: Jetzt reicht's. Frauen und Mädchen werden von klein auf so erzogen, dass sie stets nach Harmonie und Versöhnung streben sollen – und dabei auch noch ihre eigenen Bedürfnisse zu verdrängen haben. Sara Ahmed rät uns, dass wir unsere Eigenwilligkeit (wieder-)finden müssen, um uns von patriarchalen Verhältnissen nicht unterbuttern zu lassen. Und dazu gehört eben auch, sich in Momenten der Ungerechtigkeit zu trauen, als „Spaßverderber*in“ aufzutreten und gegen all die sexistischen und querfeindlichen Verhältnisse Krawall zu machen, die oft und gerne als „Normalität“ betrachtet werden. Sara Ahmed lesen macht Mut - und, zum Glück auch: Wut!

Buchtipps: Sara Ahmed: „Feministisch leben! Ein Manifest für Spaßverderberinnen“, erschienen 2018 bei Unrast.

Gunta Stölzl

Laura-Marie Reeke

Mit 22 Jahren trägt sich Gunta Stölzl in die Studierendenliste des Bauhauses ein. Sieben Jahre später wird sie die erste und einzige weibliche Bauhaus-Meisterin in der 14-jährigen Bauhausgeschichte. 1919, zu einer Zeit in der in der eine nachweisliche Begabung die Ambitionen von Frauen als professionelle Künstlerinnen in die Öffentlichkeit zu treten nicht rechtfertigte, beginnt sie ihr Studium an der Kunstschule und wird dort zur Ausnahmekünstlerin. Durch die Übernahme der Weberei-Leitung, die damit einhergehende Änderung des Lehrplans und die Möglichkeit des Erwerbs eines anerkannten Abschlusses für Frauen, hat sie außerdem eine erhebliche Besserstellung der Frauen am Bauhaus bewirkt. Entgegen dem traditionellen Frauenbild der damaligen Zeit vereint sie Mutterschaft, Führungsposition und ihr Dasein als Künstlerin und widmet ihr Leben auch nach dem Bauhaus, bis zu ihrem Tod 1983, der Weberei.

Buchtipps: Patrick Rössler, Elizabeth Otto: „Frauen am Bauhaus - Wegweisende Künstlerinnen der Moderne“, erschienen 2019 bei Kneesebeck.

Judy Chicago

Annalena Reeke

Sie gehört zu den bedeutendsten Künstlerinnen der feministischen Kunstbewegung der 1970er Jahre, die sich zu dieser Zeit unter anderen an der Westküste Nordamerikas formierte. Bekannt wurde sie durch ihr Kunstprojekt „The Dinner Party“, welches sie 1979 mit der Hilfe von hunderten freiwillig arbeitender Frauen kreierte. Aufgrund der Tatsache, dass die Beiträge von Frauen innerhalb der patriarchal geprägten Geschichtsschreibung meist ausgelassen werden, versucht Chicago in ihrer Installation eine weibliche Genealogie zu erstellen und den Beitrag westlicher Frauen innerhalb der Geschichtsschreibung nachträglich sichtbar zu machen. Judy Chicago ist außerdem für ihre feministische Kunstpraxis bekannt, die sie 1970 an einer Kunst-Universität in Kalifornien ins Leben gerufen hat. Nach ihrem Vorbild verbreitete sich die Kunstpraxis, welche vor allem bei vielen weiblichen Kunststudierenden auf großen Anklang stieß. Heute arbeitet sie als Leiterin ihrer gemeinnützigen feministischen Kunstorganisation „Flower“.

Buchtipps: Judy Chicago: „Durch die Blume: Meine Kämpfe als Künstlerin“ im Rowohlt Verlag 1984 erschienen.

Janet Mock

Jana Reich

Sie ist Journalistin, schreibt Bestseller und Drehbücher, produziert Filme, führt Regie...Die Liste ist lang. Das verbindende Element ihrer Werke ist ihr Einsatz für die Rechte und Sichtbarkeit der queeren Community, im Besonderen von Trans*Personen. Die Serie „Pose“, die auf Netflix zu finden ist wurde von ihr mitgeschrieben und -produziert und dient als Beispiel der authentischen Abbildung queeren Lebens, da die queeren Figuren auch endlich mit queeren Schauspieler*innen besetzt sind. Zudem rief sie 2012 den Hashtag #GirlsLikeUs ins Leben, der unzähligen Trans*frauen einen Austausch über ihre Erfahrungen ermöglichte und die Plattform bot, den vorherrschenden Vorstellungen der Leben von Trans*Personen ihre eigene Geschichte entgegenzusetzen. Schockierenderweise ist sie die erste Trans*Person of Colour, der es gelang einen Vertrag mit einem großen Unterhaltungsunternehmen (Netflix) abzuschließen. Janet Mock ist das Vorbild für etliche junge Trans*frauen, das ihr selbst fehlte.

Serientipp: „Pose“ auf Netflix.

MARKTSCHWÄRMEREI – FAIRER EINKAUFEN UND BESSER ESSEN

Marktschwärmerei, allein das Wort macht neugierig. Unter Hi-Land, Produkte aus der Region und im Klima Sparbuch vom Landkreis Hildesheim findet man die Erklärung

Wo Hi-Land drauf steht, ist Geschmack aus der Region drin! Die Regionalinitiative Hi-Land setzt sich seit 2004 für die Regionalvermarktung von Lebensmitteln und landwirtschaftlichen Erzeugnissen ein. So steht es im Internet.

In dem Artikel findet man unter anderem auch die „Marktschwärmerei“. Darüber steht im Klimasparbuch folgendes: Qualität und Klimabilanz regionaler und saisonaler Lebensmittel sind kaum zu toppen. Über das Netzwerk der Marktschwärmerei kommen solche Lebensmittel nun noch einfacher nach Ihnen nach Hause. Es bietet die Möglichkeit, (Bio-) Lebensmittel online zu bestellen und persönlich bei sogenannten Schwärmereien in Ihrer Nähe abzuholen. Es gibt weder einen Mitgliedsbeitrag noch einen Mindestbestellwert. In Europa und darüber hinaus sind bereits 45.000 „Schwärmer und Schwärmerinnen“ überzeugt und bilden eine wachsende Gemeinschaft.

Das faire Geschäftsmodell funktioniert so: Die Erzeuger der Lebensmittel, z.B. Landwirte oder Imker, verkaufen die im Vorfeld bestellten Lebensmittel zu einem von Ihnen festgelegten Preis direkt an Sie. Marktgebühren und Zwischenhändler fallen weg. So entstehen faire Preise für Sie und für den Erzeuger. Vom Netto-Umsatz gibt der Erzeuger eine Servicegebühr – je zur Hälfte an den Gastgeber seiner lokalen Schwärmerei und an das Marktschwärmer-Team. Rund 80 Prozent der Einnahmen bleiben beim Erzeuger.

*Auch in Hildesheim gibt es so eine Schwärmerei. In dem Unverpackt-Laden im **Langen Hagen 21** kommen*



Magdalena Zimmermann - Beate Schneider - Daniela Sundermeyer

Wir ziehen um!



MARKTSCHWÄRMER



Ab sofort findet ihr die Marktschwärmerei immer donnerstags im Unverpackt-Laden *grammliche* (Kurzer Hagen 21)

Der Standort ist neu, das Konzept bleibt das Gleiche:



- unverbindlich auf www.marktschwärmer.de registrieren
- regionale Produkte online bestellen und direkt bezahlen
- Donnerstags zwischen 16:30 und 18 Uhr abholen

Wir freuen uns auf Euch!

*jeden Donnerstag von 16.30 bis 18.00 Uhr verschiedene Erzeuger aus einem Umkreis von 20 Kilometern zusammen. Unter der **marktschwärmer.de** kann man sich als Kunde registrieren und die Produkte vorab online bestellen, oder schauen Sie einfach so zum Kennenlernen vorbei. Gastgeber ist der Hi-Land e.V. der sich im Landkreis für die Direktvermarktung einsetzt.*

Beate Schneider hat sich den Traum eines Unverpackt Ladens erfüllt, mit viel Liebe eingerichtet und hat immer neue Angebote. Kaum zu glauben, was man alles unverpackt kaufen kann. Öffnungszeiten: Mo.- Fr. 9/18 Uhr, Sa. 9/16 Uhr

Schule heute

Einschulung

Claudia Maria Wendt



Im April ist es wieder soweit! Die Eltern der vier- bis fünfjährigen Kinder werden zum ersten Informationse Elternabend in die Schule eingeladen.

Eigentlich ist doch noch so viel Zeit bis der Ernst des Lebens beginnt, könnte man denken, jedoch ist das letzte Jahr bzw. sind die letzten anderthalb Jahre vor der Einschulung immens wichtig, damit der Schulstart gelingen kann.

In den Kindertagesstätten werden die Kinder gezielt gefordert und gefördert, damit sie den Herausforderungen der Schule gewachsen sind. Sie üben und trainieren, um möglichst viele grundlegende Fertigkeiten und Fähigkeiten zu erlangen, damit sie zurechtkommen und dem Unterricht gewachsen sind.

Damit der Übergang gelingen kann, kooperieren die Kindertagesstätten und Grundschulen eng miteinander. Ein regelmäßiger Austausch findet statt, die Lehrkräfte hospitieren in den Kindertagesstätten und die Schulanfänger und Schulanfängerinnen nehmen an Aktionen der Schule teil. Es gibt sogenannte Schnuppertage für die zukünftigen Erstklässlerinnen an den Schulen, an denen sie im Unterricht der ersten Klassen teilnehmen und einen Einblick in den Schulalltag bekommen.

Wichtige Fragen werden gemeinsam mit Eltern und ErzieherInnen erläutert, wie: „Ist das Kind bereit für die schulischen Herausforderungen?“ oder „Wo muss das Kind unterstützt werden?“. Denn Schule heißt nicht nur Stillsitzen oder bis 10 rechnen. Die Kinder benötigen eine Menge Einzelfertigkeiten, um im Unterricht und Schulleben zurechtkommen und zudem müssen sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung „schulreif“ sein.

Bei diesen hohen Anforderungen an die Kinder ist es beruhigend zu wissen: fast alle nötigen Kompetenzen können im Alltag in jeder Familie und durch den Kindertagesstättenbesuch erworben werden.

Aber was kann man zuhause tun? Ein Rezept gibt es dafür nicht, jedoch Tipps, die hilfreich sein können und die Vorbereitung auf das erste Schuljahr vertiefen und ergänzen:

In dieser hektischen und schnelllebigen Zeit ist es ganz besonders wichtig, die gemeinsame Zeit mit dem Kind zu genießen. Sich Zeit nehmen und zusammen Zeit verbringen ist ebenso unentbehrlich wie die Neugier der Kinder nicht einzugrenzen, sondern zu animieren. Die kleinen EntdeckerInnen sollen forschen und ihre Umwelt erkunden dürfen. Auch Sin

gen, Reimen und Spielen machen Freude und festigen wichtige Fertigkeiten

für Unterricht und das Miteinander. Gesellschaftsspiele gemeinsam spielen schult die soziale Kompetenz und fördert Denkprozesse. Bilderbücher anschauen und Vorlesen sind weitere gute Tipps, um Fähigkeiten und Fertigkeiten auszubauen. Die Fantasie wird angeregt und auch Platz zum Träumen wird geschaffen. Aber nicht nur das Zuhören der Kinder beim Vorlesen ist wichtig, sowie deren Fragen zu beantworten, sondern auch den Kindern zuhören darf nicht in den Hintergrund treten. Sie wollen gehört und ernstgenommen werden – zu recht.

Ein weiterer, wichtiger Aspekt ist die Bewegung. Sie erleichtert das Lernen und Erfahren und macht viel Freude. Koordination, Kondition, Selbsteinschätzung und Beweglichkeit sind hier wichtige Bereiche, die trainiert und ausgebaut werden. Und wenn dann noch die Kinder toben dürfen in der Natur und auch im Matsch, so ist das Entdecken der Welt und des eigenen Ichs ein tolles Vergnügen!

Natürlich dürfen Regeln nicht vergessen werden. Sie sind einer der wichtigsten Bausteine für ein gelingendes und wertschätzendes Miteinander. Regeln einhalten und Kompromisse eingehen ist nicht einfach, aber noch schwieriger ist es konsequent dabei zu bleiben. Dies ist gewiss eine große Herausforderung an jeden Erwachsenen, aber das Durchhalten wird auch belohnt. Denn so lernen die Kinder Grundlegendes und werden gestärkt in ihrem Handeln. Dabei sind auch Lob und Anerkennung durch die Eltern eine wunderbare Stärkung für das Selbstbewusstsein des Kindes. Die Kinder wollen sich die Welt erfahrbar machen und auch Aufgaben übernehmen. Im Haushalt mit helfen, die Spülmaschine ausräumen, den Tisch decken oder den Müll rausbringen steigert das selbsttätige Handeln und durch ein Lob und den Dank für die Mithilfe lässt die Kinder in ihrem Ich weiter wachsen.

Natürlich brauchen diese Tipps und Anregungen für die Vorbereitung auf die Schule Zeit und Geduld, aber es lohnt sich. Gemeinsam mit der Kindertagesstätte und Schule wird den Kindern eine Brücke gebaut und der Schulanfang erleichtert.

Wichtig ist bei alledem, dass die Eltern und Erwachsenen sich



in Erinnerung rufen, wie es selbst damals war als Kind und Verständnis zeigen für alle Anliegen der Kinder und sie begleiten auf der Entdeckungsreise des Lebens, damit die Kinder ganz individuell lernen und wachsen können.

Luxuskörperteil Hand – das äußere Gehirn des Menschen

Sie wird so häufig unterschätzt, manchmal als selbstverständlich wahrgenommen: Unsere Hand

Doch wie wichtig die Hand ist, wird uns häufig erst bewusst, wenn wir sie nicht mehr vollständig einsetzen können. Sie ist eine der wesentlichen Grundlagen für vielfältiges menschliches Schaffen. Doch der Mensch braucht sie nicht nur, um seinen Lebensunterhalt zu bestreiten, sondern auch um mit anderen Menschen zu kommunizieren, zu interagieren, oder auch um Emotionen auszudrücken.



Die Entwicklung der Hand zu einem sehr komplexen Tast- und Greiforgan ist eine elementare Voraussetzung in der Menschwerdung. Anders als alle anderen Primaten kann z.B. der Mensch seine Hand zu einer Faust ballen. Die Hand entwickelt sich bereits sehr früh im menschlichen Leben, so etwa zwischen dem 25. und dem 50. Tag nach der Zeugung. Sie entsteht aus einer seitlichen Leiste am Rumpf des Embryos. Ausgewachsen besteht sie aus 27 Knochen, 42 Muskeln und unzähligen Tastrezeptoren. Jeder Finger wiederum hat drei Knochen, der Daumen allerdings nur zwei. Im Laufe des Lebens strecken und beugen wir Menschen die Finger 25 Millionen Mal, um die unterschiedlichsten Aufgaben zu bewältigen. Eine ganz wesentliche und bedeutsame Teil der Hand befindet sich auf den Hautflächen, die umfangreichen Rezeptoren.

Dadurch entsteht der **Tastsinn**. Es wird zwischen vier Rezeptoren unterschieden:

- **Druckrezeptor**
- **Berührungsrezeptor**
- **Hautdehnungsrezeptor**
- **Vibrationsrezeptor**



In den Handinnenflächen nehmen z.B. 17.000 Fühlkörper Druck, Bewegungs- und Vibrationsreize auf, die unser Leben in vielfältiger Art bereichern. Alle Tastrezeptoren haben eine bedeutsame Gemeinsamkeit: Sie gehören zu den Mechanorezeptoren und wandeln mechanische Reize in Aktionspotentiale um, die entlang der Nervenbahnen an den sensorischen Bereich des Gehirns weitergeleitet werden. Daher wird die Hand auch als äußeres Gehirn des Menschen betrachtet, mit einer wahrlichen Luxus - Ausstattung. Wie das allerdings bei vielen Luxus- Artikeln so ist, bedarf es auch hier einer achtsamen Pflege. Wie sagt doch schon der Volksmund. „Fingerschmerzen gehen zu Herzen“.

Neben den herkömmlichen Möglichkeiten der Handpflege gibt es mit verschiedenartigen Fingerübungen sehr sinnvolle Varianten, unsere Hand in Schwung zu halten. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der nachfolgenden Übung und bleiben Sie dran.

Fingerkapriolen

Basisübung: Beide Hände führen folgende drei Bewegungen nacheinander durch:

1. Faust, Daumen innen
 2. Daumen nach oben, übrige Finger zur Faust
- Faust, Daumen innen, Zeigefinger ausgestreckt

Alle Bewegungen werden zunächst mehrmals beidhändig hintereinander durchgeführt. Dabei ist zu beachten, dass der Daumen bei der ersten Position in der geschlossenen Faust gehalten wird.

Variation 1:

Zahlen (1/2/3) werden genannt und die entsprechende Bewegung ausgeführt.

Variation 2:

Beide Hände führen folgende Bewegungen gleichzeitig durch:

1. Rechte Hand: Faust, Daumen hoch, Zeigefinger nach vorne
2. Linke Hand: Faust, Daumen innen, Zeigefinger nach vorne
3. Rechte Hand: Faust, Daumen innen, Zeigefinger nach vorne
4. Linke Hand: Faust, Daumen hoch, Zeigefinger nach vorne

Diese Position wird mehrmals hintereinander gewechselt.



Tobias Schrader
Gedächtnistrainer BVTG

Dagmar Fischer fragt nach: Was ist Osteopathie?



Sie kennen sicher die Berufsbezeichnungen „Osteopath“ und „Physiotherapeut“ und sind vielleicht auch schon behandelt worden. Die Schwerpunkte und Unterschiede der beiden Therapieformen möchte ich mit meinem Artikel verdeutlichen.



Entdecker der Osteopathie ist der amerikanische Landarzt und Missionarssohn A.T. Still (1828 – 1917). Er musste mit ansehen, wie zwei seiner Kinder an Meningitis starben und entwickelte daraufhin Behandlungsmethoden, die die Grundlage der gesamten modernen Manualmedizin sind.

Die Ausbildung der Osteopathie findet – im Gegensatz zur Physiotherapie, ausschließlich an freien Instituten statt und ist **nicht** staatlich geregelt. Sie erfolgt an Hochschulen, teils an privaten Schulen in Vollzeit und auch berufsbegleitend. Die Ausbildung schließt mit einer mündlichen, schriftlichen und praktischen Prüfung und eventuell auch mit einer Diplomarbeit ab.

Die Osteopathie gilt bei uns als **Heilkunde**. Die Zuordnung ist aber noch nicht 100%ig geklärt. Sie darf nur von Ärzten, Heilpraktikern oder Osteopathen mit Heilpraktikererlaubnis und Physiotherapeuten mit Osteopathieausbildung auf Privatrezept ausgeübt werden.

Was ist denn nun eigentlich Osteopathie?



Osteopathie dient dem Erkennen und Behandeln von Funktionsstörungen und dem Lösen von Blockaden. Es werden nicht einzelne Symptome behandelt, sondern die Ursachen der Beschwerden werden aufgespürt und behandelt. Das heißt, die Osteopathie ist eine **ganzheitliche** Behandlungsmethode.

Der/die Osteopath*in behandelt **ausschließlich mit den Händen!** Unser Organismus besteht aus vielen Strukturen, die alle in irgendeiner Form miteinander zusammenhängen bzw. in Verbindung stehen. Diese Verbindungen stellen u.a. die Faszien her. Das sind dünne Bindegewebehüllen, die jede Struktur umgeben. Die Faszien verbinden auch Strukturen, die nichts miteinander zu tun haben. Sie können aber Veränderungen, also Funktionsstörungen, übertragen. Das ist die Erklärung dafür, dass die Ursachen von Beschwerden oft in ganz anderen Körperregionen zu finden sind. Wenn Sie zum Beispiel Beschwerden in der Schulter haben, kann die Ursache dafür aber im unteren Rücken zu finden sein.



Der/die Osteopath*in ertastet das Gewebe Schicht für Schicht und erspürt so die vorliegenden Bewegungseinschränkungen und Blockaden. Mit entsprechenden Techniken werden diese sodann behandelt. Die Therapiezeit wird frei von den behandelnden Osteopathen gewählt. Es wird sich für jeden Patienten viel Zeit genommen. Die erste Behandlung und Diagnose kann durchaus ca. 60 Minuten dauern. Je nach Beschwerden dauern die Therapiesitzungen 40 bis 60 Minuten. Manchmal reagiert der Körper erst nach 2 - 3 Wochen auf die Behandlung. Daher wird jede Therapiesitzung individuell auf die Symptome abgestimmt.

Die Kosten für die Behandlung werden privat in Rechnung gestellt. Viele Krankenkasse übernehmen aber inzwischen teilweise diese Kosten oder gewähren einen Zuschuss.

Mein Fazit aus der Bezuschussung ist, dass die Erfolge der osteopathischen Behandlungsmethoden von der Schulmedizin immer mehr anerkannt werden.

Dagmar Fischer

Praxis **Wegner**
Physiotherapie
Osteopathie

DINGELBE
Konrad-Adenauer-Straße 29
31174 Schellerten/Dingelbe
Tel.: 0 51 23 - 40 66 88

MEDICINUM HILDESHEIM
Goslarsche Landstr. 19
31135 Hildesheim
Tel.: 0 51 21 - 91 29 21 0

Neben unseren umfangreichen **physiotherapeutischen Leistungen**, ist die **Osteopathie** für Erwachsene, Kinder und Säuglinge ein Schwerpunkt unserer Praxis.

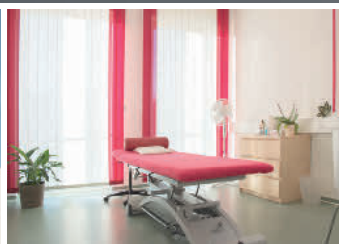
Wir bieten zusätzlich Kurse in **Yoga, Qigong, Rückenfit, Hüft-Knie-Kurs, autogenem Training, Faszienkurs, Rückbildungsgymnastik** und **Babymassage** an.

In Dingelbe bieten wir Ihnen das **Physio-Aktiv Gesundheitstraining** an zwei **Milon-Zirkeln** unter **physiotherapeutischer Betreuung** an.

Zu Fragen rund um unser Therapieangebot stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Physio Aktiv
Gesundheits- & RehaZentren

milom



PRAXISWEGNER.de

kloocke-agentur.de

Mehr als 16.000 € aus dem Zonta-Adventskalender 2019



Glückliche Gesichter bei den sozialen Organisationen

Am 20.02.2020 konnte der Hildesheimer Zonta-Club wieder den Erlös für den Adventskalender in Höhe von 16.000€ an verschiedene soziale Organisationen ausschütten.

Zudem konnten nicht abgeholte Gutscheine im Wert von 900€ an das Frauenhaus, den Verein Wildrose e.V. und den Sozialdienst katholischer Frauen weitergegeben werden.

Möglich gemacht wurde dieser Erfolg durch die großzügigen Spenden vieler Geschäftsleute aus Hildesheim und dem Umland, die für die Gewinne hinter den 24 Türchen gesorgt haben. Eine Vielzahl Käufer hat den Kalender erworben und damit zu dem Erfolg beigetragen.



Michael Waldruff & Tido van Hove

Das Foto vom der Basilika St. Godehard wurde von den Fotografen Tido van Hove u. Michael Waldruff (www.vhw-digitalart.de) kostenlos zur Verfügung gestellt. Ihnen und allen Unterstützern ein ganz herzliches Dankeschön.

Den Großteil des Geldes verteilt der Zonta Club Hildesheim an gemeinnützige Einrichtungen in der Region.

Das Frauenhaus, für das sich der Club seit Jahren finanziell einsetzt, erhält einen Scheck in Höhe von 5000€.

Der Sozialdienst katholischer Frauen bekommt 3000€ für sein Projekt "Abenteuer Muttersein", in dem Schwangere, insbesondere minderjährige Frauen, unterstützt werden. In dem Kurs lernen die Teilnehmerinnen den Umgang mit ihrem Neugeborenen, dessen Ernährung, Pflege und erhalten Hilfestellung bei Problemen im neuen Alltag als Familie.

Auch der Verein Wildrose e. V., der sich um Frauen, Kinder und Jugendliche kümmert, die Gewalt ausgesetzt waren, und der in diesem Bereich auch präventiv arbeitet, nimmt vom Hildesheimer Zonta Club 3000€ entgegen.

Über die Summe von 2000€ können sich die Clinic Clowns Hannover freuen, die regelmäßig auch in Hildesheimer Kliniken kleine Patienten besuchen und deren Krankenhausaufenthalt mit einem Lachen erleichtern.

3000€ kommen dem „Zonta International Fonds“ und damit insbesondere der Verhinderung von Kinderehen weltweit zu Gute.

Der Zonta Club Hildesheim freut sich mit dem Adventskalender innerhalb des weltweiten Engagements im Netzwerk berufstätiger Frauen für die Verbesserung der rechtlichen, politischen, wirtschaftlichen und beruflichen Situation von Frauen beizutragen.

www.zonta-hildesheim.de

Das nächste Projekt steht schon in den Startlöchern!



Taschen helfen Frauen



Der Zonta-Club Hildesheim sammelt gut erhaltene Handtaschen, die am 22.03.2020 in der Filiale der Volksbank Hildesheimer Börde in der Almsstraße verkauft werden. Der komplette Erlös geht an ein internationales Projekt zur Förderung von Schulunterricht in Madagaskar.

**Bitte geben Sie
Ihre
Handtaschenspende
bis zum 13.03.2020**

im Hotel Bürgermeisterkapelle

ab!!!





Ingrid Warwas

DER BEAUTY BLOG

Hallo und guten Tag, liebe Leserinnen und Leser der „Antonia“.



Sabines Ausstrahlung wird von den Physiognomen auch „heliodische Ausstrahlung“ genannt. Auch in ihrem Beruf ist es die Energie, die ihre Mitmenschen immer wieder bezaubert, die in der Lage ist Trübsal zu vertreiben und die den Menschen hilft positiv in die Zukunft zu blicken.



Der Begriff Empathie beschreibt ihr Wesen genau: Bei Wikipedia heißt es: „**Empathie**

bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, Empfindungen, Emotionen, Gedanken, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen, zu verstehen und nachzuempfinden. Ein damit korrespondierender allgemeinsprachlicher Begriff ist **Einfühlungsvermögen**.“

Das Make-up dazu sollte sein: Offen, dezent, fröhlich und die positive Ausstrahlung unterstreichen.

(Alle Produkte: Hildegard Braukmann Coloured Emotions)



Unsere Haut

In den letzten beiden Ausgaben der Antonia hatte ich Ihnen bereits einige Wirkstoffe auf Pflanzenbasis vorgestellt, die in kosmetischen Hautpflegeprodukten verwendet werden. Aller guten Dinge sind drei, deshalb ist hier noch einmal eine kleine Auswahl an hochwertigen Wirkstoffen.

Lecithin.

ist ein pflanzliches Phospholipide zur Verbindung von Wasser - und Ölphase. Beim Emulgieren entstehen lamellare Strukturen - ähnlich den natürlichen Lipidstrukturen im Stratum corneum. Emulsionen auf Lecithin-Basis stärken durch ihren speziellen Aufbau die Hautbarriere, sie wirken gewissermaßen wie eine "zweite Haut" und können optimal vom hauteigenen Hydrolipidfilm aufgenommen werden. Der transepidermale Wasserverlust (TEWL) wird reduziert und damit die Hautfeuchtigkeit gesteigert.

Hamamelis. (Hamamelis virginiana) wird auch Zauberstrauch genannt. Der Extrakt aus Blättern, Zweigen und Rinden des Strauches enthält besondere Gerbstoffe und wirkt dadurch adstringierend und entzündungshemmend.

Bio-Hyaluronsäure.

Hyaluronsäure ist ein Polysaccharid und natürlicher Bestandteil des Bindegewebes. Sie wirkt hautstraffend und glättend. Die Kosmetikindustrie verwendet Hyaluronsäure, die biotechnologisch hergestellt wurde (Bio-Hyaluron). In Wasser gelöst, bildet Hyaluronsäure eine gelartige Struktur, die auf der Haut als dünner Film aufliegt und sich über Wasserstoffbrückenbindungen mit den Ceramiden der Haut verbindet. Bio-Hyaluron kann auf diese Weise sehr große Mengen Wasser im Stratum corneum binden und gibt diese erst nach mehreren Stunden ab - so ergibt sich eine hydratisierende Depotwirkung. Mit zunehmendem Alter nimmt die körpereigene Produktion von Hyaluron immer weiter ab. Die Haut verliert an Spannkraft, es bilden sich Linien und Fältchen. Pflegeprodukte mit Hyaluron können diese Hautveränderungen ausgleichen oder mildern.

Lecithin.

ist ein pflanzliches Phospholipide zur Verbindung von Wasser - und Ölphase. Beim Emulgieren entstehen lamellare Strukturen - ähnlich den natürlichen Lipidstrukturen im Stratum corneum. Emulsionen auf Lecithin-Basis stärken durch ihren speziellen Aufbau die Hautbarriere, sie wirken gewissermaßen wie eine "zweite Haut" und können optimal vom hauteigenen Hydrolipidfilm aufgenommen werden. Der transepidermale Wasserverlust (TEWL) wird reduziert und damit die Hautfeuchtigkeit gesteigert.

Betain.

ist in der Natur weit verbreitet und findet sich auch im menschlichen Organismus. Gewonnen wird es aus der Zuckerrübe. Es zeichnet sich aus durch konditionierende Eigenschaften, Moisturizing-Effekte und durch die Reduzierung des transepidermalen Wasserverlustes. Eine besondere Substanz in der modernen Kosmetik ist eine spezielle Kombination von verschiedenen Rohstoffen:

Derma-Membran-Konzentrat.

ist die Basis besonderer Kosmetikprodukte. Es enthält ausschließlich hautverwandte Lipide pflanzlichen Ursprungs, nämlich Phospholipide, Triglyceride, Squalan, Ceramide und Phytosterole. Durch seine spezielle lamellare Struktur ist es den natürlichen Barrierschichten der Haut sehr ähnlich und wird von der Haut akzeptiert und integriert. Derma Membran Konzentrat unterstützt gezielt die natürliche Barrierefunktion, reduziert die Hautrauhigkeit und steigert signifikant die Elastizität und den Feuchtigkeitsgehalt der Haut. Dadurch, dass es der Haut nachempfunden ist, sagt auch jede sensible hochempfindliche Haut: „Danke, ich bin zu Haus“. Denn auch unsere Haut kann sprechen ;-)

Diesem Thema widmen wir uns zu einem späteren Zeitpunkt. (Die Quelle zum Thema Wirkstoffe : Hildegard Braukmann)

Ich wünsche Ihnen eine wunderschöne Zeit und dass Sie das Frühjahr mit allen Sinnen genießen können.

Herzlichst

Dupd phis

Frauenveranstaltungen in Hildesheim



- Gemeinsam erleben
- Gemeinsam lernen
- Gemeinsam lachen
- Füreinander streiten

Reinhild Heidi Cornelia Magda Gabi Edith Marianne
Gudrun Barbara Brigitte Karin Corinna Lisa Waltraud Bernie
Annemarie Edeltraud Nicole

Marion Jutta
Brigitte Elisabeth
Lore Ulla
Wilma

Doris Marga
Charlotte Elfriede
Dora Marie
Henni Lippmann 1905

www.michakloth.de

Voll Freude sehen, was sich entwickelt hat*

Elise Bartels Mdr

140. Geburtstag

Wann? : 13. Mai 2020 um 18 Uhr
Einlass : 17.30 Uhr

Wo? : Antonia e.V. Andreaspassage Hildesheim

Antonia e.V.

*Elise Bartels alias Kostümführerin Anette Jander

Elise Bartels war nicht die erste Hildesheimer Frauenpolitikerin. Sie hatte bis heute zahlreiche Nachfolgerinnen! Drei davon waren u.a. Vorsitzende der Frauengruppe der SPD Hildesheim. Diese drei leiteten in Personalunion die Ortsgruppe der AWO und den Sozialausschuss. Ein Protokollbuch der Frauengruppe dokumentiert ihre Politik im Zeitraum von 1926 bis 1970 in Hildesheim.

Geburtstage sind Grund zum Feiern, zum Erinnern und zum Erzählen!

Bei dieser Gelegenheit lernen wir Frauen als politische Handelnde kennen. Ihre Kämpfe sowie Kontroversen befruchten uns noch heute...

After Work Speed Coaching

Beim After Work Speed Coaching erhalten Sie kostenfrei 20-minütige Kurz-Coachings. Sie können unsere Ansprechpartnerinnen in persönlichen Einzelberatungen Ihre Fragen stellen. Bitte formulieren Sie Ihre Fragen sehr konkret oder bringen Sie Beispiele aus Ihrem (Berufs-) Alltag mit, für die Sie Lösungen suchen. Wenn Sie nur an einem allgemeinen Austausch mit anderen Frauen im Spannungsfeld Familie und Beruf interessiert sind, kommen Sie spontan vorbei! Die Beraterinnen der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim stehen Ihnen für Informationen, Terminabsprachen und Hilfestellungen zur Verfügung.

Eine Voranmeldung ist erforderlich!

Termin: Freitag, 20.3.2020, 17-19.15 Uhr

Ort: Riedelsaal, VHS Hildesheim,
Pfaffenstieg 4-5, 31134 Hildesheim
Anmeldung: 05121 309-6003 oder

kontakt@ko-stelle.lkhi.de

Selbständigkeit in allen Lebensphasen

Was muss ich beachten? Wie kann es gehen?

Sie würden sich gerne selbständig machen? Zur Existenzgründung fehlen Ihnen aber bisher das nötige Knowhow, der Mut, ein Plan und die nötigen Finanzen? Drei Frauen, die den Schritt gewagt haben, erzählen aus ihrer Selbständigkeit, mit den Licht- und Schattenseiten. Ein Gründerlotse der Wirtschaftsförderungsgesellschaft HI-REG und die Beauftragte für Chancengleichheit der Agentur für Arbeit Hildesheim beantworten Fragen rund um den Gründungsprozess.

Eine Voranmeldung ist erforderlich!

Termin: Dienstag, 19.5.2020, 17-19 Uhr

Ort: Cafe. kom, VHS Hildesheim,
Pfaffenstieg 4-5, 31134 Hildesheim
Anmeldung: 05121 309-6003 oder

kontakt@ko-stelle.lkhi.de

Koordinierungsstelle frauen & wirtschaft Hildesheim

Das neue Programm ist da!

Sie finden „Ihre Erfolgskurse“ - unsere Angebote für Frauen zum beruflichen Wiedereinstieg und Aufstieg an vielen Auslagestellen in Stadt und Landkreis, in den Gebäuden der Volkshochschule Hildesheim oder online auf unserer Homepage www.frauenwirtschaft-hi.de. Gerne schicken wir Ihnen ein Heft zu.

Das Team der Koordinierungsstelle freut sich über Ihren Besuch.

Kaiserstraße 15, 31134 Hildesheim
Telefon: 05121 309-6003,
E-Mail: kontakt@ko-stelle.lkhi.de



Die Gleichstellungsstelle der Stadt Hildesheim

LGBTI – Was ist das eigentlich?

Ann-Kathrin Neumann



LGBTI. Dieser Begriff ist momentan in aller Munde. An diesem Begriff ist zurzeit kein Vorbeikommen.

Doch wofür stehen diese fünf (anscheinend willkürlich zusammengewürfelten) Buchstaben eigentlich? LGBTI kommt aus dem Englischen und die Buchstaben stehen für **L**esbian, **G**ay, **B**isexual, **T**ranssexual und **I**ntersex. Zu Deutsch also: lesbisch, schwul, bisexuell, transsexuell und intersexuell. Es lässt sich also schon einmal festhalten, dass diese Buchstabenfolge weitaus weniger willkürlich gewählt ist, als man vielleicht zunächst denken mag. Der Begriff ist letztendlich eine Sammelbezeichnung für Menschen, die nicht heterosexuell sind oder deren Geschlechtsidentität nicht dem binären Modell von männlich und weiblich entspricht. Im Klartext heißt das, dass LGBTI zum einen homosexuelle Menschen umfasst, also Frauen, die Frauen lieben und Männer, die Männer lieben sowie bisexuelle Menschen, die sich sowohl für Männer als auch Frauen interessieren. Zum anderen umfasst LGBTI Menschen, die nicht eindeutig in das binäre Geschlechtersystem eingeordnet werden können. Sie sind also weder rein männlich oder weiblich. Dazu zählen zum Beispiel transsexuelle Personen. In diesem Fall stimmt die eigene Geschlechtsidentität nicht mit den körperlichen Merkmalen überein, die generell bestimmen, ob ein Mensch männlich oder weiblich ist. Kurz gesagt: Diese Personen wurden in einem Körper geboren, mit dem sie sich nicht identifizieren können. Intersexuelle Menschen können ebenfalls nicht eindeutig im binären Geschlechtermodell eingeordnet werden. Hierbei ist der Grund allerdings ein anderer. Intersexuelle Menschen weisen sowohl männliche als auch weibliche Geschlechtsmerkmale auf, wodurch sie nach der Geburt medizinisch keinem Geschlecht zugeordnet werden können. Dieser Zustand wird meist im frühen Kindesalter durch schmerzhaftes Operationen behoben.

Der Begriff LGBTI ist sehr wandelbar, je nachdem welche Personengruppe explizit angesprochen werden soll. Beispielsweise kann dem Begriff auch noch ein A hinzugefügt werden für **a**sexuell. Um darüber hinaus ein noch inklusiverer Begriff zu sein, wird häufig noch ein Q oder ein + verwendet, damit sich weitere Menschen angesprochen fühlen, die entweder nicht heterosexuell sind oder keinem eindeutigen Geschlecht zugeordnet werden können. Das Q steht hierbei für **Q**ueer, was ebenfalls als Sammelbegriff für Menschen verstanden werden kann, die keiner heterosexuellen Geschlechternorm entsprechen. Daraus ergeben sich zwangsläufig weitere Begriffe wie LGBTQ oder LGBTQ+. Oder LGBTQI. Oder LGBTIA. Natürlich ist das erst einmal verwirrend, aber es reicht auch vollkommen, sich einen Begriff zu merken.

Personen der LGBTI-Community sind bis heute häufig Opfer von Diskriminierung, Benachteiligung und Ausgrenzung. Aus diesem Grund gehen viele Menschen mit dem Symbol der LGBTI-Community, der Regenbogenflagge, für Proteste auf die Straße, um für ihre Rechte zu kämpfen, denn niemand ist aufgrund seiner Gefühle oder seiner Geschlechtsidentität weniger wert oder sollte anders behandelt werden.

Trotz Unsicherheiten gilt es weiterhin bei diesem Thema aufmerksam zu bleiben und sich ausreichend zu informieren. Am Wichtigsten bleibt dennoch, dass eins nicht vergessen wird: Wir sind alles Menschen mit Träumen, Zielen und Wünschen, egal wen ich liebe oder als was ich mich fühle!

Übrigens:

Ein Projektteam der Universität Hildesheim erstellt in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Hildesheim demnächst im Rahmen des Projekts „ach so“ einen Flyer zum Thema „Menschen außerhalb des binären Geschlechtersystems“ und greift somit einen Teil der Thematik tiefergehend auf.





Karin Bury-Grimm

Luxus pur

Gedanken von Karin Bury-Grimm

Dieser Duft von gebratenen Rouladen, der am Wochenende einst durch das Zuhause meiner Kindheit zog, den habe ich noch heute in der Nase. Er bedeutete nicht nur gutes Essen, sondern Geborgenheit, etwas Besonderes, eben **Luxus**. Unter der Woche gab es eher einfache Speisen, denn in den 50iger/60iger Jahren war alles noch nicht so üppig. Dennoch käme ich nie auf die Idee, uns als arm zu bezeichnen. Uns ging es so, wie vielen anderen auch. Für uns Kinder war das normal und in der Familie bekamen wir alles, was uns dieses satte Gefühl erzeugte: Liebe und Zuwendung, Aufmerksamkeit und jederzeit in den Eltern, Oma, Tante oder Nachbarn eine Anlaufstelle, die für uns da war.

Das war der kleine **Luxus** im Alltag der Nachkriegs-Zeit.

In den Jahren meiner Kindheit gab es auch fließendes Wasser nicht überall in unserer zerstörten Stadt oder gar bei der Oma auf dem Land. Was inzwischen selbstverständlich für *uns* ist, davon können auch heute längst nicht alle Menschen auf der Erde profitieren. Mittlerweile wird Wasser zum Leben anderen vorenthalten um eigenen Profit zu scheffeln. Und ich möchte mir nicht vorstellen, dass es eines Tages auch darum Kämpfe geben könnte oder gar Kriege.....

Damals war **Luxus**, Wasser in erreichbarer Nähe zu haben.

Telefon war ein ganz besonderes Wunderding in der Nachkriegszeit. Es gab in unserer Straße nur ein einziges, nämlich beim benachbarten Geschäftsmann. Dort landeten die seltenen Anrufe für alle in der Straße Wohnenden. Und wenn mein Vater 2- oder 3mal im Jahr einen Anruf bekam, dann wurde der Anrufer gebeten, sich in 10 Minuten wieder zu melden, mein Vater wurde benachrichtigt und ging dann rüber.

Das erste Telefon in unserer Wohnung war ein **Luxus**

Luxus unterliegt dem sozialen Wandel, bedeutet für jeden – je nach seiner persönlichen Situation, Herkunft und Alter – etwas anderes. Wer vor der Erfindung des Buchdrucks Mitte des 15. Jahrhunderts z.B. eine handgeschriebene Bibel sein Eigen nennen konnte, der war entweder ein reicher Bürger oder gehörte dem Adelsstand an. Immerhin hatte ein solches Buch damals einen Wert von zwei Fachwerkhäusern. Ein absoluter Luxus. Durch Gutenbergs geniale Erfindung und Technik

wurden höhere Auflagen möglich und bald war nicht nur *das Buch der Bücher* auch für ein breiteres Publikum erschwinglich.

Materieller Luxus bedeutete nicht selten aber auch Prestige, denn eine luxuriöse Lebensweise impliziert Erfolg und Macht. Ich erinnere mich gut an die 80iger Jahre als die griechischen Reeder Aristoteles Onassis und Stavros Niarchos darum wetteiferten, wer die größere und milliardenschwerere Yacht hatte.

Dass in manchen Religionen, das wurde uns schon früh vermittelt, Luxus (Habgier) zu den sieben Todsünden gehört, sollte der Vollständigkeit halber auch noch erwähnt werden.

*Natürlich wollte ich wissen, was meine Familie, meine Freunde und Bekannten unter **Luxus** verstehen:*

Da ist intakte Familie Luxus, in Frieden leben zu können, Freunde zu haben.

Bei knapper Rente sind manchmal Reisen unerschwinglich und somit Luxus.

Oder in Würde durch die Rentenzeit zu kommen, nach einem arbeitsreichen Leben.

Ein Zuhause für die Geflüchteten, eine warme Stube, eine Perspektive, menschliche Zuwendung.

Auch Gesundheit, die man sich leisten können muss.....

Und bei den jüngeren, mittelalterlichen konnte ich immer wieder hören, „Zeit zu haben ist Luxus“.

Vieles von dem, was ich einst als Luxus für mich ersehnt habe, ist heute nicht mehr relevant. Eine Zufriedenheit, ja Dankbarkeit hat sich ausgebreitet für vieles, was ich hatte und habe. Denn



**"Kein Luxus ist zu vergleichen
mit einem gesunden Körper
und kein Gut gleicht
der Freude des Herzens,"**

**Das wussten schon unsere Vorfahren
im Alten Testament.**

SCHREIBEN – FORSCHEN – VERLEGEN



Cristina R. Hirschochs Villanueva

Aus vielerlei Gründen hat Cristina R. Hirschochs Villanueva vor einigen Jahren einen Selbstverlag in Hildesheim gegründet, in dem sie ihre eigenen Bücher publiziert, lektoriert und layoutet. Inzwischen betreut sie auch Bücher von anderen Autoren und Autorinnen. Das Verlagsprogramm beinhaltet (Frauen)-Biografien, Literatur von/über/für Frauen, Kulturgeschichte, Kunst, Natur, Reisen, Philosophie.

Sie ist Deutsch-Puertoricanerin, lebt seit fast vierzig Jahren mit ihrem Ehemann, Familie und Hunden in Niedersachsen, seit einigen Jahren auch mehrere Monate im Jahr an ihrem Zweitwohnsitz auf Gran Canaria.

Was war der Auslöser, sich ganz dem Schreiben zu widmen? „Nach einigen wissenschaftlichen Büchern, Essays und regelmäßigen Artikeln in einer Zeitschrift für Literatur und Kunst veranstaltete ich immer mal wieder im familiären Kreis eine kleine Lesung der Reiseerlebnisse und so haben mich Familie und Freunde gefragt, warum ich nicht veröffentlichen will. Daraus wurde dann mein erstes großes Projekt, ein Buch über meine väterliche Heimat Puerto Rico, da es bis dato keine vergleichbare Veröffentlichung in deutscher Sprache gab. - Übrigens

ist der Name meines Verlages nach dem Glücksbringer der Puertoricaner benannt: Coqui nennt man den winzigen Frosch, der seinen Namen nach seinem Ruf erhalten hat.“

Für Frauenforschung interessiert sich die Autorin seit ihrem ersten Frauen-Buch-Projekt „Töchter der Zeit“ im Gerstenberg-Verlag erschienen, an dem sie als Co-Autorin mitgearbeitet hatte und einige Frauen-Biografien beisteuerte.

Was macht die Autorin, wenn sie nicht schreibt? „Zwischendurch betätige ich mich künstlerisch: ich male auf Porzellan, fertige botanische Zeichnungen für ein Herbarium, gestalte Objekte aus verschiedenen Materialien, experimentiere fotografisch und betreue den künstlerischen Nachlass meiner Mutter Gerda Fischbach. Ach ja - und ich habe angefangen Geigenunterricht zu nehmen, frei nach dem Motto: man ist nie zu alt, um etwas Neues zu lernen und es ist gut für die Synapsen. Und wenn das Wetter nicht zu schlecht ist lasse ich mir den Wind um die Nase wehen auf meinem Rennrad - dabei kommen mir neue Ideen für mein Schreiben.“

Cristina R. Hirschochs Villanueva wurde 1954 geboren, hat Russisch an der Universität Marburg studiert, BWL, Business-Englisch und Japanisch berufsbegleitend. Berufstätigkeit am Institut für Slavistik an der Universität Marburg, verschiedenen Firmen und später in der Praxis ihres Mannes. Sie hat ein Magister-Studium Philosophie, Geschichte und Kunstwissenschaft absolviert und ein zweites Studium PKM (Philosophie-Künste-Medien) an der Hildesheimer Universität mit dem B.A. abgeschlossen.

Die letzten Veröffentlichungen waren die kulturgeschichtlichen Bücher „Das Metaphysische Café“ und „Der Metaphysische Garten“, „Wunderkammer der Musik“, „Im Schatten des Mangobaumes“ und „Hildesheim auf Acht Pfoten“.

Und was ist als nächstes zu erwarten? „Zurzeit ist meine eigene Familiengeschichte in Arbeit über die Frauen meiner Familie außerdem ein Katalog und die Mitarbeit an einer Ausstellung im Töpfermuseum Duingen dieses Jahr über die Keramikerin Gertrud Kraut, über die ich schon eine Kurzbiografie geschrieben habe.“

Ab der nächsten ANTONIA-Ausgabe schreibe ich für die Rubrik „Historische Frauen“.

Zum Thema dieser Ausgabe: LUXUS ist für mich:
ZEIT, um Dinge zu tun, die mir wichtig sind und mit
den Menschen zusammen zu sein, die ich liebe.
RAUM, siehe Zeit, FREIHEIT siehe Zeit und Raum,
meine Meinung sagen zu können und danach leben
zu dürfen und last but not least: bedingungslose
FREUNDSCHAFT UND LIEBE.



COQUI-VERLAG

Cristina R. Hirschochs Villanueva

Verlag – Autorenbüro

Trommelbrink 2A | 31139 Hildesheim

Phone 05121-2831 755 | mobil 0151-652 573 97

coqui-verlag@web.de | www.coqui-verlag.de



Ist Unzufriedenheit ein Luxusproblem?

Vom Umgang mit Unzufriedenheit und Beschwerden – Teil III

Sind Sie auch des Öfteren mit einer Sachlage, Situation, der Entscheidung einer Person oder einer Reaktion unzufrieden, dann sind Sie nicht allein. Teilen Sie dies Ihrem Gegenüber mit? 55 % der Unzufriedenen teilen ihre Beschwerde gerade nicht dem richtigen Ansprechpartner mit; berichten jedoch ihrem Umfeld von ihrer Unzufriedenheit. 40 % der an Mitarbeitende geäußerte Beschwerden, werden nicht offiziell registriert. Lediglich 5 % der geäußerten Unzufriedenheiten werden offiziell registriert. Das verursacht bei vielen Kunden erneute Unzufriedenheit. Sie fühlen sich schlichtweg inadäquat behandelt.

Aus diesem Grund sollten Empfänger einer Beschwerde auf jeden Fall ihre zweite Chance nutzen. Aber wie?

Was brauchen die Adressaten für eine innere Haltung, um mit der Äußerung adäquat umzugehen.

Meist haben wir im Laufe unseres Lebens mannigfaltige Erfahrungen mit inadäquaten Reaktionsweisen auf unsere Beschwerdeführung gesammelt: Wir kennen vermutlich alle das „Abwinken“ von Beschwerden, „das ist eben bei uns so“, „das war schon immer so“, „da können wir nichts zu“, „beschweren sie sich beim ...“, „das ist doch normal“ und „das kann schon mal passieren“. Eine abweisende Haltung, ein nicht Annehmen führt unmittelbar dazu, dass Kunden sich nicht ernst genommen fühlen. Eine solche Reaktion ist ein Unzufriedenheitsgarant.

Vielleicht reagiert Ihr Beschwerdeadressat aber auch mit Unglauben: „Das kann ja gar nicht sein“, „das höre ich zum ersten Mal“, „na dann müssen sie aber etwas falsch gemacht / verstanden haben ...“, „was haben sie denn da gemacht?“. Ihre Glaubwürdigkeit wird angezweifelt und das macht Sie hoffentlich ärgerlich oder Sie kommen ins Grübeln, vielleicht ist ja etwas an der Äußerung dran und Sie werden unsicher. Auf jeden Fall fühlen Sie sich auch in diesem Fall bezweifelt, nicht ernst genommen und abgewimmelt.

Reagiert meine Gegenüber mit Widerstand und fühlt sich genervt vom Mehraufwand auf dem Weg zum Ziel, der da lautet, den Kunden so schnell wie möglich los zu werden, potenziert dies im höchsten Maße die Unzufriedenheit und meist nicht nur für eine der beiden Seiten. Nicht selten wiederholen Kunden ihr Anliegen immer wieder und die Empfänger fühlen sich genervt und lassen ihr Gegenüber regelhaft abblitzen. Körpersprachliche Regungen sind hier ein des Öfteren genutztes, wirkungsvolles Mittel: Das Abwinken, Abwenden, Kopf schütteln, Mund und Augen zusammenkneifen bei zusätzlich gerunzelter Stirn.

Warum ist die innere Haltung des Adressaten so wichtig? Je nachdem welche Einstellung mein Gegenüber hat, so werden sie oder er auch handeln. Respektiere und achte ich die „andere Meinung“ ist das die Öffnung zu einem konstruktiven Dialog.

Es ist nicht schwierig sich gegenüber einem sich freundlich verhaltenden Menschen wertschätzend und empathisch zu verhalten. Die wahre Herausforderung ist es jedoch, mit einem Menschen wertschätzend umzugehen, der sich vielleicht gerade danebenbenimmt. Mein Gegenüber befindet sich gerade in einer für ihn ärgerlichen, wütenden, hilflosen oder fassungslosen Stimmung. Es ist für ihn bzw. sie gerade schwierig. Werden von uns nun unnötig verletzend Andeutungen, Unterstellungen, Vermutungen und Killerphrasen, o.ä. genutzt, verhindert wir einen zielführenden Dialog. Der bildet die Grundlage effektiver Kommunikation und schneller Problemlösung.

Kunden, die sich beschwerten, zeigen häufig Befindlichkeiten. Das ist die Chance des Adressaten. Diese Befindlichkeitsbotschaft ist ebenso wichtig, wie die sachlichen Informationen, nur nicht immer in gleicher Reihenfolge. Manche Kundinnen wollen erst mit Ihren Befindlichkeiten verstanden werden und dann zur Lösung schreiten. Andere Kunden möchten erst eine Sachklärung erzielen, dann zeigen Sie ihre Erleichterung, Freude oder Zufriedenheit. Die Fähigkeit sich in den Kunden-

wunsch und die damit verbundene Stimmungslage hineinzuversetzen, ist sehr nützlich, da er sich so verstanden und angenommen fühlt.

Wenn wir nun noch als Haltung die Lösungsorientierung praktizieren, vermeiden wir Machtkämpfe. Bleiben wir sachlich und verständnisvoll, was nicht bedeutet die gleiche Meinung zu vertreten. So führen wir das Gespräch sachlich und menschlich im Interesse der Lösung. Nach dem Motto: Wie schaffen wir Beide es das Problem zu lösen?

Bleibt ein Kunde nach der Äußerung einer Beschwerde unzufrieden, besteht die Möglichkeit, dass sie vom Unternehmen abwandern, sie negative Marktkommunikation betreiben oder sie sich gegenüber dem Unternehmen bzw. Dritten beschweren.

Sind Kunden mit unserem Umgang mit Ihrer Beschwerde zufrieden, erzählen sie die positive Erfahrung in der Regel weiter. Darüber hinaus erwerben sie trotz der unangenehmen Erfahrung weiterhin das Produkt bzw. die Leistungen. Ein Zufriedenheitserlebnis von Kunden im Beschwerdefall erhöht somit die Bindung an das Unternehmen, es wird als seriös und verlässlich interpretiert.

Ist Unzufriedenheit ein Luxusproblem? Manchmal gewiss, häufig jedoch definitiv nicht! Hören sie Ihren Kunden, Mitarbeitenden, Führungsverantwortlichen zu. Ihre Einwände schenken ihnen die Informationen, die sie für noch mehr Erfolg ihres Unternehmens nutzen können. Ehrliche Meinungen sind kostbar. Und im optimalsten Fall sind alle Seiten zufrieden und schätzen einander.

Gern stehe ich Ihnen mit dem neuen Analyseinstrument, dem persolog®Strategieplaner für effizientes Beschwerdemanagement zur Verfügung.

Ihre Kommunikationstrainerin Sabine Kaufmann



Training & Beratung
kommunikation | systeme | kontext

Kommunikation Konflikte · Stress

Lösungsorientierte professionelle Beratung in den
 Bereichen Kommunikation, Konfliktmanagement,
 Selbst- und Zeitmanagement, Auftrittcoaching,
 Stressbewältigung und Teamentwicklung.

 Individuell zugeschnittene Vorträge, Seminare
 und Workshops sowie (Speed-)Coaching
 für Unternehmen und Privatpersonen.

Sabine Kaufmann · Diplom-Sozialpädagogin (FH)
 Fon 05126 - 80 202 40 · Mobil 0151- 62 62 40 10
 Lindenweg 1E · 31191 Algermissen
www.kommunikation-systeme.de



Ursula Oelbe

Versicherung & Finanzmaklerin



Luxus nur eine Frage des Geldes?

Sicher nicht, aber **ohne das nötige Kleingeld**, wird es schwer werden im Rentenalter lang ersehnte **Wünsche** zu erfüllen. Je früher Sie starten, desto leichter fällt es ein „Wunschpolster“ aufzubauen.

Um auch im **Rentenalter gut leben** zu können, ist eine **zusätzliche Altersvorsorge** sehr wichtig. Um die Vorsorgebereitschaft zu verbessern wurde zum 01.01.2018 – **das Betriebsrentenstärkungsgesetz (BRSG) eingeführt**.

Das **BRSG** zielt darauf ab, die Betriebsrente insbesondere auch in **kleinen und mittleren Unternehmen weiter zu verbreiten**. Auch für Beschäftigte mit **geringem Einkommen** soll ein **Anreiz zur zusätzlichen Altersvorsorge** geschaffen werden, um somit der Altersarmut entgegenzuwirken. Für **Arbeitgeber**, die **Geringverdienern eine zusätzliche Altersvorsorge** bezahlen, gibt es zukünftig ebenfalls **Förderungen**.

Auch für diejenigen, die bereits eine Betriebsrente haben, wurde der Förderrahmen verbessert. Sind Sie auf dem optimalen „Level“?

Die Botschaft ist eindeutig und lautet: **Eigenvorsorge soll sich in jedem Fall lohnen!**

- Das gilt für Leistungen aus einer **zusätzlichen Altersversorgung**, das heißt aus einer **betrieblichen Altersvorsorge**, **Basisrente** oder einem **Riester-Vertrag**. Bisher wurden diese Leistungen auf die staatlich zugesicherte Mindestversorgung, auch Grundsicherung genannt, angerechnet.
- Es wird ein Freibetrag eingeführt, damit nicht mehr die volle zusätzliche Altersrente angerechnet wird.
- Zukünftig sind max. **200 EUR** aus Zusatzrenten unberücksichtigt (**Freibetrag**) und die Rentner haben damit mehr Geld zur Verfügung.

Die **Betriebsrente** soll weiter an **Attraktivität** gewinnen. Das Kabinett hat bereits am 18.11.2019 zugestimmt: Zur Einführung **eines Freibetrages** in der gesetzlichen Krankenversicherung **zur Förderung der betrieblichen Altersvorsorge**.

Sehr interessant ist diese Regelung nicht **nur für alle zukünftigen Rentner**, sondern auch für diejenigen, bei denen innerhalb **der letzten 10 Jahre** die **Rentenzahlung** begonnen hat, oder auch das **Kapitalwahlrecht** aus Betriebsrente ausgeübt wurde. Hier sollen die **unterhalb des Freibetrages** liegenden Beiträge zurück **erstattet werden**.

Nach Hochrechnungen ist die **Altersarmut für Frauen** wesentlich höher, da sich die unterbrochenen Erwerbsbiographien und/ oder eine geringe Entlohnung direkt auf die Altersrente auswirken. Ich empfehle deshalb eine **frühzeitige Zukunftsplanung** unter Berücksichtigung **aller Fördermöglichkeiten**. Ergreifen Sie jetzt die Gelegenheit und kümmern Sie sich um das Thema Altersvorsorge. Gern unterstütze ich Sie (**sowohl Arbeitgeber*in als auch Arbeitnehmer*in**) bei der Planung.



Faire Beratung zu:
Ethischen/Ökologischen Geldanlagen
Altersvorsorge und Pflegeabsicherung

Fon 0 51 21 . 51 29 95 . www.oelbefinanz.de

Der Rechtstipp \$\$\$ von RAin Laura Elaine Hoffmann



Ist Rechtsberatung ein Luxusgut?

„Das erste Gespräch ist doch umsonst?!?“ Nicht selten werden Anwalt*innen bzw. ihre Mitarbeitenden mit diesem Satz konfrontiert. Im Regelfall wird eine Erstberatung nach dem Rechtsanwaltsvergütungsgesetz abgerechnet. Besteht eine Rechtsschutzversicherung, übernimmt diese unter Umständen die Erstberatung. Die Erstberatungsgebühr ist in § 34 RVG geregelt und führt dazu, dass eine Erstberatung bis zu 249,90 EUR brutto kosten kann. Hier ergibt sich eine gesetzliche Deckelung. Wer die Kosten einer Erstberatung nicht aufbringen kann, kann in bestimmten Fällen, wenn die Hinzuziehung eines Rechtsbeistands erforderlich ist, am Amtsgericht seines Wohnsitzes einen Antrag auf Beratungshilfe stellen.

Anwaltliche Beratung: hoffentlich nicht umsonst

Tragisch ist es, wenn anwaltliche Beratung tatsächlich „umsonst“ wäre, sodass die Beratung vergeblich und im Ergebnis nicht hilfreich war. Gleichwohl würde wohl niemand auf die Idee kommen, bei einem Besuch beim Friseur zu erwarten, dass der erste Haarschnitt kostenfrei ist. Genauso wie ein Friseur sein Können im Rahmen einer fortwährenden Aus- und Weiterbildung erlernt hat, stehen bei Jurist*innen am Anfang ihres beruflichen Werdegangs mindestens acht (im Schnitt meist eher zehn bis zwölf) Semester Jurastudium mit einem sich anschließenden zweijährigen Referendariat, in dem die theoretischen Fertigkeiten in der Praxis umgesetzt werden sollen.

Nicht nur das Jurastudium, sondern auch die anschließende Ausbildung – sei es durch Fachanwaltslehrgänge oder Weiterbildungen – sind kostspielig und erfordern viel Disziplin, sodass diesem Wissen, das Jurist*innen in der Regel schnell abrufen können, auch ein langer Weg voraus geht. Der Klassiker ist, es sei nur eine kurze Frage. Leider berücksichtigt dies nicht die Haftungssituation von Jurist*innen, da diese für jede Auskunft haften. Im Falle eines Regresses muss die Berufshaftpflicht eingeschaltet werden, die nicht nur kostspielig ist, sondern bestmöglich nie durch Jurist*innen in Anspruch genommen werden sollte.

Der Wert anwaltlicher Beratung

Sicherlich gibt es eine Vielzahl unterschiedlicher Möglichkeiten, sich Wissen anzueignen, z.B. durch Recherche im Netz. Allerdings ist jeder Fall ein Einzelfall. Bei einer anwaltlichen Erstberatung wird ihr Fall individuell betrachtet. Möglicherweise gibt es Aspekte, die in Ihrem speziellen Fall von Bedeutung sind oder eine kleine Stellschraube verändert, ihre rechtliche Position. Ein Musterbeispiel sind Patienten- und Betreuungsverfügungen oder Vorsorgevollmachten. Viele Menschen verwenden hier Muster, ohne dass diese auf ihre individuelle Situation abgestimmt sind. Eine Verfügung, die auf ihren persönlichen Bedarf abgestimmt ist, lässt besser ihre Absichten und ihren persönlichen Willen erkennen als jedes Musterformular. Genauso wenig wird die Verwendung eines Musters Sie über die rechtliche Bedeutung und Folgen aufklären. In dieser persönlichen und bedarfsgerechten Note werden Sie den Wert anwaltlicher Arbeit

**Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann**

(Internationales) Familienrecht
Erbrecht
Sozialrecht
Sozialversicherungsrecht
Opferrecht und Nebenklage
Migrationsrecht

Besprechungen und Korrespondenz auch in Englisch

Sie finden uns in der Osterortspassage
im 2. Obergeschoss mit **barrierefreiem** Zugang.

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



Hammer
Rechtsanwälte

Wir stellen uns vor

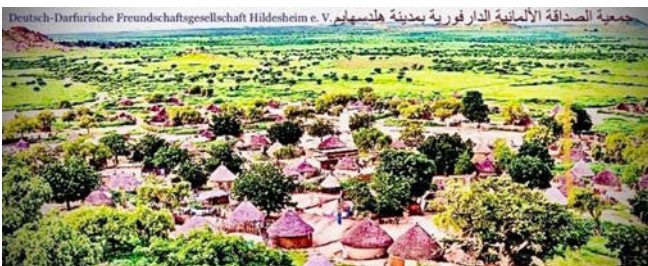
Deutsch-Darfurische Freundschaftsgesellschaft Hildesheim e. V.

Die sudanesische Region Darfur ist vielen Menschen seit 2003 als Konfliktregion (sog. Darfur-Konflikt) bekannt, in der bis heute Menschen im Angesicht grausamer, bewaffneter Übergriffe leben. Das ist ein Grund, weshalb auch viele Menschen aus Darfur in den vergangenen Jahren nach Deutschland gekommen sind, um hier Schutz zu suchen und ein Leben in Sicherheit und Freiheit zu finden.

Die Region liegt im Westen des heutigen Sudans. Einst war Darfur ein Sultanat in Form eines Vorkolonialstaates, das von 1603 bis 1874 bestand. Nach der Eroberung durch die Briten wurde Darfur in den anglo-ägyptischen Sudan integriert. Heute ist Darfur in fünf Provinzen unterteilt: Die Region hat eine Gesamtfläche von 509.075 km², was der 1,5fachen Größe der Bundesrepublik Deutschland entspricht. Von Nordosten nach Südwesten zieht sich eine Gebirgskette vulkanischen Gesteins, genannt das Marra-Plateau. Der Jebel Marra ist mit 3.042m der höchste Berg im Sudan. Im Inneren des 5km weiten Kraters liegen die beiden faszinierenden Deriba-Seen. Aus den Bergen entspringen im Norden und Nordosten Flüsse, die das Umland mit Wasser versorgen und teilweise in den Nil münden. Während der Norden Darfurs eine Trockensavanne ist, ist der Süden durch starke Regenzeiten geprägt.

Für uns ist es schwer, unsere Kultur und Tradition zumindest geographisch zurückzulassen: Wir vermissen unsere Heimat Darfur.

Aus diesem Heimweh heraus haben wir uns im Jahr 2018 zusammengefunden, um einen Verein zu gründen. In



Deutschland haben wir durch viele Ehrenamtliche das Vereinswesen kennengelernt, wie Menschen sich für Kultur, Sport oder Gesellschaft in Vereinen organisieren. Uns wurde klar: Das wollen wir auch.

Unser Verein mag einerseits unsere Kultur und Tradition hier in Deutschland bewahren und andererseits unsere Tradition auch Menschen aus Deutschland vorstellen und vermitteln. Die Besonderheit ist, dass Darfur von einer Vielfalt unterschiedlicher Stämme und Sprachen geprägt ist. So haben zahlreiche Stämme neben Arabisch auch eine Lokalsprache, die sich gänzlich von den anderen Lokalsprachen unterscheidet. Weiter gibt es einige kulinarische Spezialitäten, die auf dem Teller jedes Darfuri (So



werden alle Menschen aus Darfur bezeichnet.) zu finden sind. Gleichwohl hat jeder Stamm auch eigenes Essen, was jeweils typisch ist. Da Essen ein kulinarischer Multiplikator ist, der Menschen aus allen Ländern zusammen an einen Tisch holt, haben wir uns entschieden, dies auch durch unser Logo zum Ausdruck zu bringen:

Im Hintergrund ist ein Bartal, eine traditionelle Essensabdeckung zu sehen. Manche verwenden den farbenfrohen Bartal auch beim Tanzen wie einen Fächer. Vielleicht haben Sie dies schon einmal bei einer Hochzeit gesehen. Außen findet sich die Ähre einer speziellen in Darfur angebauten Hirsesorte, aus der Mehl für das sudanesische Lieblingsgericht Assida gewonnen wird. In Zukunft wollen wir Veranstaltungen durchführen, bei denen wir hoffen, dass Menschen aus Darfur und Deutschland zusammen lachen, tanzen und essen, um Toleranz, Völkerverständigung und ein erfolgreiches Zusammenleben zu feiern.



Wir sind auch mit einer Vereinsseite bei Facebook unter „Deutsch-Darfurische Freundschaftsgesellschaft Hildesheim e. V.“ oder @DDFHildesheim zu finden, wo wir über unsere Arbeit oder Veranstaltungen in und um Hildesheim informieren. Erreichbar sind wir auch per mail an DDFHildesheim@gmail.com. Wer uns in Zukunft persönlich kennenlernen möchte, findet uns im PONTO Elternzentrum, Peiner Straße 4, 31137 Hildesheim. Die nächsten Termine finden Sie hierzu auf unserer Facebook-Seite.

Wir freuen uns auf den interkulturellen Austausch!

Ihr DDF Hildesheim e. V.

Sicher unterwegs - ohne Waffen

In der letzten Ausgabe habe ich Veränderungen von Erscheinungsformen der Kriminalität für die letzten Jahrzehnte beschrieben. Aber auch die Veränderungen in der Polizei – unterlegt mit Bildern meiner aktiven Dienstzeit – waren Thema.

Die „gefühlte“ Sicherheit

Sie lesen gegenwärtig fast täglich Berichte in Ihrer Tageszeitung, dass insbesondere die Betrugsformen deutlich zunehmen. Es wird von immer neuen Varianten der Tatbegehung berichtet und gewarnt. Neben dem viel zu häufig erfolgreichen „Enkeltrick“ sind Anrufe von „falschen“ Polizisten und Handwerkern, von „windigen“ Geschäftemachern aller Varianten an der Tagesordnung. Dem Einfallsreichtum der Täter sind keine Grenzen gesetzt! Ich habe zu vielen Themen bereits berichtet. Sie können die Informationen dazu unter [www.praeventionsrat-hildesheim.de/Harrys Sicherheitstipps](http://www.praeventionsrat-hildesheim.de/Harrys_Sicherheitstipps) abrufen.

Das alles sind Phänomene, die individuell unterschiedlich auf das „subjektive“ Sicherheitsgefühl einwirken. Viele von Ihnen wissen und fühlen es selbst, dass es zur „gefühlten“ Sicherheit und der „angezeigten“, also der polizeilich bekanntgewordenen und von ihr erfassten Straftaten (Polizeiliche Kriminalstatistik) zahlenmäßig einen deutlichen Unterschied gibt. Bei den Delikten der Straßenkriminalität ist beispielsweise das Hell-/Dunkelfeld (polizeilich bekannt/nicht polizeilich bekannt) bei Raubdelikten 1 zu 4 und bei Körperverletzungsdelikten 1 zu 7!

Stark machen durch Informationen

Gerade zur Stärkung des „subjektiven“ Sicherheitsgefühls hat sich im Jahre 2006 die Arbeitsgruppe „55 Plus Sicherheit“ im Kommunalen Präventionsrat Hildesheim gebildet. Wir haben über 13 Jahre lang monatlich jeweils am ersten Mittwoch eine Beratung angeboten, die auch sehr gut angenommen wurde. Aus personellen Gründen können wir solche Gesprächsrunden nur noch jeweils am ersten Mittwoch zum jeweiligen Quartalsbeginn von 10.30 bis 12.00 Uhr im Rathaus, 2. Etage anbieten. Ich mache das Angebot weiterhin, da die Nachfrage unverändert hoch ist. Der nächste Termin ist der 01.04.2020.

Bewaffnung Ja/Nein ?

Immer wieder werde ich in den Beratungsrunden gefragt, ob und wie man sich „bewaffnen“ sollte. Viele fühlen sich erst sicherer, wenn sie beispielsweise ein Messer, Pfefferspray oder Reizstoffspray bei sich tragen.



**KÜHN
SICHERHEIT**

Haus für Sicherheit®
Osterstraße 40
Hildesheim

Sicherheits-Beratung

Nutzen Sie den kostenlosen und unverbindlichen **Sicherheits-Check**.
Direkt bei Ihnen vor Ort – zuhause oder
in Ihrem Unternehmen: **05121 930930**
www.kuehn-sicherheit.de

Harrys Sicherheitstipp

von Erhard (Harry) Paasch, Kriminaloberrat a.D. und Moderator der Arbeitsgruppe „55 plus Sicherheit“ im Präventionsrat Hildesheim



Die Polizei rät allerdings vom Tragen jeglicher Art von Waffen ab, da dieses damit verbundene „subjektive“ Sicherheitsgefühl ein Trugschluss ist.

Denn:

- Waffen bieten trügerische Sicherheit. Sie können die eigene Risikobereitschaft erhöhen
- Waffen führen dazu, andere Verhaltensmöglichkeiten zu vernachlässigen
- Waffen können abgenommen und gegen den Träger verwendet werden
- Waffen erschweren Helfern und der Polizei zu erkennen, wer Täter und wer Opfer ist
- Waffen führen zur Gewalteskalation
- Der Einsatz von Messern führt sehr schnell zu lebensbedrohlichen Verletzungen und kann erhebliche strafrechtliche und finanzielle Folgen haben
- Schreckschusswaffen sind von echten Waffen häufig nicht zu unterscheiden und führen schlimmstenfalls zum Schusswaffengebrauch durch die Polizei

Eine Alternative

zu Messern, Pfefferspray ect. sind ein sogenannter Schriallarm

(Taschenalarm) oder eine Trillerpfeife, insbesondere dann, wenn sich noch weitere Personen im Umfeld aufhalten. Mit dem Auslösen des Taschenalarms erklingt beispielsweise ein lauter schriller Ton (ca. 110 Dezibel), der Umstehende auf das Geschehen aufmerksam macht. Oder auch schreien Sie laut und lang um „Hilfe“. Machen Sie sich „sichtbar“, suchen Sie belebte und beleuchtete Orte auf.



Ziel ist es, dass der Täter angesichts möglicher Zeugen von der Tat ablässt.

Präparieren statt Reparieren

Holen Sie sich weitere technische und verhaltensorientierte kostenlose Tipps und themenspezifische Broschüren auch von der örtlichen Beratungsstelle der Polizei in Hildesheim, Schützenwiese 24 oder rufen Sie an: 05121 903107 oder 118.

Informieren Sie sich im Internet unter www.beratung-polizei.de und www.praeventionsrat-hildesheim.de oder kommen Sie in meine eingangs dargestellten kostenlosen Beratungsrunden ins Rathaus.

Ihr Erhard Paasch

Was ist für mich Luxus?

Laut Wikipedia bezeichnet Luxus „Verhaltensweisen, Aufwendungen oder Ausstattung, welche über das übliche Maß hinausgehen.“ Luxus wird als komfortable, prunkvolle oder verschwenderische Lebensart bezeichnet.

Nun habe ich überlegt, was bedeutet Luxus für mich? Was ist für mich komfortabel? Ich würde als erstes sagen, unser eigenes Haus ist sicher etwas komfortables, das nicht für alle Menschen in unserer Gesellschaft erreichbar ist. Aber mein persönlicher Luxus ist unser Garten. Zum Einen kann ich dort in Ruhe die Natur beobachten und habe so einen Ausgleich vom täglichen Stress. – Zum Anderen haben wir vor einigen Jahren einen Teil der Rasenfläche unseres Gartens zu Gemüsebeeten und einem kleinen Erdbeerfeld umgegraben.



Und hier beginnt das Eigentliche für mich: Kennen Sie den Geschmacksunterschied zwischen einer Tomate vom Discounter und einer selbst gezeuhteten aus dem Garten? Oder den Genuss von Gurken aus dem eigenen Gewächshaus, von Zucchini oder selbst gepflanzter Kartoffeln? Zusätzlich stehen bei uns einige Obstbäume, z.B. ein Mirabellen- und ein Pflaumenbaum. Die Früchte und später die Marmelade:-Lecker.

Viele der Gemüse- und Obstsorten wachsen dermaßen im Überfluss, dass wir einige Nachbarn mitversorgen können. Dadurch hat sich mittlerweile eine Tauschbörse entwickelt. Der eine Nachbar hat einen reichhaltigen Apfelbaum, dessen Obst wir nach Bedarf pflücken. Dafür bekommt er einen Anteil

aus der Ernte der Mirabellen oder der Pflaumen. Ähnlich halten wir es mit dem Gemüse.

Sicher ist diese Art der Selbstversorgung mit Arbeit verbunden. Aber in unserem Zeitalter müssen wir ja nicht mehr stundenlang einkochen. Vieles frieren wir auf Vorrat ein. Auch der Pflaumenmus, früher ein riesiger Aufwand, kann über Nacht im Backofen zubereitet werden und kostet lange nicht mehr so viel Zeit wie einst bei unseren Eltern. Nun lebe ich auf dem Dorf und habe einen Garten vor der Haustür. Aber auch in den Städten gibt es immer mehr Möglichkeiten Naturprodukte zu bekommen. Einmal auf den Märkten oder in Bio Läden.

Auch gibt es schon Tomaten oder Erdbeeren und Kräuter in kleinen Sorten, die auf dem Balkon oder Fensterbrett gezogen und geerntet werden können. Eine Freundin von mir hat noch eine andere Alternative gefunden: Einige Landwirte bieten kleine Ackerflächen am Stadtrand zum Bewirtschaften an. Für einen geringen Preis kann sie die Fläche zum Pflanzen von Gemüse nutzen, dass sie dann für den Eigenbedarf erntet. Es gibt auch die Möglichkeit sich saisonales Gemüse über das Internet zu bestellen. Dort werden unterschiedliche frische Zutaten, sogar mit Rezepten angeboten. Eine Auswahl für Singles bis zu Familienpaketen

Ich möchte jedenfalls den Geschmack von ungespritztem Gemüse und Obst nicht mehr missen. Das ist mein persönlicher Luxus. Auch wenn ich dafür auf die Ernte der verschiedenen Sorten je nach Jahreszeit warten muss.



Aus der Tonne auf den Teller!

Mikroplastik kommt zurück!



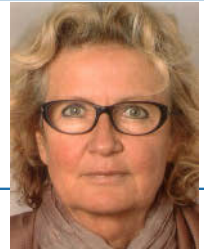
Kein Plastik in die Biotonne – für deine Gesundheit!

- Aus Plastik in der Biotonne entsteht Mikroplastik
- Mikroplastik kommt in die Nahrungskette und gefährdet deine Gesundheit
- Tiere fressen Plastik und verenden daran – du bist verantwortlich für deine Umwelt

Selbst kompostierbare Plastikbeutel gehören nicht hinein, denn sie verrotten zu langsam!

Mehr Infos auf unserer Web-Seite unter ZAH-Aktuell!



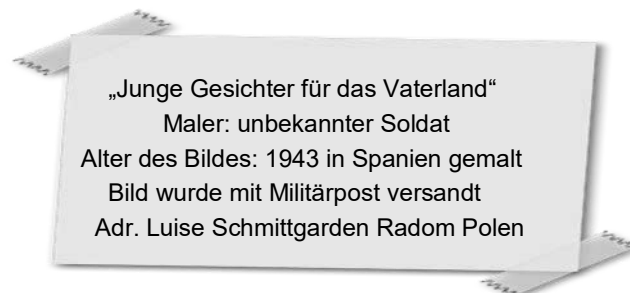


Ein magischer Augenblick

Sie war eingeladen. Hier war sie noch nie. Die Lehrerin des Spanischkurses hatte sie zu sich nach Hause eingeladen. Sie betrat das Haus. Schon im Flur blickte sie sich neugierig um. Sie genoss es, fremde Wohnungen zu betreten, um Geruch, Atmosphäre, Wohlfühlen oder evtl. auch Argwohn in sich aufzunehmen. Hier spürte sie gleich ein „Herzlich Willkommen“ Gefühl.

An der Wand im Flur hing ein Bild. Sie nahm es kaum wahr, weil ihr Blick schon viel weiter schaute. Was wird sie hier alles noch sehen und wahrnehmen? Als sie fast an dem Bild vorbei war, spürte sie, wie sie magisch von ihm angezogen wurde. Sie musste ihren Blick zum Bild erheben. Ein Männergesicht schaute sie an. Ein junger Mann, vielleicht 20 Jahre. Dieses Bild ließ sie erstarren, ihre Augen verloren sich in sein Gesicht. Sie spürte es in ihrem ganzen Körper. Dieses Bild sprach zu ihr: „Schau mich an, erkennst du mich nicht? Endlich besuchst du mich, hast mich gefunden. So lange warte ich schon auf dich. Siehst du meine hohe Stirn? , genau wie du. Meine Augen, die ein strahlendes grün haben?, genau wie deine. Mein Mund, der immer ein wenig lächelt?, wie deiner. Schau dir meine Nase an, ein wenig zu klein für mein Gesicht, auch die hast du von mir. Sogar die Locken, die ich nie bändigen konnte, hab ich dir vererbt. Wie gut, dass du endlich da bist. Wie habe ich dich vermisst.

Der Spuk war vorbei. Sie war wieder in dem fremden Flur. Sie fühlte sich ganz benommen. Automatisch nahm sie das Bild von der Wand, sie musste es einfach. Hinten drauf stand ein bisschen schwierig zu lesen, die Schrift war schon sehr verblasst:



Ihre Mutter hieß Luise Schmittgarden. Sie hatte es sofort gespürt, dieser Mann auf diesem Bild, war ihr Vater!
Ihre Mutter hatte nie von ihm erzählt
Warum????

Wie sehr hatte sie sich eine große Familie gewünscht. Es gab niemand mehr, den sie fragen konnte. Sie wusste nur, dieser Mann war ihr Vater. Vielleicht doch? Vielleicht konnte ihre Spanischlehrerin ihr mehr erzählen. Vielleicht noch mehr Familie? Ihr größter Wunsch würde in Erfüllung gehen, und sie würde es als größten Luxus empfinden.

Der Leseladen



Bücher am Marienburger Platz

☎: 05121/1775482 ✉: info@derLeseladen.com

Man muss sich auch mal etwas gönnen
und sei es nur ein Glas zuviel
man kann sich auch mal selbst verwöhnen
was kostet die Welt? Ich hab Glück im Spiel
wir müssen uns
nicht jeden Luxus versagen
und können es dennoch mal wagen
weg von uns selber zu kommen
und andere Menschen zu lesen
das macht uns noch lang nicht vollkommen
aber zu besseren Wesen

Sophie Vallaton

Persönlichkeitsanalysen und Potentialentwicklung

Das Innere eines Menschen offenbart sich in seinem Äußeren

(Johann Wolfgang von Goethe)

Die Psycho - Physiognomik lässt uns die Anlagen und Talente eines Menschen an seiner äußeren Form erkennen

Psycho – Physiognomik heißt – frei übersetzt – die Belange, die Anlagen, Talente, und die Bedürfnisse der Seele am Körper erkennen.

Johann Wolfgang von Goethe formulierte es so:

Das Innere eines Menschen offenbart sich in seinem Äußeren.

So wie wir gebaut sind, wie unser Körper, unser Kopf, wie Stirn, Nase, Augen, Ohren, Mund etc. geformt sind, alles lässt auf bestimmte Eigenschaften eines Menschen schließen.

Der Mensch zeigt uns durch seinen Körperbau und den einzelnen Ausdrucksarealen im Gesicht, wie er sein Leben gestalten möchte – und Spannung, Färbung sowie Strahlung des Gewebes geben Auskunft über den momentanen Energiezustand. Die Psycho - Physiognomik bietet Hilfe zur Selbsterkenntnis, aber auch zum besseren Verstehen der Personen in unserer privaten und beruflichen Umgebung.

Sie hilft Fragen zu beantworten wie z.B.:

Wo liegen meine Begabungen und Talente,

wo meine versteckten Potentiale?

Welche Eigenschaften hat mein Mitmensch?

Ingrid Warwas

31174 Schellerten OT Wendhausen

Wenser-Bergstr. 5

05121/ 989136 oder 0171 – 1436355

www.farbe-form-persoenelichkeit.de



Der Buchtipp von Elisabeth Schumann



Das große Los, Meike Winnemuth

Was ist für Sie Luxus? Verstehen Sie darunter ausgefallene Kleidung, wertvollen Schmuck, teure Autos, ein Apartment an der See oder in den Bergen, ein tolles Haus, eine große Reise? Oder ist für Sie u.a. Zeit ein Luxusgut, also Dinge, die nicht materiell sind?

Für mich zählen Reisen zum Luxus, da sie immer etwas Besonderes sind und ich mir dafür Zeit nehmen und gesund sein muss. Reisen sind nicht nur materiell ein Luxus, sondern auch ideell.

Die Journalistin Meike Winnemuth, vielen bekannt durch ihre Kolumnen im Stern, aber auch Beiträgen in anderen Zeitschriften, hat ein Buch über ein Leben geschrieben, von dem viele träumen, weil es kaum möglich ist. Das Buch „Das große Los“ wurde sofort ein Bestseller. Das ist nun schon einige Jahre her, aber es lohnt sich, dieses Buch zu lesen.

Wie kam die Journalistin dazu, dieses Buch zu schreiben?

Meike Winnemuth hatte in der Sendung „Wer wird Millionär“ bei Günther Jauch mitgemacht und ihr passierte das Unglaubliche: sie gewann 500.000 €. Die für sie entscheidende Frage lautete: „Wo befindet man sich der Wertherkunft nach, wenn man sich `verfranzt` hat?

A: Flugzeug – B: Bibliothek – C: Bergwerk – D: Hochgebirge?“ Zwei Personen waren aufgestanden, ein junger Mann, 19 Jahre alt und ein älterer Herr. Der junge Mann war schneller und Meike Winnemuth sagte sich: „Wer so schnell reagiert, muss die Antwort wissen.“ Sie vertraute dem jungen Mann und – gewann!

Auf Jauchs Frage, was sie mit dem Geld anfangen will, sagte sie spontan: „Ein Jahr raus aus Deutschland und jeden Monat in einer anderen Stadt wohnen: 12 Monate, 12 Städte.“

Das war zwar leicht in der Sendung gesagt, aber es auch wirklich zu tun, war eine ganz andere Geschichte. Allerdings hat Winnemuth tatsächlich ihren Plan in die Wirklichkeit umgesetzt.

Sie schrieb 12 Orte auf einen Zettel, die sie schon immer einmal besuchen oder die sie intensiver kennenlernen wollte. Es sind Traumorte: Sidney, Buenos Aires, Mumbai, Shanghai, Honolulu, San Francisco, London, Kopenhagen, Barcelona, Tel Aviv, Addis Abeba, Havanna. Drei Monate später, am 01.01. 2011, startete sie ihre Reise. Ihre Wohnung hatte sie untervermietet, sich einen zweiten Pass zugelegt, einen handtaschengroßen Laptop und einen Fotoapparat gekauft, die Garderobe auf ein Minimum reduziert.

Meike Winnemuth buchte keine Pauschalreise. Sie mietete in jeder Stadt, die sie besuchte, eine Wohnung an oder oder passte auf die Wohnung auf, während der Vermieter auf Reisen war. So lebte sie immer für einen Monat in der Stadt. Ihre Erfahrungen, Erlebnisse und Begegnungen teilte sie in

Briefen den Personen mit, die ihr viel bedeuten. Diese Briefe findet der Leser in ihrem Buch „Das große Los“. Die Journalistin schreibt spritzig und humorvoll. Das Buch hinterlässt ein wunderbares Lebensgefühl und man möchte am liebsten die Reise selbst machen.

Die Lektüre ist im btb- Verlag erschienen und 328 Seiten stark. Viele Fotos im Text und Farbfotos runden das Buch ab.



www.bwv-hi.de

Wir gratulieren
Antonia zum
10-jährigen
Jubiläum!

Tapetenwechsel.

Nutzen Sie die Vorteile der größten Wohnungsgenossenschaft in Hildesheim!

Freuen Sie sich auf Ihr neues Zuhause – und genießen Sie dabei die Leistungsvorteile, die wir Ihnen als Wohnungsgenossenschaft bieten können. Informieren Sie sich unverbindlich über die Vorzüge unserer Angebote. Wir beraten Sie gern.



Die aktuellen
Mietangebote des
BWV finden Sie
jederzeit unter
www.bwv-hi.de



BWV

Beamten-Wohnungs-
Verein zu Hildesheim eG

BWV · Theaterstr. 8 · 31141 Hildesheim · Tel 05121 9136-0 · E-Mail: info@bwv-hi.de

Befreien Sie sich vom lästigen Büroalltag
und planen Sie Ihre erfolgreiche Zukunft!



- Wir übernehmen für Sie
- laufende Buchhaltung
 - Lohn- und Gehaltsabrechnung
 - Vereinsverwaltung

www.atext.de

Immengarten 49 · 31134 Hildesheim · Tel. 0 51 21 - 16 46 46 · info@atext.de

Wir weisen darauf hin, dass sich unser Beratungsumfang für Unternehmen auf den § 6 Nr. 4 StBerG beschränkt.



Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den 18 Silben sind 5 Wörter zu bilden, deren 3. Buchstaben, von oben nach unten gelesen, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben.

Land in Südosteuropa	
meist süße Kaumasse	
Blechblasinstrument (Messing)	
Krankheit des Herz-Kreislauf-Systems	
Bewegungstraining im Wasser	

bul – blut – druck – en – ga – gum – gym – hoch – kau – mi – nas –phon
– ri – sa – ser – tik – was – xo

Neueröffnung „Café Kinderwagen“ in der Nordstadt

Edeltraud Groenda-Meyer



Seit dem 20. Januar 2020 hat das „Café Kinderwagen“ in der Nordstadt geöffnet, ein Treffpunkt für Eltern mit ihren kleinen Kindern. Dort haben Kinder von 0 bis 3 Jahren montags die Möglichkeit zusammen mit anderen Minis unkompliziert und kostenlos 1 ½ Stunden lang zu spielen, während ihre Eltern Kaffee oder Tee trinken und sich locker über Entwicklungs- und Erziehungsfragen austauschen können. Beratend steht den Müttern und Vätern dabei Martina Graf-Bauchholt – eine Familienkinderkrankenschwester – zur Seite. Unterstützt wird sie von den Stadtteileltern der Arbeiterwohlfahrt (AWO) und von Asyl e.V., die Sprachbarrieren zu überwinden helfen, denn sie sprechen neben Deutsch auch Arabisch, Türkisch, Englisch, Russisch und Spanisch. Ob es nun um die kindgerechte Ernährung, die altersgerechte Pflege oder die passende Kleidung geht, ob man wissen möchte, wie man mit diversen Schlafproblemen der Kleinen fertig wird oder die unvermeidbaren Kinderkrankheiten ausheilt – die jungen Eltern profitieren von einem großen Erfahrungsschatz. werdende Eltern sind ebenfalls willkommen und natürlich auch Geschwisterkinder. „Wir fragen niemanden, woher er kommt oder wohin er geht, jeder ist willkommen“, betont Stefan Hollemann, der als Netzwerkkoordinator des Unterstützungsangebotes *Frühe Hilfen* beim Landkreis arbeitet.

Dies ist ein 2. Angebot dieser Art in Hildesheim, neben einem städtischen im LEVANA, in der Osterstraße und 6 weiteren „Café Kinderwagen“ im Landkreis: in Alfeld, Algermissen, Gronau, Sarstedt, Bad Salzdetfurth und bald auch in Elze.

„Das ‚Café Kinderwagen‘ im LEVANA ist ein großer Erfolg!“, freut sich Anja Sensen, Bereichsleiterin Jugend bei der Stadt Hildesheim. Sie erläutert: „Es kann nie zu früh sein, um mit passenden fachlichen Angeboten eine gesunde kindliche Entwicklung zu unterstützen und damit wichtige Grundlagen und Ressourcen für das spätere Erwachsenenleben zu legen.“

Das „Café Kinderwagen“ im Ponto-Elternzentrum wird je zur Hälfte von der Stadt und der Landesrichtlinie Familienförderung finanziert.

Ebenfalls im Januar hat das Ponto-Elternzentrum, in deren Räumlichkeiten das „Café Kinderwagen“ angeboten wird, seine Eröffnung gefeiert. Ponto heißt auf Esperanto: Brücke. „Wir wollen mit Ponto eine Brücke zwischen Familien, Angeboten und Institutionen schaffen“, erklärt Sozialpädagogin Carolin Wolpert von Asyl e.V.. Zusammen mit der Sozialpädagogin Derya Geve von der AWO koordiniert sie auch die Zusammenarbeit mit dem Jobcenter und der Stadt Hildesheim. Mit dem Elternzentrum hat das Projekt „Stadtteileltern“ von AWO und Asyl e.V. in Kooperation mit der Stadt Hildesheim und dem Jobcenter nun so eine Art Basislager bezogen, von dem aus unterschiedliche Angebote der „Stadtteileltern“ wie eben z.B. das Café Kinderwagen, die Hausaufgabenhilfe ETUI, Sprechstunden des Eltern-, Migranten- und Migrationsbeirates koordiniert und begleitet werden können. Trotzdem bleiben die „Stadtteileltern“ natürlich auch in ihren Stadtteilen Oststadt, Drispensedt, im Fahrenheitgebiet und Stadtfeld weiterhin integrativ tätig.



Ein Kind hält im „Café Kinderwagen“ schon sehnsüchtig Ausschau nach Spielfreundinnen und -freunden!

Öffnungszeiten:

„Ponto-Elternzentrum“ in der Peiner Str.4, an 5 Vormittagen in der Woche
„Café Kinderwagen“ im Ponto-E., montags von 9.00Uhr – 10.30Uhr

Voodoo - die aktuelle Ausstellung im RP-Museum

19.10.2019 – 17.05.2020

Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie Zeit haben und einmal etwas anderes am Wochenende oder unter der Woche unternehmen wollen, als nur auf dem bequemen Sofa zu liegen, dann kann ich Ihnen die aktuelle Ausstellung „VOODOO“ im RPM empfehlen.



Schlange, die sich selbst frisst

Die Ausstellung „VOODOO“ im RPM empfehlen.

In dieser Ausstellung tauchen Sie in eine uns Europäern völlig fremde Welt ein. Allerdings empfehle ich Ihnen, an einer Führung teilzunehmen oder eine Führung zu organisieren. Das Personal im Museum ist sehr freundlich und hilfsbereit und ermöglicht auch kurzfristige Termine.

Ich habe mir die Ausstellung mit Freundinnen angeschaut und war froh, an einer Führung teilgenommen zu haben, denn die große Auswahl an Exponaten – 1200 – erschlägt einen. Bei einer Führung werden Ihnen die wichtigsten und wohl auch interessantesten Exponate gezeigt und Sie erfahren nicht nur viel darüber, sondern Sie erhalten auch eine Menge an Hintergrundwissen.

Zunächst haben wir eine Einführung in das Thema „VOODOO“ erhalten. Wir haben erfahren, dass VODOO eine über 2000 Jahre alte Religion ist, die ursprünglich aus Westafrika stammt, deren Wurzeln aber bis nach Ägypten und in den Sudan reichen. Durch den Sklavenhandel, der im 15. Jahrhundert begann und erst im 19. Jahrhundert beendet wurde, gelangte diese Religion nach Nord- und Südamerika und in die Karibik. In dieser Zeit wurden unglaubliche 12 Millionen afrikanische Sklaven nach Amerika verkauft. In der Ausstellung wurden uns die Ketten gezeigt, in denen die Schwarzafrikaner auf den Sklavenschiffen angekettet waren. Es gibt auch eine Zeichnung von dem Sklavenschiff „Brookes“, dass dem Besucher zeigt, unter welchen grausamen Bedingungen die Menschen transportiert wurden.

In der Fremde haben sich neue Varianten entwickelt, die viele Elemente aus den vorkolonialen Ursprungsreligionen und dem Christentum enthalten. Heute ist Voodoo eine über die ganze Welt verbreitete Religion und hat etwa 60 Millionen Anhänger, Tendenz steigend!

In der Ausstellung, die eine Weltpremiere ist, sehen Sie auf zwei Etagen Altäre aus Benin und Togo, den Ursprungsländern. Sie durchlaufen nachgebaute Straßenzüge auf Kuba

und Brasilien. Sie erleben eine große Vielfalt dieser Religionen. Vieles macht einen sprachlos und man beginnt, die Religionen mit anderen Augen zu betrachten.

Die Ausstellung ist noch bis zum 17.05.2020 im RP-Museum zu sehen. Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat findet eine öffentliche Führung um 15.30 Uhr statt, jeden 2. und 4. Sonntag eine Kuratorenführung. Es werden auch Workshops angeboten, die sehr spannend klingen wie „Magischer Zauber“ oder „Der Geist in der Flasche“. Diese eignen sich gut für Kindergeburtstage! Weitere Informationen können Sie im Internet erhalten unter rpmuseum.de oder Sie rufen an unter der Telefonnummer 05121/ 9369-0. Ich wünsche Ihnen viel Spaß!

Elisabeth Schumann



© South Africa Museum, Essen, F.: Markus Matzel



Nkisi / Kongo

14. Februar - Valentinstag

‘Wenn Du ein Lachen hast’



M. Hausin, S. Vallaton, Sue Sheehan

Manfred Hausin mit seinem eigenen, feinen Humor, bei dem einige Zuhörer etwas länger nachdenken mussten, um die Pointe zu verstehen, Sophie Vallaton mit nachdenklichen Texten einer jungen Frau und Sue Sheehan mit mehreren Instrumenten und ihre so fassettenreichen Stimme machten den Abend bei Antonia e.V. zu einem besonderen Erlebnis.

Fazit: Diesem gelungenen Abend müssen noch mehrere dieser Art folgen.

Antonia wird immer mehr zu einem kleinen Veranstaltungszentrum. Bei Antonia trifft man sich.

März 2020

01.03.20 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**, (Kersi Kurti)
08.03.20 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Kim Leipelt - (R. Thönelt)
08.03.20 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** - (P. Siegel)
11.03.20 - 10.00 Uhr **Kopfsalat**, vom Netzwerk Haushalt
15.03.20 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**, Stevie Nicks - (P. Siegel)
15.03.20 - 12.00 Uhr **Antonia**, Frauen in Bewegung
22.03.20 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Claudia Roth - (H. Ahrens/Kretzsch.)
29.03.20 - 14.00 Uhr **man(n) Rita**, Björn Stöckemann - (R. Thönelt)

April 2020

08.04.20 - 10.00 Uhr **Kopfsalat**, vom Netzwerk Haushalt
12.04.20 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**,
12.04.20 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
19.04.20 - 09.00 Uhr **Antonias Musikfrühstück**, Ulrich Roski—(P. Siegel)
19.04.20 - 12.00 Uhr **Antonia**, Frühling
26.04.20 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Juliette Binosh

Mai 2020

03.05.20 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**
10.05.20 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Sue Sheehan - (R. Thönelt)
10.05.20 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** - (P. Siegel)
13.05.20 - 10.00 Uhr **Kopfsalat**, vom Netzwerk Haushalt
17.05.20 - 09.00 Uhr **Antonias Musikfrühstück**, Max Mutzke- (C. Schaare/Schl.)
17.05.20 - 12.00 Uhr **Antonia**, Liebe
24.05.20 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Brigitte Bardot - (D. Fischer)
31.05.20 - 14.00 Uhr **man(n) Rita**, Can Caglar - (R. Thönelt)

**Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10⁰⁰ Uhr
die Frauenpowerzeit bei**

Am 1. Montag im Monat live



auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85

Live-Stream: www.tonkuhle.de

Montags um 12 Uhr das

Der Mittag live mit Rita Thönelt!

**Die nächste Antonia erscheint im
Juni 2020**

Redaktionsschluss 30. April



Freie, ehrenamtliche Mitarbeit in dieser Ausgabe:

Sabine Kaufmann, Ursula Oelbe, Erhard Paasch,
Bärbel Behrens, Renate Schenk, Ingrid Warwas,
Tobias Schrader, Laura Elaine Hoffmann, Elisabeth
Schumann, Karin Bury-Grimm, Helga Bruns, ama,
Dagmar Fischer, Sara Giebel, Corinna Rindlisba-
cher, Heide Ahrens-Kretschmar, Gisela Siebert,
Edeltraud Groenda-Meyer, C. Villa Nueva, Stefanie
Krause, Kaja Kröger, Laura-Marie Reeke, Annalena
Reeke, Jana Reich, Ann-Katrin Neumann,
Rita Thönelt

Impressum: Antonia ISSN 1869-0157

Erscheinen: Vierteljährlich, Auflage: 3000

Herausgeberin: R. Thönelt

Finanzamt Hildesheim: St. Nr. - 30/044/09641

Redaktionelle Beiträge: Antonia Redaktion

Redaktionelle Verantwortung: Rita Thönelt

Layout: Rita Thönelt

Druck: Quensen Druck & Verlag GmbH

Bildnachweis: Die Fotos in dieser Ausgabe sind
lizenzfrei, mit den abgebildeten Personen abgestimmt,
Fotos: G. Granzow, M. Fischer, C. Kolbe, www.vhw-digitalart.de und Eigenproduktionen der Redaktion

Kontakt:

R. Thönelt, Louise-Wippert-Ring 5,
31137 Hildesheim

Tel.: 0162-2927059

E-Mail: [thoeri\[a\]gm.de](mailto:thoeri[a]gm.de)

Anzeigen: Rita Thönelt,

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2016

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck nur mit Genehmigung der
Redaktion.

Zu lesen auch unter:

www.antoniahildesheim.de



Büro Öffnungszeiten

Montag:	15 - 17 Uhr
Dienstag:	10 - 12 Uhr
Mittwoch:	15 - 17 Uhr
Donnerstag:	15 - 17 Uhr
auch nach Vereinbarung	

Vom 30. März bis zum 20. April
sind bei Antonia Osterferien

Wir danken allen
Inserenten, denn mit
einer Anzeige in der
Antonia helfen Sie,
Frauenthemen in
Hildesheim öffentlich
zu machen.



Genießen
Sie das
italienische
Original!

**Steinofen
PIZZERIA**
05121 - 30 33 614

Himmelsthürer Straße 61 a,
HI-Bockfeld
Kleines Restaurant und
Außerhausverkauf.

www.steinofenpizzeria.com