

ISSN 1869-0157 4 - 2019 - vierteljährlich

Für Sie kostenlos!

ANTONIA



08.12.2019 – 29.03.2020

Freundinnen.

FRAUENBILDNISSE IM WERK

WALTRAUTE MACKE-BRÜGGEMANN

ANTONIA E.V. HILDESHEIM – ERÖFFNUNG AM 08.12.19, 11 UHR

Liebe Leserinnen der Antonia,

haben Sie eine beste Freundin oder Freundinnen? -Vor ein paar Tagen beobachtete ich zwei ältere Damen, die nebeneinander gingen und beide einen Rolator schoben. Sie waren ins Gespräch vertieft und sahen nicht unglücklich aus. Mir ging durch den Kopf, wie sich das Verhältnis von Freundinnen doch im des Lebens verändern kann.



Im Kindergartenalter geht es noch um eine Schippe oder eine Puppe, die manchmal zu Auseinandersetzungen führt. In der Schule enden Freundschaften dann durch Ungerechtigkeiten, Zensuren, falsche Freunde oder sogar durch die Eltern. Heute wird das Mobbing genannt, und so manche Freundin entpuppt sich als große Enttäuschung. Nach der Pubertät, in der alle ziemlich mit sich selbst beschäftigt sind, geht der Kampf um die Jungen los. Jede möchte den schönsten, besten, erfolgreichsten Adonis ihr Eigen nennen, wobei alle Mittel, die Frauen so zur Verfügung haben, schon eingesetzt werden. Auch dieser Konkurrenzkampf lässt so manche Freundschaft in die Brüche gehen. Oder die neuen Partner passen nicht zueinander und der Kontakt bricht ab.

Auch der weitere Lebensweg entscheidet über die Freundschaft. Freundinnen ohne Kinder fühlen sich oft in der Gesellschaft von Müttern, auch wenn sie sie schon lange kennen, nicht wohl. Natürlich sind die Gespräche in dieser Zeit sehr auf Kinder gemünzt. Es wird verglichen, gelobt und stolz von Erfolgen der eigenen Kinder berichtet. Die Ehrlichkeit hält sich dabei in Grenzen, und so entsteht auch zwischen den Müttern ein wahres Konkurrenzdenken.

Das ist auch am Arbeitsplatz vorhanden, auch hier können Freundinnen zu Rivalinnen werden. Die Karriere der einen geht steil nach oben, während die Freundin nur mittelmäßige Erfolge buchen kann, der Neidfaktor kommt zum Tragen. Die Freundschaft wackelt.

Hat aber über diese ganze Zeit eine Frauenfreundschaft gehalten, sprechen wir wirklich von einer 'besten Freundin', die mit uns und wir mit ihr, durch Dick und Dünn gegangen ist. Statt Kinderkarre schieben wir im Alter den Rolator vor uns her. Was den wichtigen Gesprächen aber keinen Abbruch tut. Wir können einander verstehen, weil wir ähnliche Beschwerden oder gleiche Ansichten haben, Das Schöne ist ja, dass wir uns schon kannten als wir noch jung waren. Wir wissen viel voneinander und können jetzt über Dinge lachen, die damals vielleicht noch gar nicht so lustig waren. Ich glaube im Alter ist 'gute Freundin sein' viel einfacher.

Liebe Leserinnen, nehmen Sie nächstes Jahr einfach mal wieder Kontakt zu Ihrer Freundin auf. Vielleicht wartet sie nur darauf. Es gibt doch jetzt wieder so viel Neues zu erzählen!

Ich wünsche Ihnen gesegnete Weihnachten und einen guten Start ins Neue Jahr!

Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im

Thega-FILMPALAST

Theaterstr. 6, Hildesheim



Wir warten auf 's Christkind

MATINÉE AN HEILIGABEND

Dienstag, 24. Dezember
Vorstellungen ab 10.45 Uhr

In unserer Weihnachtsmatinée am 24. Dezember zeigen wir unter anderem STAR WAR IX, JUMANJI 2, DIE EISKÖNIGIN 2 und DER KLEINE RABE SOCKE.

Karten sind ab sofort im Vorverkauf erhältlich.



Der besondere Jahresabschluss

SILVESTERABEND IM THEGA

Dienstag, 31. Dezember
Abendvorstellungen ab 18.45 Uhr

Lassen Sie das Jahr beschwingt ausklingen: Am 31. Dezember zeigen wir BOHEMIAN RHAPSODY, STAR WARS IX, CATS - DAS MUSICAL, ICH WAR NOCH NIEMALS IN NEW YORK, DAS PERFEKTE GEHEIMNIS und MARY CHRISTMAS - GEORG PREUSSE.



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

Inhalt

- 2 - Editorial: Freundinnen (R. Thönelt)
- 3 - Antonias Veranstaltungen
- 4 - ama verändert ...
- 5 - Superfood „Kohl“ (B. Behrens, DHB)
- 6 - Besuch bei Antonia (R. Thönelt)
- 7 - Antoniatainment (R. Thönelt)
- 8 - Der magische Kakao (R. Schenk)
- 9 - Lese -Tipps für Kids (C. Rindlisbacher)
- 10 - Dieses Internet (S. Giebel)
- 11 - Das Portrait: die Druckbar (R. Thönelt)
- 12 - Nutri score (B. Behrens)
- 12 - Johanniskraut (P. Fischer-Krage)
- 13 - Die Schule heute (C.M. Wendt)
- 14 - Das Gehirn und Veränderungen (T. Schrader)
- 15 - Das Antonia Jubiläum (R. Thönelt)
- 19 - Physiotherapie (D. Fischer)
- 20 - Zonta - 100 Years
- 21 - Der Beauty Blog & die Haut (I. Warwas)
- 22 - Frauenveranstaltungen in Hildesheim
- 23 - Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz (K. Jahns)
- 24 - Veränderungen (K. Bury-Grimm)
- 25 - Projekt Leben: Bildung & Leben (M. Mengert)
- 26 - Kommunikation in der Praxis (S. Kaufmann)
- 27 - Finanzen & Rechtstipp (U. Oelbe - L.E. Hoffmann)
- 28 - Wir stellen uns vor Betty Goebel (R.Thönelt)
- 29 - Sicher unterwegs ... (E. Paasch)
- 30 - Abschied und Neuanfang (H. Ahrens-Kretschmar)
- 31 - Punktweise: Sturm Xavier (C. Keup)
- 32 - Kinderbuch - Geschenke - Tipps: (E. Schumann)
- 33 - Zeitenwende (E. Schumann) + Silbenrätsel (H. Bruns)
- 34 - Frauen in Hildesheim - sichtbar? (E. Groenda-Meyer)
- 35 - Papa, bist Du verrückt? (E. Biniasz - Schreen)
- 35 - MigrantenElternNetzwerk Hildesheim (Siphilisiwe Ndlovu)
- 36 - Tonkuhle - Frauenradioprogramm

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

Antonias Veranstaltungen

Vernissage 8. Dezember - 11 Uhr



Die Werke der Künstlerin
Waltraute
Macke Brüggemann
sind vom 8. Dezember bis
zum 29. März 2020 zu sehen.

13. Dezember 2019 -18:00 Uhr

Die Midlife Chance – Interaktive
Autorenlesung von und mit
Katrin Bringmann

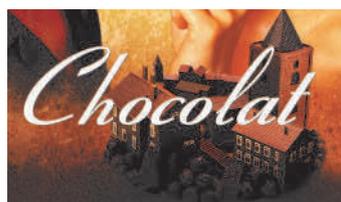
In dem Buch geht es um Frauen und ihre
Lebensmitte, vor allem, was diese Zeit
mit ihnen macht. siehe auch Seite 19



Antoniatainment

Thega f. Impalast
HILDESHEIM

Sonntag den 12. Januar ab 11 Uhr
Antonias Filmvormittag, Eintritt 5 €



siehe auch Seite 7

23. Januar 2020 - 18.30 Uhr

Menschen ticken unterschiedlich!
Persönlichkeiten in Aktion!

Sich und andere besser verstehen.
Die Kommunikationstrainerin
Sabine Kaufmann

siehe auch Seite 22



14. Februar 2020 - 19 Uhr

Antonia e.V. präsentiert:



Spezial Guests
Sue Sheehan & Sophie Hausin
Wenn Du ein Lachen hast...

Seite 31

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





verändert...

ihren typ.

da stellt sich natürlich unwillkürlich die frage nach dem »warum«. denn: alles war gut. ich beschäftigte mich in meiner freizeit mit literatur und mode, schwieg im schachclub gegen dicke brillengläser an und baute in der umweltgruppe fahrradprototypen aus ausschließlich recycelten materialien. an samstagen demonstrierte ich für den weltfrieden und nahm an podiumsdiskussionen zum thema religionsfreiheit teil. Kurzum, ich führte das ganz normale leben einer elfjährigen.

... bis zu diesem verregneten mittwoch im juni.

bei rechercharbeiten stieß ich auf einen artikel in der *bravo*, der die überschrift trug „ohne fleiß - kein preis!“ in diesem artikel erklärte eine sehr sehr dünne frau in sehr sehr vielen worten, wie man ein international anerkanntes topmodel werden würde. es ging um entbehrungen und disziplin, um sport und körporgewicht. am ende des artikels und einer langen reihe von guten tipps und tricks stand der satz: »wenn du heute noch kein topmodel bist, dann musst du vielleicht einfach deinen typ verändern.« poh! natürlich. dass ich da noch nicht selbst drauf gekommen war.

am nächsten tag in der schule bat ich salvatore in der großen pause um ein vier-auge-gespräch.

»salvatore...«, sagte ich. er schaute mich ängstlich an. »... ich möchte international anerkanntes topmodel werden.« er nickte zögerlich. ich hielt den artikel aus der *bravo* vor sein gesicht und schaute ihm tief in die augen: »aus sicherer quelle weiß ich, dass hierzu nur noch ein kleiner schritt nötig ist: wir müssen dich verändern.« alles, was sich bewegte, waren seine großen, dunklen augen. »o-kaaay...«, flüsterte er. mir war völlig unklar, wieso er nicht ebenso feuer und flamme für unser neues vorhaben war wie ich. immerhin: wir gingen miteinander. jeden tag - hin zur schule und wieder zurück. er war also »mein typ«. er musste doch verstehen, dass meine modelkarriere beendet sein würde, bevor sie überhaupt richtig begann, wenn wir nun nicht endlich an seiner veränderung arbeiten würden. dachte er nicht auch an all die reisen, die wir unternehmen würden, die hotels, die aftershowparties, die vielen berühmten leute, die wir kennenlernen würden - alles eingebettet in ein leben voller gemüsesäfte und knäckebrot?! doch plötzlich - als hätte er meine gedanken gehört - bäumte er sich auf und rief mit italienisch geschwellter brust: »iche bin eine moderne mann, ich unterstütze meine cara mia, eh!« da war er wieder, mein salvatore!

am nachmittag begannen wir mit salvatores veränderung. maccaroni mit käse wurden ersetzt durch drei hart gekochte eier und eine halbe grapefruit. lange filmabende mit chips, cola und »dem paten« gestalteten wir nun um in laufen, zirkeltraining und wie-

der laufen. ich erklärte mich bereit, die stoppuhr im auge zu behalten, um sicher gehen zu können, dass sich auch wirklich etwas veränderte. salvatore schaute nach jeder beendeten runde schwitzend zu mir herüber. ich schüttelte von meinem trainerstuhl aus den kopf. statt schneller wurde er immer langsamer und langsamer. missmutig aß ich eine belgische praline nach der anderen. ich war nervös. schließlich stand meine model-karriere auf dem spiel. nach runde vierunddreißig und etwas unverständlichem, das salvatore keuchte, beendeten wir das training und gingen geschafft nach hause. während ich aus solidarität nur einen salat aß, standen auf salvatores essensplan für den abend: fünf hart gekochte eier und die andere hälfte der grapefruit. dieses programm zogen wir nun drei weitere wochen durch. laufen, eier, grapefruit, schwitzen, kopfschütteln, eier und wieder laufen. doch mein modelvertrag ließ auf sich warten. ich überredete meine eltern, unsere telefonanlage prüfen zu lassen. nichts. alles war korrekt verbunden und eingestellt. was war da los?! wir trainierten so hart, salvatore hielt sich strikt an den ernährungsplan - an manchen tagen ließ er sogar die grapefruit weg - und? nichts. niente. nada.

salvatore wurde zwar nicht schneller, dafür aber dünner und blasser. er sah immer mehr aus, wie das sehr sehr dünne model aus der *bravo*, das uns mit den guten tipps für meine karriere versorgt hatte. und ihn umgab ein sonderbarer geruch, auf den man eigentlich auch in paris hätte aufmerksam werden müssen.

nun, was sich allerdings ebenfalls veränderte, war unser miteinander. wir sprachen nur noch über das training oder über perfekt gekochte eier und verlernten darüber hinaus, gemeinsam zu lachen.

so konnte es nicht weitergehen. ich entschied also, dass das modeln wohl einfach nichts für mich sei, und ich dann eben doch nur jura studieren würde. oder medizin. »schuster, bleib bei deinen leisten...«

also verabedete ich mich am nachmittag mit salvatore in der eisdiele. dünn und schwach schlurfte er zu mir an den tisch. »salvatore...«, begann ich, »heute habe ich leider keine eier für dich...«. sein gesicht hellte sich sofort auf. »... dafür aber dieses photo.« es zeigte salvatore und mich nebeneinander stehend, die arme um die schultern, glücklich in die kamera lachend. er verstand sofort, fiel mir um den hals und rief: »bene! okay!« dann bestellten wir zwei mal spaghetti-eis mit: extra sahn, extra soße und extra eis.

mal ehrlich, wer braucht schon paris, wenn er so einen freund hat.

SUPERFOOD "KOHL"

Kohlrouladen mit Steinpilz - Kartoffel – Püree

Für die Kohlrouladen:

100 g Dinkelkörner, Salz, 8 große Weißkohlblätter
50 g Haselnusskerne, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl
100 g Schafskäse (Feta) ½ Bund glatte Petersilie
1 Ei, etwas Thymian, Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe (Instant) 100 g Creme fraiche

Für das Steinpilz-Kartoffel-Püree

800 g mehligkochende Kartoffeln, 10 g getrocknete Steinpilze
125 ml Milch, 50 g Butter, Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss

Den Dinkel über Nacht einweichen. Am nächsten Tag den Dinkel 20 min. im Einweichwasser mit Salz kochen, dann noch 40 min. quellen lassen. Abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Kohlblätter in Salzwasser 2-3 min. blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Zum Dinkel geben. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein würfeln und in Öl glasig dünsten. Den Schafskäse zerkrümeln und mit Zwiebel und Knoblauch zum Dinkel geben. Petersilie hacken, mit dem Thymian und dem Ei zum Dinkel geben. Alles gut vermengen, herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kohlblätter mit der Dinkelmasse füllen, einrollen und mit Küchengarn umwickeln. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen, Umluft 160 Grad. Die Kohlrouladen mit der Naht nach unten in eine Auflaufform legen, die Brühe angießen und ca. 30 min. im heißen Backofen garen. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden mit den Pilzen ca. 25 min. weichkochen. Dann mit der Butter und der Milch das Kartoffel-Pilz-Püree herstellen und mit Salz und Muskat würzen. Die Kohlrouladen aus der Form nehmen, Kochflüssigkeit mit Creme fraiche verquirlen und nach Belieben würzen. Rouladen mit Soße und Püree servieren.



Das Gericht macht ein wenig Arbeit aber es lohnt sich. Ich wünsche Ihnen **Gutes Gelingen!**

Greifen Sie jetzt im Spätherbst und Winter immer wieder zum Kohl, diesem leckeren „Superfood“. Bärbel Behrens vom DHB-Netzwerk Haushalt Mitglied im Radio Team Kopfsalat „bunt angerichtet“. Jeden 2. Donnerstag im Monat um 10.Uhr.



*Wir
wünschen
unseren
Kund*innen
frohe
Festtage
und viel
Glück
für 2020*

Besuch bei Antonia

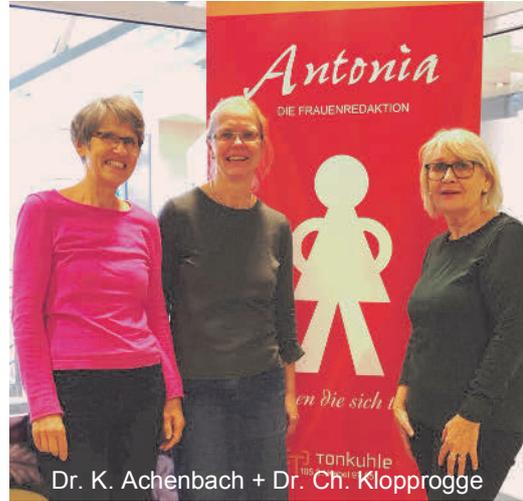


19.09. Aurasoma mit Ingrid Warwas



30.10. Die Hildesheimlichen Autoren

Für die Sendung Frauenvereine und -clubs in Hildesheim besuchten uns u.a. der **Zonta Club Hildesheim** und das **Netzwerk Haushalt**



R. Schaare-Schlüterhoff + B. Behrens



Der Captain nimmt das Video "Feiern wir das Leben" auf

Die 1913 in Sarstedt geborene Künstlerin **Waltraute Macke-Brüggemann** ist den meisten Hildesheimer*innen, wenn überhaupt, durch ihre Ölgemälde bekannt, die bereits mehrfach im Hildesheimer Stadtraum zu sehen waren.

Die Ausstellung **Freundinnen**, die am 08. Dezember 2019 in den Räumlichkeiten von ANTONIA eröffnet wird, zeigt jedoch zusätzlich zu einer Auswahl von Gemälden einige unbekannte Aquarelle, Temperazeichnungen, Radierungen und Skizzen der Künstlerin. Wie der Titel der Ausstellung bereits impliziert, liegt der Fokus hier auf einer neuen Betrachtung und Einordnung der zahlreichen Frauenbildnisse Macke-Brüggemanns im Kontext der Frage danach, wie sich die Frauenbeziehungen von Abgebildeten und Künstlerin durch Blicke, Formensprache oder Formate konstituieren und nachvollziehen lassen. Die Künstlerin überzeugt hierbei mit ihrem Auge für die Bewegtheit des Alltags und der Wertschätzung weiblicher Schaffenskraft, die sich in ihren Werken wiederfinden lässt.

Im **künstlerischen Werk Waltraute Macke-Brüggemanns** ist die Thematik des Frau-Seins und der Weiblichkeit somit nicht bloß aufgrund ihres Bestehens der Meisterklasse von Ferdinand Spiegel an der Berliner Akademie der Künste im Jahre 1937, der Frauen für künstlerische Tätigkeit als unvermögend erachtete, präsent. Auch zeichnete, malte, tuschte und stickte sie zahlreiche Frauenportraits, häufig Freundinnen. Hierbei zeigen sich nicht nur die von Waltraute Macke-Brüggemann wahrgenommenen und abgebildeten Eigenschaften ihres Gegenübers, sondern auch Beziehungen, Absichten, oder Geheimnisse, die sich beim Betrachten der Werke auftun. **Kuratiert** ist die Ausstellung von Kaja Kröger in Kooperation mit dem Stadtmuseum und dem Stadtarchiv in Hildesheim, die den künstlerischen und persönlichen Nachlass Macke-Brüggemanns verwalten. Diesen hatte die Künstlerin der Stadt Hildesheim anlässlich ihres 80. Geburtstages vermacht.



08.12.2019 – 29.03.2020

Freundinnen.

FRAUENBILDNISSE IM WERK
WALTRAUTE MACKE-BRÜGGEMANN

ANTONIA E.V. HILDESHEIM – ERÖFFNUNG AM 08.12.19, 11 UHR
ÖFFNUNGSZEITEN: MONTAG: 15-17 UHR; DIENSTAG: 10-12 UHR;
MITTWOCH: 15-17 UHR; DONNERSTAG: 15-17 UHR
FÜR GRUPPEN AUCH AUF ANFRAGE: THOERI@GMX.DE
ANDREAS-PASSAGE 1, 31134 HILDESHEIM

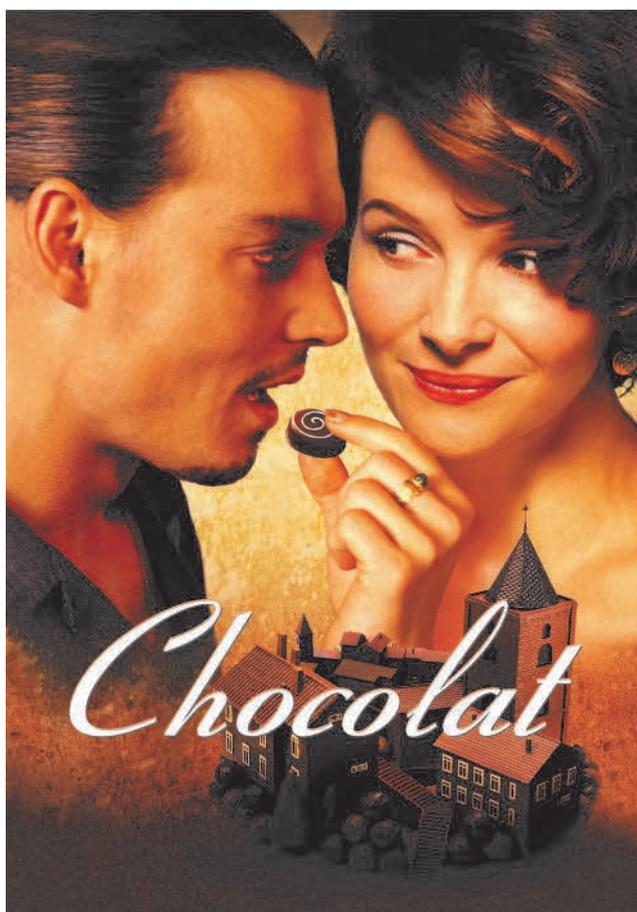
Antonia e.V. antonia-hildesheim.de
FRIEDRICH WEINLAGER STIFTUNG
ROEMER-UND PELLAGRUS-MUSEUM HILDESHEIM

Antoniatainment

12. Januar 11 Uhr

Thega f!mpalast
HILDESHEIM

Mit Sektempfang
und Verlosung



Chocolat

Regisseur: Lasse Hallström



An einem eiskalten, windigen Wintertag im Jahr 1959 kommt Vianne Rocher mit ihrer Tochter Anouk im verschlafenen Provinzstädtchen Lansquenet-sous-Tannes an. Vianne ist eine Ruhelose und sich von ihrer verstorbenen Mutter Chiza leiten lässt, die einst als Nomadin in Mexiko gelebt und ihrer Tochter die Geheimnisse der Schokoladenzubereitung anvertraut hat. Vianne (Juliette Binoche) eröffnet in einem französischen, verschlafenen Städtchen eine Chocolaterie. Ihre Herzlichkeit, Hilfsbereitschaft und ihr Vergnügen, alle Leute mit süßen Genüssen zu erfreuen, und die Lust am Leben zu versüßen, öffnen ihr die Herzen. Da hat jedoch der konservative Bürgermeister Comte de Reynaud (Alfred Molina) etwas dagegen. Er spielt sich als Sittenwächter auf. Eine alleinerziehende Frau mit einer unehelichen Tochter passt nach seiner Meinung einfach nicht in die saubere Stadt. Als sich Vianne auch noch mit den Zigeunern am Fluss, allen voran dem charismatischen Roux (Johnny Depp), abgibt, ist das der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Der Bürgermeister zieht nun alle Register, um Vianne los zu werden, die sich aber zur Wehr setzt.



Liebe Eltern,

Vielfach ist gerade die Ressource Zeit sowohl für Eltern als auch pädagogische Fachkräfte, heute ein wesentlicher Punkt, wenn sie eine Liste machen würden, was ihnen fehlt.

Zeit für... Vorlesen, Spielen, Kuscheln, gemeinsame Unternehmungen, Erholung, Sport, Bewegung und vieles mehr.

Gerade die dunkle Jahreszeit lädt dazu ein, vielleicht einmal gemeinsam eine Kerze anzuzünden, Kekse zu backen und gemütlich zusammen ein Spiel zu spielen.

Wie häufig werden Kinder, wenn sie etwas fragen oder Wünsche an einen Erwachsenen haben, auf später vertröstet. Wie oft können wir etwas nicht unternehmen, weil wir keine Zeit dafür haben.

*„Nicht in die ferne Zeit verliere dich.
Den Augenblick ergreife.
Der ist dein.“*
Johann von Schiller

Ja - es ist schwierig das Leben so auszubalancieren, dass neben den alltäglichen Anforderungen, Aufgaben und Notwendigkeiten, das wirklich Schöne, der gemeinsam erlebte Moment, nicht zu kurz kommt: Die ersten Schritte des Kindes zu genießen, das gemeinsame Lachen am Essenstisch, der Kuschelabend auf dem Sofa, das gegenseitige Kitzeln und Streicheln, Spielen von Finger- und Bewegungsspielen.

*„Es gibt Wichtigeres im Leben,
als beständig dessen Geschwindigkeit
zu erhöhen.“*
Mahatma Gandhi

Häufig überfordern wir uns und auch unsere Kinder durch eine immer größere Dichte an Terminen, Aufgaben und Aktivitäten. Das Thema Stress und Überforderung ist ganz häufig auch bei Doppelbelastung durch Familien und Beruf ein Thema.

Eine Überlastungsanzeige könnten sowohl Pädagogen in Kitas, Lehrkräfte aber auch Eltern häufig schreiben. Unser Energiefass benötigt regelmäßige „Nachfüllung“ – nur woher?! Geschwindigkeit ab und zu herausnehmen, Termine absagen, Prioritäten setzen, das Leben auf den Prüfstand stellen ist regelmäßig notwendig.

Doch enttäuschen wir dann nicht auch Menschen, gehen uns Aufträge verloren, sind wir in einigen Dingen dann weniger erfolgreich? Ja - das kann sein (muss aber nicht).

*„Nimm Dir Zeit zum Träumen-das ist der Weg zu den Sternen.
Nimm Dir Zeit zum Nachdenken-
das ist die Quelle der Klarheit.
Nimm Dir Zeit zum Lachen-das ist die Musik der Seele.
Nimm Dir Zeit zum Leben-das ist der Reichtum des Lebens.
Nimm Dir Zeit zum Freundlichsein-das ist das Tor zum Glück.“*

Volkswisheit / Volksgut

Kann Zeit mit der Familie verlorene Zeit sein? Muss ich der Zeit ständig hinterherlaufen? Wie sieht das eigene Zeitmanagement aus? Bin ich stets bemüht anderen Rechenschaft über meine Zeiteinteilung zu geben? Was macht für mich Zeit wertvoll? Kann ich Zeit genießen? Geben Sie sich Zeit, darüber nachzudenken!!!

*„Nimm' Dir Zeit, um froh zu sein;
es ist die Musik der Seele.“*
Volkswisheit / Volksgut

Jetzt zum „magischen Kakao“. Wenn sie in der nächsten Zeit auch nur eine kleine neue Lücke finden und/oder nutzen können für gemeinsam erlebte Zeit mit Ihrer Familie und mit Ihren Kindern, dann genießen Sie dies besonders – vielleicht mit einem „magischen Kakao“, bei dem man sich alles erzählen kann, Zeit füreinander hat und die „Magie“ des Augenblicks genießt, das Hier und Jetzt. Und vielleicht führen Sie dann öfter eine Zeit ein für den „magischen Kakao“.



*„Es gibt Augenblicke in unserem Leben,
in denen Zeit und Raum tiefer werden
und das Gefühl des Daseins
sich unendlich ausdehnt.“*
Charles Baudelaire

schenk.renate@gmx.de



... seit 1982

richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke

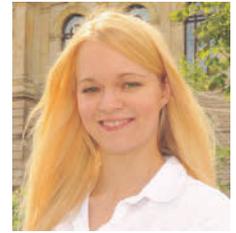
HOLZKOPP

Spielwaren & Geschenke

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

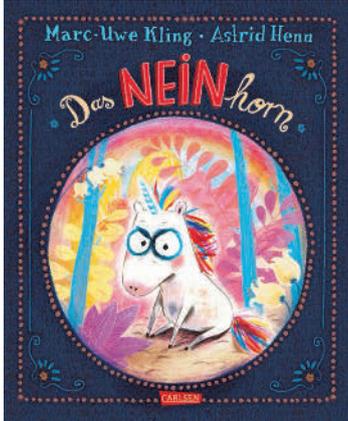
Lesen-Tipps für Kids

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



Corinna Rindlisbacher

Süßes Einhorn? Nein!



Im Herzwald sind alle Einhörner lieb, glücklich und gut gelaunt ... Bis auf ein kleines verdrießliches Einhorn, dem dieser flauschig-fluffige Lebensstil ziemlich auf den Keks geht und deswegen von allen nur noch NEINHorn genannt wird.

Eines Tages hat das NEINHorn genug von der heilen Welt und bricht aus. Unterwegs trifft es auf die unterschiedlichsten Wesen. Da ist zum Beispiel der WASBär, der nicht zuhören will, der NAHUND, dem alles egal ist, und die KönigsDOCHTER, die jedem widerspricht. Zusammen finden sie heraus, dass es okay ist, auch mal bockig zu sein – und dass draußen in der Welt Gleichgesinnte warten, die einen akzeptieren, wie man ist.

Die Kurzgeschichte ist süß illustriert, clever geschrieben und sehr witzig. „Das NEINHorn“ von Marc-Uwe Kling und Illustratorin Astrid Henn ist ab 3 Jahren zum Vorlesen geeignet, begeistert durch den Wortwitz aber auch ältere Kinder (und Erwachsene). Es ist als gebundenes Buch für 13 € im Buchhandel erhältlich.

Hildesheimer Kindererlebniswald e. V. Jahresrückblick 2019



Die ersten Kindergruppen besuchten den Kindererlebniswald, aufgrund der Witterung, erst Ende März. Ab Mitte April steigerten sich jedoch die Besuchergruppen/-zahlen.

Es waren insgesamt bis Mitte November circa 2.000 Kinder mit ihren Erzieher*innen im KIEWA. Und für das neue Jahr 2020 liegen bereits schon wieder die ersten Anmeldungen vor!

Unsere Aktionen: Am Sonntag, dem 30. Juni, fand unser Sommerfest statt. Es war ein gelungener Tag. Mit unseren Waldpädagog*innen hatten die Kinder viel Spaß und Freude, für Speisen und Getränke war ebenfalls gesorgt. Die Kinder von St. Ansgar haben unter der Leitung von Boris Tragico-Barth eine neue Brücke vom ehemaligen Bahndamm zu unserem KIEWA gebaut. Vielen Dank!

Mitte November wurde die Saison im KIEWA beendet. Der besondere Dank gilt unseren Sponsoren für die großzügigen Zuwendungen, insbesondere der OUR BETTER WORLD Stiftung.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest und ein friedliches, glückliches Neues Jahr 2020!

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



Dieses Internet

Sara Giebel



Frauen und Technik:

Der Beziehungsstatus ist hier kompliziert. Fast so kompliziert wie die Einrichtung eines Heimnetzwerkes, Anlegen des Google-Accounts oder die Frage, warum Facebook angeblich Schnee von gestern sei.

Liest man den Digital Index, der die digitale Landschaft in Deutschland untersucht, sind es besonders Frauen, die sich weniger zutrauen, mit Fachbegriffen nichts anfangen können und auch in der Nutzung eher zurückhaltend sind. Natürlich hängen diese Faktoren oft mit dem Bildungsstatus, beruflichem Werdegang und auch dem Wohnort zusammen – was die Beziehung von Frauen und Technik jetzt auch nicht rosiger wirken lässt.

Und während wir uns noch süße Enkelfotos über WhatsApp anschauen, Payback-Punkte bei dm sammeln, sträuben wir uns hartnäckig einen Hotspot für unser Laptop einzurichten bevor nicht irgendein männliches Familienmitglied zur Seite steht. Vielleicht können die ersten auch schon nichts mehr mit den hier genutzten Begriffen anfangen, zu groß ist die Skepsis und auch die Angst. Dieses Internet – was ist das eigentlich? Macht das nicht den Einzelhandel kaputt? Liest das nicht unsere Daten aus? Ersetzt das nicht bald unsere Arbeitsplätze?

Frauen und Technik. Aber auch Frauen und Autos, Fußball, Manageretagen – hat uns das jemals abgeschreckt? Haben wir uns nicht trotzdem mit den Themen beschäftigt, Neues gelernt und Vorurteile widerlegt? Warum zucken wir ausge-

rechnet bei smarten Themen aus der digitalen Welt so zurück? Natürlich sind hier die Veränderungen viel schneller und manche Fragen auch komplexer. Aber genau das macht das Leben auch spannend, genau das bedeutet auch Teilhabe.

Beziehungsarbeit ist nun gefragt und die kann ganz altmodisch analog stattfinden. Viele Bücher informieren umfassend und gut verständlich über das Internet, die Entwicklung oder einzelne Phänomene. Selbst wenn man bei dem Namen „Bibi“ immer noch an Bibi Blocksberg denkt, weiß man zumindest nach dem ersten Augenrollen des Enkelkinds, wo sogenannte You-Tuber ihr Geld verdienen (was das „Wie“ nicht klärt, aber das ist auch ein Mysterium...). Zudem ist es wichtig, weiter kritische Fragen zu stellen, zum Beispiel, wem die Bildrechte ihrer Enkelkindfotos auf WhatsApp gehören oder was es mit Kinder macht, wenn ihr Leben per Smartphone dokumentiert wird. Auch wenn es bequem ist, bestimmte Aufgaben abzugeben, geben wir damit immer auch ein Stück unserer Teilhabe und Unabhängigkeit ab. Und zu einer guten Beziehung gehören immer zwei.

Mehr Informationen zum digitalen Nutzungsverhalten: https://initiated21.de/app/uploads/2019/01/d21_index2018_2019.pdf

[d21_index2018_2019.pdf](https://initiated21.de/app/uploads/2019/01/d21_index2018_2019.pdf)

Praktische Hilfe bei digitalen Fragen: Das Cafe.kom in der VHS in Hildesheim ist dienstags und donnerstags von 10 bis 14 Uhr für Besucher geöffnet.

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 BESTE TEAM

Bianca Schohl und Karen Meyer-Koester haben keine Probleme mit Zickenkrieg oder Konkurrenzdenken. Ganz im Gegenteil, sie ziehen an einem Strang. Seit zehn Jahren betreiben sie einen eigenen Digitaldruck in Ochtersum: **Die druckBar!**

Bianca Schohl, geb. am 14.12.1977 in Hildesheim, hat erst einmal Mediengestalterin in der Walter Gropius Schule gelernt, damals unter der Berufsbezeichnung „Schriftsetzerin“. Sie hatte nach dem Realschulabschluss keine Ambitionen das Abitur zu machen. Ihre Eltern sahen das locker, sie sollte das wählen, was sie für richtig hielt. Die 16-jährige Bianca wollte einen kreativen Beruf ausüben, einen, der mit Gestaltung zu tun hatte. Der Beruf „Reprografie“ war am Aussterben, und so war „Schriftsetzerin“ damals das Naheliegendste, was Sie machen konnte. Ein Jahr dauerte die schulische Ausbildung und es folgten zwei Jahre praktische Berufserfahrung in einer Firma.

Hier lernte sie Karen Meyer-Koester kennen. Diese hatte den gleichen Ausbildungsweg hinter sich, war aber schon länger dabei. Als die Firma nach ein paar Jahren aufgelöst werden sollte kam die Chefin auf die beiden Frauen zu und fragte, ob sie nicht eigenverantwortlich weitermachen wollten. „Ich weiß noch, dass wir damals in einem Café saßen und den ganzen Laden unterhalten haben, weil wir so voller Energie waren. Wir wollten es unbedingt und wir haben es getan. Einige Änderungen wurden vorgenommen, es war nicht immer einfach, aber wir haben es geschafft.“

Karen Meyer-Koester, geb. am 17.9.1971 in Hildesheim, wollte eigentlich nie selbständig sein, sie kannte



das aus der Familie. Sie ließ sich darauf ein mit dem Gedanken: „Warten wir mal ab, was kommt.“ Sie konnte sich das Ganze noch nicht so vorstellen. Immerhin gibt es ja auch noch die Familie, sie hat zwei Kinder. Am Anfang hatte Sie ein Kindermädchen, auch die Schwiegermutter und Nachbarn haben geholfen. Die 13- und 15-jährigen Jungen sind inzwischen pflegeleicht. Heute ist sie sehr zufrieden, sie hat den Entschluss nie bereut.

Wie ist der Name druckBar entstanden? Genau wissen die beiden das gar nicht mehr. Es sollte nichts Englisches sein, für jeden verständlich, und dann hat sich das so ergeben. So wie sich eben selbstverständlich einiges ergibt bei der druckBar!

So folgte vor einiger Zeit der Wechsel aus der Hildesheimer City nach Ochtersum: „Der erste Laden gehörte irgendwie nicht uns, da wir ihn nur übernommen hatten. Allerdings fehlte uns lange der Mut. So ein Umzug mit den vielen Maschinen, das musste erst einmal bewältigt werden und die Frage war auch, kommen die Kunden hierher? Aber dann, nach dem Umzug haben wir gewusst, es war die richtige Entscheidung. Wir zahlen weniger Miete und haben viele neue Kontakte

bekommen.“

Bianca Schohl und Karen Meyer-Koester arbeiten jeden Tag zusammen auf engstem Raum, wie geht das? „Es ist die perfekte Beziehung. Wir sind so gegensätzlich, das ergänzt sich einfach. In den Gestaltungen wie im Arbeitsablauf. Wir sind zu hundert Prozent konträr. Die einzige Gemeinsamkeit ist, wir haben die gleiche Energie, sehen alles positiv und sagen: Wir schaffen das!“

Wenn wir überlastet sind, werden wir nicht depressiv, ganz im Gegenteil, dann lachen wir besonders viel und sagen >tja, es ist halt so<.“ Für genügend Auszeit wird aber gesorgt. Urlaub mit der Familie hat einen hohen Stellenwert. Auch Bianca Schohl hat einen 8-jährigen Sohn. Die Urlaubszeiten werden geteilt, so dass immer eine der beiden vor Ort ist. „An erster Stelle steht die Familie und alles andere wird drum herum gebastelt!“

Die druckBar sucht
dringend Praktikant*innen.
Gerne
Buhmannschule
oder
Walter Gropius Schule

Telefon: 0 51 21 / 9 22 71 21
E-Mail: info@druck-Hildesheim.de

Aktuelles aus Ernährung und Gesundheit

Die Lebensmittel-Ampel kommt

Gesunde Lebensmittel auf einen Blick erkennen, Die neue Nährwert-Kennzeichnung soll es dem Verbraucher leichter machen.

Fünf rechteckige Kästchen in einer Reihe, abgestuft von einem dunkelgrünen A bis zu einem dunkelrotem E. Die Buchstaben Farben-Kombination soll, wenn es nach der Bundesernährungsministerin Julia Klöckner geht, zukünftig in Deutschland auf Lebensmittel-Packungen gedruckt werden – von Leberwurst bis Tiefkühlpizza.

Der Nutri-Score soll Verbrauchern vor dickmachenden Lebensmitteln warnen. Er ist so angelegt, dass er hinsichtlich einer gesunden Ernährung eine erste, gute Orientierung sein kann.

Dunkelgrüne Lebensmittel in der Ampel sind demnach sehr nahrhaft und sollten regelmäßig verzehrt werden. Rot markierte Lebensmittel enthalten zum Beispiel viel Zucker oder Fett und sollten nicht so oft auf den Tellern landen.

Ministerin Klöckner ist sich bewusst, dass die Nährwertkennzeichnung nicht allein das Übergewichtsproblem lösen kann. Beim Einkaufen im Supermarkt auf die Schnelle eine gesunde Entscheidung zu treffen, ist für viele eine Herausforderung. Da soll die Lebensmittel-Ampel auf einen Blick die Entscheidung im Supermarkt erleichtern.

Der Haken: Das Label ist keine Pflicht



Der Nutri-Score, das muss betont werden, wird leider nicht verpflichtend sein. Die Lebensmittelhersteller können sich freiwillig dazu entscheiden, ob sie ihre Produkte damit kennzeichnen wollen oder nicht.

Frau Klöckner muss sich nun auf europäischer Ebene dafür einsetzen, dass der Nutri-Score zum verpflichtenden Nährwertkennzeichnungssymbol in Europa wird. Erst wenn wirklich alle Unternehmen dieses Modell auf ihre Produkte drucken müssten, können Verbraucherinnen und Verbraucher gesunde Kaufentscheidungen treffen“.

In einigen europäischen Ländern gibt es den Nutri-Score schon, etwa in Frankreich, Belgien und Spanien. In Deutschland haben auch schon einige Lebensmittelhersteller angekündigt, Nutri-Score verwenden zu wollen.

**Über dieses Thema berichtete
Tagesschau 24 am 30. September**

Bärbel Behrens

Johanniskraut

Dieses vielseitige, goldgelb blühende Heilkraut ist von Juni bis Oktober auf sonnigen Wiesen, und an Waldrändern zu finden. Man kann es aber auch gut im eigenen Garten anpflanzen.



Johanniskraut wird auch als „Arnica der Nerven“ bezeichnet.

Jetzt, wo der Winter, die kalte Jahreszeit vor der Tür steht, wirkt es quasi als Lichttherapie von innen. Seit Jahren wird es deshalb nicht nur als nebenwirkungsfreies Antidepressivum bei leichten und mittleren Depressionen empfohlen, sondern auch bei der sogenannten „Winterdepression“.

Man kann es innerlich und äußerlich anwenden.

- Äußerlich als Öl wirkt es durchblutungsfördernd, schmerzlindernd und entspannend. So z.B. bei Verletzungen, Muskelverspannungen und Verbrennungen ersten Grades sowie bei Gürtelrose.
- Auch bei Gicht, Ischias, Rheuma und Hexenschuss kann man es einreiben.
- Innerlich als Tee hilft es z.B. bei Krämpfen, Bauchschmerzen, Durchblutungsstörungen, Nieren- und Blasensteinen.

Johanniskraut sollte über einen längeren Zeitraum von mind. 3-6 Wochen eingenommen werden. In dieser Zeit ist übermäßige Lichteinwirkung zu vermeiden. Aber das ist hier im Winter sowieso nicht zu erwarten.

Johanniskrauttee hilft bei Unruhe, Angst und depressiver Verstimmung:

1. 2 Teel. Johanniskraut mit 250 ml kochendem Wasser übergießen,
2. 10 min zugedeckt ziehen lassen.
3. Durch ein Sieb abgießen und frisch trinken.

Dreimal täglich über einen Zeitraum von 4-6 Wochen. Dann sollte eine Pause gemacht werden und später kann man den Tee wieder kurmäßig trinken. Bei der Einnahme bestimmter Medikamente fragen sie bitte ihren Apotheker wegen möglicher Wechselwirkungen.

Petra Fischer- Krage



Die Schule heute

Claudia Maria Wendt



Im November eines jeden Schuljahres finden in den 4. Klassen der Grundschulen die Beratungsgespräche statt. Beraten werden Eltern und Kinder von den Klassenleitungen, welche weiterführende Schule am geeignetsten für die Schüler erscheint. Grundlage hierfür sind die Noten, aber auch die dokumentierten Entwicklungen der Kinder. Ein neuer Lebensabschnitt wird beginnen. Eltern und Kinder müssen entscheiden, welche Schule die Chance bietet, sich individuell zu entwickeln und einen Abschluss zu erreichen, damit der Start in das Berufsleben gelingen kann.

Wie sollen Eltern voraussehen, wie sich ihr Kind entwickelt? Das ist schier unmöglich. Aber hier in Niedersachsen haben die Kinder facettenreichste Möglichkeiten: durch unterschiedliche Schulformen, wie die Hauptschule, Realschule, Oberschule, das Gymnasium, die Gesamtschulen und die Förderschulen kann die Schullaufbahn gewählt werden, welche dem Kind entspricht. Zudem gibt es dann noch die Möglichkeit, eine Berufsschule, eine Berufsfachschule, eine Berufseinstiegsschule, das Berufliche Gymnasium oder die Fachoberschule zu besuchen.

Doch bevor die Kinder in die weiterführenden Schulen kommen, haben sie schon einen Lernweg absolviert. Bereits in den Kindertagesstätten werden die Kleinsten auf die Schule vorbereitet. Spielerisch lernen sie alles Wichtige für einen gelingenden Schulstart. Erzieherinnen und Lehrer arbeiten zusammen, um die Kinder auf ihrem ganz individuellen Niveau abzuholen. In den vier Jahren der Grundschulzeit wird der Grundstein für alles weitere Lernen gelegt. Auch hier hat sich Schule gewandelt. Durch eine veränderte Kindheit, die digitalisierte Umgebung, die Zuwanderungen und die Schnelllebigkeit musste sich der Unterricht anpassen. Kinder lernen gemeinsam, Inklusion hat Einzug gehalten.

Das Miteinander bietet Chancen, stellt aber auch Herausforderungen dar. Lehrer sind Lernbegleiter der Schüler. Sie fordern und fördern je nach individuellen Fähigkeiten und Voraussetzungen. Der Unterricht muss geöffnet werden, was bedeutet, dass für jedes Kind entsprechendes Material bereitgestellt werden muss, aber auch die Vorgaben des Lehrplans erfüllt werden müssen.

Lerninhalte werden auf verschiedenste Art den Schülern präsentiert und müssen erarbeitet werden, z.B. anhand von Präsentationen, Lernplakaten, Gruppenarbeit, Projekten und auch verstärkt durch digitale Medien wie das Smartboard, Tablets und PC's.

Doch der Veränderung noch nicht genug: In den Klassenzimmern wird durch das sog. Classroom Management die Lernumgebung so organisiert, dass die Kinder möglichst ganzheitlich, mit allen Sinnen, lernen können. An Lerntheken bedienen sie sich beispielsweise und können dort Materialien zu Themen erarbeiten, die gerade aktuell sind. Es gibt Gruppentische und Einzeltische, je nachdem, ob ein Kind schnell ablenkbar ist oder schon in der Lage ist, mit anderen Schülern zusammen zu arbeiten. Zudem erhalten Kinder auch einmal eine „Mickey Mouse“. Diese Kopfhörer ermöglichen ruhigeres Arbeiten und Konzentration auf die eigentliche Aufgabe. Anstatt von herkömmlichen Schulstühlen sitzen Kinder teilweise auf „Hokkies“. Diese Hocker helfen unruhigen Kindern, unterstützen aber auch die richtige Sitzhaltung. Das Smartboard in den

Klassen ersetzt zum Teil die Tafel und schafft neue Zugänge zu den Lerninhalten. Der Overheadprojektor hat ausgedient. Der „Elmo“ ist an seine Stelle getreten. Der Lehrer kann anhand dieser Technik Buchseiten präsentieren, ohne eine Folie nutzen zu müssen.

Alle Veränderungen haben ihre zwei Seiten, wozu auch die Inklusion gehört. Es ist eine enorme Herausforderung, Kinder die gleichen Chancen auf schulische Bildung zu ermöglichen. Jedoch zeigen uns die Kinder jeden Tag, dass ein Miteinander gelingen kann. Sie sind ehrlich, neugierig und nehmen einander ohne große Vorurteile an.

Unterricht ist auf dem Weg, jedem Kind Freiraum zur Entfaltung zu geben und vor allem Bildung zu ermöglichen. Ein Weg, der nur erfolgreich beschritten werden kann, wenn die Voraussetzungen weiter angepasst und ausgebaut werden. Heutzutage sind die Lehrkräfte auch schon einmal im Team in den Klassen, den Kindern stehen Schulbegleiter zur Verfügung und Förderschullehrkräfte unterstützen die tägliche Arbeit mit den Kindern.

Inklusion bedeutet aber auch, dass Lehrkräfte zusätzlich bürokratische Aufgaben erledigen müssen, damit Förderung und Forderung den Kindern ermöglicht werden kann. Anträge, Berichte, Hilfeplangespräche und die Dokumentation der individuellen Lernfortschritte sowie Förderpläne sind Grundlage für die Ermöglichung eines Gelingens der schulischen Arbeit.

Schule ist in einem stetigen Wandel, damit die Kinder entsprechend ihren Fähigkeiten lernen können und heranwachsen zu selbständigen und selbsttätigen Menschen.

Im Fazit ist zu sagen, dass die Schüler durch das derzeitige Schulsystem facettenreichste Wege wählen können, sich individuell zu entfalten und Lernen/Bildung für jeden auf ganz spezielle Art möglich ist.

Von der Kindertagesstätte über die Grundschule bis zur weiterführenden Schule werden die Schüler vorbereitet, um nicht nur im Beruf, sondern mittlerweile auch im sozialen Umfeld zu bestehen.

Die Kinder stecken voller Überraschungen und unendlich viel Wissensdurst, welcher gestillt werden will. Schule muss darauf reagieren und weiter daran arbeiten, die Kinder zu begleiten. Doch auch die Forderung nach adäquater Unterstützung der Lehrer ist Bedingung für die weitere Entwicklung unseres Bildungssystems.

VfS Hildesheim

HIER SCHWIMMT HILDESHEIM!

Neue Kurse ab Januar:

Babyschwimmen, Wassergymnastik, Aqua-Fitness.

Kindergeburtstag in unserer Schwimmhalle feiern.

Anmeldung unter: 05121-877070
d-engelke@t-online.de

Wie unser Gehirn häufig Veränderungen zu verhindern versucht

Wir kennen sicherlich alle den Wunsch „jetzt soll endlich mal wieder etwas verändert werden.“

Mehr Sport treiben, abnehmen, gesünder ernähren, häufiger den Fernseher ausschalten, mal wieder ein gutes Buch lesen oder uns mit lieben Menschen treffen, die wie lange nicht gesehen haben. Dieses und vieles mehr bereichert unser Leben und bringt mehr Schwung in den Alltag.

Mit viel Begeisterung starten wir nun die neuen Aktivitäten.

Jetzt geht es 3 mal in der Woche in das Fitness - Studio, auf dem Teller liegt wieder mehr Gemüse und Salat, der aktuelle Bestseller wird gekauft, die ersten Seiten werden gelesen und der Termin mit einer langjährigen Freundin ist auch vereinbart.

Endlich haben wir es geschafft, etwas richtig zu verändern.

Leider folgt dann häufiger mal auf den Enthusiasmus die gewohnte Ernüchterung.

Wir schaffen es, wenn überhaupt nur 1 mal die Woche in das Fitness - Studio, auf dem Teller landet dann doch schnell wieder die Pizza von der Ecke, das Buch liegt im Regal zwischen den anderen ungelesenen Büchern und der Termin mit der Freundin wurde verschoben.

Die Gründe, weshalb viele Veränderungsvorhaben „schrumpfen“ sind vielfältig und sicherlich sehr individuell. In unserer Gesellschaft und manchem Umfeld wird häufig so getan, als sei Veränderung normal und leicht zu realisieren.

Hier noch 10 Tipps für Ihre Veränderungsvorhaben:

- Kleine Veränderungen planen. ...
- Veränderungen konkret definieren und beschreiben. ...
- Wofür überhaupt die Veränderung. ...
- Belohnungen zwischendurch. ...
- Verbündete suchen. ...
- Nicht unterkriegen lassen. ...
- Pläne publik machen. ...
- Zeitnah mit der Umsetzung beginnen. ...
- Nicht zu viele Veränderungen gleichzeitig
- Rituale setzen. ...

In vielen Büchern und Veröffentlichungen wird davon berichtet, dass man in 4 Wochen 15 Kilogramm abnehmen oder in 8 Wochen sein Leben verändern kann. Leider ist dieses nur sehr selten zutreffend, denn Veränderungen sind alles, nur nicht leicht.

Dieses liegt daran, dass unser Gehirn bei Veränderungen häufiger auf Sparflamme kocht. Auch liebt es mit Hingabe alte Gewohnheiten und Rituale. Aus der Hirnforschung ist bekannt und messbar, dass dadurch im Gehirn Energie gespart wird, damit wir für andere benötigte Ressourcen noch Power haben. Sinnvollerweise sollten wir daher Veränderungen in kleinen Schritten und Prozessen starten. Auch kommen sie selten gradlinig daher. Rückschläge sind Bestandteil der Veränderung und werden daher gleich mit eingeplant. Vor allem aber sollte eines unbedingt berücksichtigt werden, nämlich wie wir auf Veränderungen neuronal reagieren. Diese Struktur ist in unserem Gehirn und in unserem Organismus so fest verankert, dass wir nur durch genauere Betrachtung und Kenntnisse über unser Vorgehen zu kleineren und größeren Erfolgen gelangen. Lernen Sie sich daher bei Veränderungen immer wieder neu kennen und gehen Sie mit Spaß und Freude ruhig mal wieder Neues an.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg, bleiben Sie dran!



Tobias Schrader
Gedächtnistrainer BVGT

Übung:

Verändern Sie die Buchstaben zu sinnvollen neuen Worten

ROT	-
ENDE	-
REBE	-
FEHLER	-
MEHL	-
AMPEL	-
NAGEL	-
BREI	-
KARTE	-
LEBEN	-
ATLAS	-

YOGA auf dem Stuhl

Nicht jeder kann und möchte seinen Körper auf einer Yogamatte dehnen und kräftigen.

Vielleicht aufgrund des Alters, des Körpergewichtes, aus gesundheitlichen Gründen oder eventuell wegen Handicaps suchen daher viele eine gute Alternative.

Stuhlyoga holt die Menschen deshalb da ab, wo Sie stehen bzw. sitzen.

Hierbei werden die Asanas (Körperübungen) nicht auf dem Boden durchgeführt, sondern auf dem Stuhl.

Haben wir Sie neugierig gemacht?

Dann kommen Sie noch in diesem Jahr zum Schnuppern vorbei.

Aufgrund vieler Anfragen bieten wir im nächsten Jahr eine zweite Stuhlyoga – Gruppe an.

Wir freuen uns auf Sie.

Cordula Schrader,

Anfragen unter Telefon 05121 / 877066, Im Bockfeld – Münchhausenweg 3, 31137 Hildesheim



Das große Antonia Jubiläum 2019



15 Jahre Frauenradio, 10 Jahre Antonia e.V., 10 Jahre 'Antonia' die einzige regionale Frauenzeitschrift in Hildesheim



Im November 2005 gründete Rita Thönelt die Frauenredaktion des Bürgersenders Radio Tonkuhle. Am Anfang stand die Aufgabe eine Redaktion aufzubauen, das Radiomachen zu erlernen, Themen für ein buntes Magazin zu erstellen, das von Frauen gemacht aber allgemein interessant sein sollte. 12 Frauen waren begeistert und schon bald stellte die **Frauenredaktion 'Antonia'**, nach dem ersten Magazin benannt, Frauenthemen in den Vordergrund.



Übrigens, der Name entstand durch „Ton an“, „Tonkuhle“ und auch der „Anton“ kommt nicht zu kurz. Selbstverständlich dürfen auch die Herren der Schöpfung unsere Sendungen hören.

Es entstanden nach kurzer Zeit die Sendungen 'Antonia', 'Frauen, die sich trauen' und diverse spezielle Sendungen zum Frauentag, Equal Pay Day und zu anderen aktuellen Frauensituationen oder Aktionen.



Inzwischen gibt es 10 feste Frauensendungen, auch Musiksendungen sind dabei. Die Redaktion besteht heute konstant aus 12 Frauen. Wir sind eine offene Redaktion.



Die aktuelle Radioredaktion Antonia

2009 bekam die Frauenradioredaktion den SPD Frauenpreis.



Eine 700 € - Spende des Zonta-Clubs Hildesheim kam dazu, und das machte Mut.

2010 gründete Rita Thönelt den Verein **Antonia e.V.** Die Ziele des Vereins sind es, Frauen Mut zu machen ihren eigenen Weg zu gehen, ihr Selbstbewusstsein zu stärken, sich weiter zu entwickeln, sich zu präsentieren und gemeinsam füreinander zu streiten. Alle Frauen arbeiten ehrenamtlich. Die nun eigene Geschäftsstelle ist eine große Bereicherung, auch hier können viele Ziele umgesetzt werden. Einmal im Monat gibt es einen Vortrag, montags ist Volksliedersingen, die Radiosendungen werden hier aufgenommen und diverse Jubiläen, Empfänge und Ausstellungen werden mit aktiven Frauen initiiert.



Im Hildesheimer Jubiläumsjahr 2015 wurde ein umfangreiches Antonia Frauenprogramm angeboten, für das ein größerer Raum benötigt wurde. Nachdem der Antrag auf Förderung durch das Kuratorium 1200 mit der Ansicht abgelehnt wurde, dass Frauen keinen eigenen Raum für Ihre Anliegen benötigen, spuckten die Mitglieder zum 2. Mal selber in die Hände und schufen nun ein größeres Forum für Frauen.



Seminare, Lesungen, Vorträge, Kleinkunst, Gesang, Radioarbeit und vielfältige Aktivitäten finden hier statt. Im Vordergrund stehen aber auch: **Netzwerktreffen!**



Ein Kalender entstand mit Hilfe einiger Hildesheimer Kaufleute. Jetzt konnten wir uns das **Antonia Sofa leisten**.



Der Graffiti Künstler Ole Goergens hat es in Szene gesetzt.

Wir waren drei Mal beim Hildesheimer Schützenfest dabei.



Zehn Jahre Antonia, die Senderin mit Bewusstsein!



Halloween immer wieder ein voller Erfolg



2013 wurde uns der Preis „Unbezahlbar und freiwillig“ verliehen. Es gab **3000 €!**

Die Tonis sind viele geworden. 35 Männer und Frauen singen montags Volkslieder. Bei der Bahnhofseröffnung

hatte der Singkreis eine ganz große Bühne.



„Gekommen um zu bleiben“ im Jahr 2017 + „Refugee“ 2018

waren geförderte Projekte der Radioredaktion. Der Kontakt mit den geflüchteten Frauen besteht



noch immer.

Antonia hat nicht nur ein eigenes Sofa, nein, auch einen eigenen Song!

Seit April 2019 haben wir die Möglichkeit in einem größeren Raum noch mehr, noch vielfältiger und intensiver für das Thema Frauen in Hildesheim wachzurütteln. Wir sind in der Andreas Passage aufgestiegen. Nun werden wir wechselnde Ausstellungen von Künstlerinnen aus allen Bereichen arrangieren. Der Raum ist barrierefrei und familienfreundlich. Er kann von Frauengruppen genutzt werden für Treffen, Vorträge oder Seminare.

Die erste Ausstellung im August – November 2019 lag mir sehr am Herzen: „Die Bauhausfrauen und Hildesheimerinnen“, in Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten Karin Jahns. Durch das Wirken der Fotografin Cornelia Kolbe wurde es ein riesen Erfolg.



Ab dem 8. Dezember werden wir Bilder der Malerin Waltraute Macke-Brüggemann ausstellen.

Weiterhin können Frauen in unserem Verein die Radioarbeit erlernen, sich präsentieren und weiterentwickeln, publizieren - ihre Meinung öffentlich machen und gemeinsam füreinander streiten. Antonia e.V. bietet ein Forum für ihre Sorgen, Träume und Fähigkeiten!

Werden auch Sie Mitglied in unserem umtriebigen, politisch unabhängigen Frauenverein.

Mit 3 € im Monat Mindestbeitrag sind Sie dabei.

Die Jubiläumsfeier am 10. November



Die Tombola



Begrüßung



Nostalgie



Der Verkauf läuft



Frank Wodsack



Die Tonis mit Spende



Nr. 148



Karin Jahns



Die Bastelecke mit Inga Kretzschmar



Dr. Ingo Meyer



Sven Wieduwilt



Spaß an der Kuchentheke



Der Kniefall



Auf los geht's los!

Es war eine gelungene Jubiläumsfeier. Vielen Dank allen fleißigen Helfer*innen, Käufer*innen der Lose und den Spender*innen. (Liste auf der nächsten Seite). Vielen Dank für die aufmunternden Worte aus Politik und Verwaltung. Die Antonias können aber nicht nur feiern, wir sind aktiv für Frauen unterwegs. Durch unsere Medienpräsenz machen wir Frauen sichtbar.

Antonia e.V. dankt allen Sponsor*innen

Sportverein Eintracht Hildesheim

Friseursalon Haarstil

Body-Fitness am Dammtor

Design Forum Andreas Passage

EDEKA Wächter, Frankenstrasse

Cut Design Haarstudio, Ellen Pauer

Brill up Optik Habermann in Ochtersum

Verein für Schwimmsport (VFS)

Hotel Van der Valk

Cafe Frisör

Thega Filmpalast

Ottmar von Holtz MdB, grüne Politik

Bernd Westphal MdB, SPD

EDEKA - Bockfeld

druckBar, Ochtersum

Optik Osterwald

El Puente

Kupferschmiede

Sparkasse Hildesheim

Betty Goebel, Coiffure

Renate Hollemann

Die Tonis

Fahrradhaus Dammann

Bergapotheke

Kressmann Hildesheim

Uhren Sandvoss

Decius

REWE Moritzberg

NETTO - Markt Andreas Passage

Quensen Druck & Verlag GmbH

Audiovisuelles Sprachlernprojekt für Migrantinnen



Rita Thönelt

Anlässlich unseres Jubiläums am 10. November haben wir uns dazu entschlossen, ein neues Projekt zu starten. Ein audiovisuelles Sprachlernprojekt für Frauen mit Migrationshintergrund. Durch dieses Projekt können wir Frauen mit Migrationshintergrund eine neue Möglichkeit bieten, die deutsche Sprache zu lernen. Die Frauen sollten bereits erste Erfahrungen mit der deutschen Sprache haben und den Ehrgeiz besitzen besser zu werden. Das Einsprechen und Anhören der eigenen Worte ist bekannt, aber durch die anschließende selbstständige Überarbeitung des Textes und das wiederholte Einsprechen wird dieser besser verinnerlicht und verstanden. Nach erfolgreicher Beendigung des Lernprojektes erhalten die Teilnehmerinnen ein Zertifikat.

Ganz konkret wünschen wir uns finanzielle Unterstützung, um unser Vorhaben zu verwirklichen, da unser Equipment für Gruppen nicht ausgelegt ist, benötigen wir neue Mikrofone, moderne Headsets, Monitore und zusätzlich einen neuen Computer inkl. neuem Betriebssystem.

Wir würden uns riesig über Eure/Ihre Unterstützung bei der Finanzierung dieser Geräte freuen.

Heutzutage ist es sehr wichtig, dass wir uns gegenseitig unterstützen, verstehen und voneinander lernen. Wir möchten mit unserem Sprachlernprojekt neue Möglichkeiten und Chancen bieten, sich in der deutschen Sprache zu verbessern. Als "Schlüssel" für die Integration ist und bleibt Sprache die wichtigste Grundlage. Daher möchten wir mit unserem audiovisuellen Projekt Migrantinnen die Möglichkeit bieten, intensiv an der deutschen Sprache zu arbeiten und diese zu verfeinern. Denn Sprache ist ein wichtiges Werkzeug im Leben. Radio ist eine effiziente und praxisbasierte Methode sich und die Sprache weiterzuentwickeln.

Wir werden intensiv beim Lernen unterstützen, das Selbstbewusstsein der Frauen stärken und neue Kontakte geknüpft werden. Mit einer Unterstützung von Euch/ Ihnen sind wir unserem Ziel von Integration, Gleichberechtigung und Vergrößerung eines Frauennetzwerks aller Generationen und Kulturen in Hildesheim etwas näher.

Einfach hier mal vorbeischaun:

<https://www.startnext.com/antonia-hildesheim>



Die Frauenredaktion



Was verstehen wir unter Physiotherapie?

Bei Wikipedia steht „Physiotherapie (früher auch Krankengymnastik) ist eine Form spezifischen Trainings und der äußerlichen Anwendung von Heilmitteln, mit der vor allem die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des menschlichen Körpers wiederhergestellt, verbessert oder erhalten werden soll“.



Die Ausbildung zum **Physiotherapeuten** ist in Deutschland im bereits seit 1994 aktualisierten Masseur- und Physiotherapeutengesetz geregelt. Die Berufsbezeichnung „Krankengymnast“ wurde einheitlich in „Physiotherapeut“ geändert. Der Beruf gehört zu den Gesundheitsfachberufen, ist also kein eigenständiger Heilberuf.

Die Physiotherapie-Ausbildung dauert 3 Jahre, erfolgt an staatlichen oder privaten Berufsfachschulen und wird mit einer mündlichen, schriftlichen und praktischen Prüfung mit der **Staatlichen Anerkennung** beendet. Während der Ausbildung sind diverse Praktika in verschiedenen medizinischen Fachgebieten erforderlich

Nach Abschluss der Ausbildung zur/m Physiotherapeuten/en

Bachelor-Studium

3 Semester in Vollzeit -

Beginn Einstieg in das 4. Fachsemester

6 Semester in Teilzeit -

je Semester Studium wöchentlich an 2 Tagen

oder während der Ausbildung an einer der Kooperationshochschulen Module des Studiums an der HAWK. Der 2. Studienabschnitt findet anschließend an der HAWK statt.

Eine Ergänzung dieser Ausbildung und weitere Qualifizierung kann ein Bachelor- oder Masterstudiengang an einer Hochschule sein, der mit dem **Bachelor of Science** und dem **Master of Science** abgeschlossen werden kann. Beide Studiengänge werden in Hildesheim an der HAWK angeboten. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, das Studium zu absolvieren.

In der Ausbildung werden u.a. Anatomie, Physiologie, Krankheits- und Bewegungslehre, krankengymnastische Techniken, Grundlagen der Psychologie, Neurologie und Orthopädie vermittelt. Es ist ein sehr umfangreiches Wissensgebiet, das eine ständige Fortbildung erfordert.

Physiotherapie ist eine symptomatische Behandlung, d.h. der Therapeut behandelt aufgrund der ärztlichen Diagnose am individuellen Problem des Patienten mit der von ihm ausgewählten Therapie. Das können u.a. manuelle, neurologische und/oder zusätzlich passive manuelle Techniken und Wärme- und Kälteanwendungen sein.



Die Behandlung und die Art der Therapie wird **ausschließlich** von Ärzten oder Heilpraktikern nach einer Untersuchung auf Rezept verordnet. Sie beinhaltet den Behandlungsintervall. Die Dauer der jeweiligen Therapiezeit (ca 15-20 Minuten pro Behandlung) ist von der Therapieart abhängig.

Die Physiotherapie-Ausbildung hat sich verändert und wird immer umfassender. Deshalb schließen viele Therapeuten ein Studium an die Ausbildung an, um sich weiter zu qualifizieren und sich eventuell zu spezialisieren.

Ein anspruchsvoller und abwechslungsreicher Beruf, der großes Einfühlungsvermögen und Engagement der Therapeuten erfordert.

13.12.2019

Die Midlife Chance -

**Interaktive Autorenlesung von
und mit Katrin Bringmann**

Bei Antonia e.V., Andreas Passage 1, OG

Programm des Abends:

Einleitung, Vorstellung, Kurzes Interview:

„Rita Thönelt stellt schlaue Fragen...“

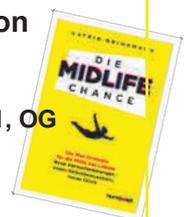
Interaktive Lesung aus „Die Midlife Chance“:

Katrin Bringmann liest 3-4 Passagen ihres Buches vor und lädt an verschiedenen Stellen des Buches die Zuhörerinnen zur Diskussion, zur aktiven Arbeit an sich selbst und zum Fragenstellen ein.

Geselliges Beisammensein

Austausch und Networking, ganz nach dem Motto

Lieber die letzte an der Bar als die erste im Büro.





**100 Jahre Zonta International
15 Jahre Zonta Club Hildesheim
200.000€ zur Förderung von Frauen
Orange Your City am 25.11.2019**



Zonta International unterstützt seit nun mehr 100 Jahren Frauen weltweit und tritt für deren Rechte ein. Gegründet wurde Zonta am 8.11.1919 in Buffalo, USA. Mittlerweile gibt es weltweit mehr als 1000 Zonta-Clubs in 63 Ländern der Erde. Der erste deutsche Club wurde 1931 in Hamburg gegründet. Zonta ist eine Service-Organisation von Frauen, die Gleichberechtigung auf allen Ebenen einfordert, so dass jede Frau und jedes Mädchen ihr ganzes Potential ausschöpfen kann.

Das **Zonta-Netzwerk** ist ein verlässlicher Partner in der Zivilgesellschaft vieler Länder geworden. Der **Zonta-Club Hildesheim** hat seit seiner Gründung 2004 etwa 200.000€ zur Förderung und Hilfe von Frauen bereitgestellt.

Unter anderem durch jährliche wiederkehrende Projekte wie dem **Adventskalender** Hildesheimer Land und dem **Kinoabend in Gronau** haben neben den Zonta-Damen auch Bürger der Stadt und des Landkreises Hildesheim zu dieser Fördersumme beigetragen.

Hilfsprojekte, wie das Frauenhaus e.V., der Verein Wildrose e.V. oder das Projekt „Abenteuer Mutter sein“ des Sozialfonds kath. Frauen, werden finanziell unterstützt.

Neben finanzieller Unterstützung vergibt Zonta International Förderpreise an engagierte junge Frauen für besondere Leistungen im öffentlichen und politischen Leben, den „Young Women in Public Affairs Award“. Der ZC Hildesheim vergibt diesen Preis 2-jährig an sozial und politisch besonders engagierte junge Frauen.

Seit dem 25.11.2012 gibt es die Kampagne „**Zonta says NO**“. Zonta bekennt sich damit klar zu Maßnahmen zur Bekämpfung und Prävention von Gewalt gegen Frauen und beteiligt sich an der Aktion „**Orange your city**“. In Hildesheim werden auf Initiative des hiesigen Zonta-Clubs das Theater für Niedersachsen, die Volkshochschule, das Vinzenterinnen-Haus, das Roemer-Pelizaeus-Museum und die Basilika St. Godehard Orange angestrahlt. Der 100-jährige Geburtstag am 8.11.2019 wird weltweit und in Deutschland natürlich besonders beim ersten deutschen Zonta-Club in Hamburg gefeiert.

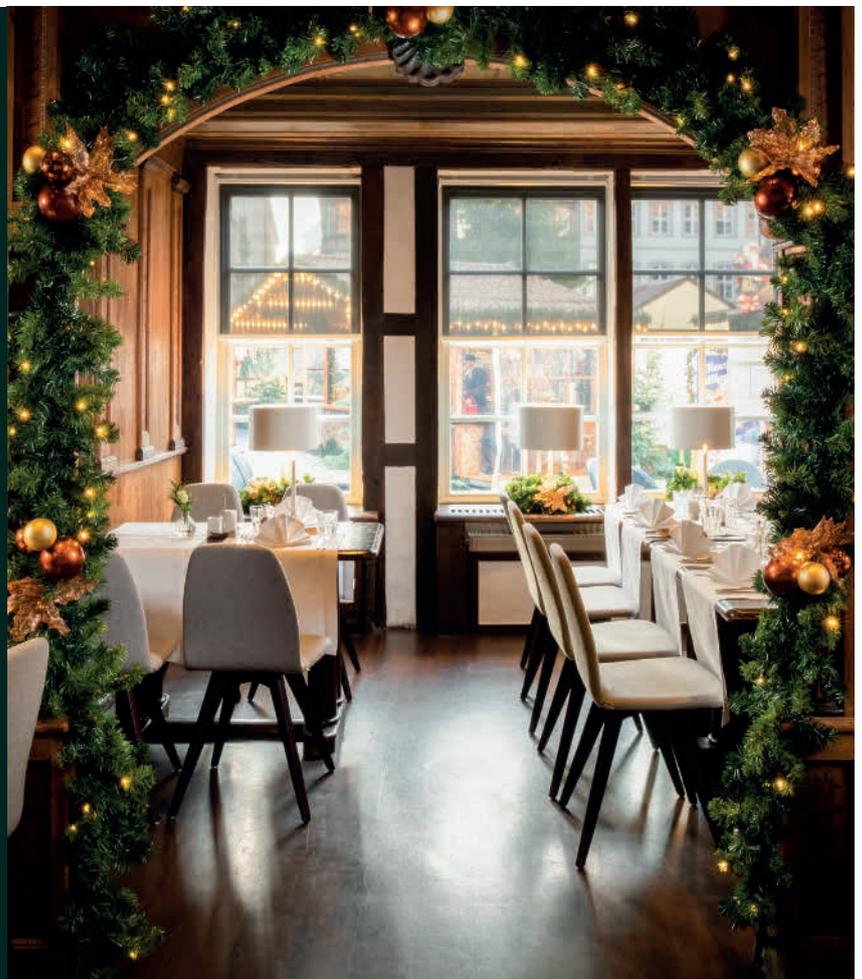


GILDEHAUS
RESTAURANT

Genießen Sie von unserem Frühstücksbuffet, Lunchbuffet, lassen sich Kaffee mit selbstgebackenem Kuchen oder Gerichte aus unserer winterlichen Speisekarte schmecken.

Alle aktuellen Angebote finden Sie auf www.gildehaus.de oder rufen Sie uns an unter: 05121 300620

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!





DER BEAUTY BLOG

Ingrid Warwas

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



Meikes ebenmäßiges Gesicht strahlt eine natürliche Lebendigkeit aus.

Ihre Ideen möchte sie am liebsten immer gleich in die Tat umsetzen. Mit ihrem Humor und ihren Charme kann sie die Menschen in ihrer Umgebung begeistern.

Es macht ihr Spaß unterschiedlichste Make-up - Varianten auszuprobieren.



Aktuell haben wir benutzt: Soft Make-up Elfenbein, einen Concealer in Bisquit, losen transparenten Puder und das Rouge in Almond. Die Augen sind in weichen Bronze- und Brauntönen, kombiniert mit schwarzem Kajal, schwarzem Eyeliner und schwarzem Mascara nur leicht betont. Die Lippen sind leicht mit haselnussfarbenem Kajal umrandet und mit dem Lippenstift „Rosè Metallic“ betont.



Unsere Haut

In der letzten Ausgabe der Antonia hatte ich Ihnen einige Wirkstoffe auf Pflanzenbasis vorgestellt, die in kosmetischen Pflegeprodukten verwendet werden. Heute geht es weiter mit interessanten Wirkstoffen, die ihre Haut gut durch den Winter bringen:

Artemia Salina ist eine Planktonart, die hervorragend in der Lage ist, die Zellenergie zu speichern. Der phosphorreiche Extrakt - aktiviert die "schlafenden Zellen" - wirkt als Booster für Co-Wirkstoffe - stimuliert die Protein-Enzym-Synthese - fördert das Gleichgewicht der Zellfunktion - optimiert den Repairmechanismus der Haut - steigert die Zelldynamik stärkt die Haut - stimuliert die Zellgeneration - wirkt als Radikalfänger.

Chlorella. ist eine Mikroalge, die in speziellen Kulturen gezüchtet wird. Diese Mikroalge ist eine anerkannte Quelle für Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren. Der Extrakt hilft der Haut das natürliche Gleichgewicht zu erhalten und wirkt als Repair- und Vital-Aktivator.

Damaszener Rose. (Rosa Damascena). Diese leuchtend rosa blühende Rose mit ihren gefüllten Blüten wird hauptsächlich in Bulgarien kultiviert. Die Essenz aus den frischen Blütenknospen hat hautberuhigende und feuchtigkeitsspendende Eigenschaften. In der Aromatherapie wird die Damaszener Rose wegen ihrer harmonisierenden Wirkung besonders hoch geschätzt.

Avocadoöl. ist das naturbelassene Öl der Avocado-Frucht (Persea gratissima), das besonders viel Vitamine, Phytosterine und Lecithin enthält. Es schützt die Haut vor dem Austrocknen und Sprödedwerden.

Seefenchel. (Crithmum maritimum) wächst in der Gezeitenzone des Atlantiks zwischen den Steinen und auf den Felsen. Der hochwirksame ölige Auszug stimuliert die Zellerneuerung und wirkt gegen die Austrocknung der Haut durch Steigerung der Ceramid-Synthese.

Weisser Tee. (*Camellia sinensis*) wird in den hohen Bergregionen von Fujian in China kultiviert. Nur ganz junge Blätter, noch mit kurzen weissen Haaren bedeckt, werden sorgfältig ausgewählt und gepflückt, gedämpft und getrocknet. Durch diesen besonders schonenden Prozess ist der Gehalt an Aktivstoffen wie Polyphenolen und Coffein besonders hoch. Diese schützen die Haut vor Freien Radikalen, sind regenerierend und vitalisierend aktiv. Die Haut bekommt durch den Weißen Tee eine frische, lebendige Ausstrahlung.

Vitamin E. bietet als starkes Antioxidans aktiven Zellschutz, steigert nachweislich den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und glättet das Hautrelief.

Panthenol. (Provitamin B5) dringt leicht in die Haut ein und verbessert das Feuchthaltevermögen besonders bei trockener, spröder und rissiger Haut. Panthenol wirkt gegen Rötungen und Reizungen der Haut, ist entzündungshemmend und juckreizlindernd. (Quelle: Hildegard Braukmann)

.....in der nächsten Ausgabe geht es weiter.

Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in ein wunderschönes neues Jahr!



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



Beratungsstelle für Frauen

Auch im Frauenhaus hat es eine Veränderung gegeben. Larissa Mocosch ist als Sozialpädagogin neue Mitarbeiterin in der hiesigen Frauenberatungsstelle.



Liebe Leserinnen,
passend zum aktuellen Antonia-Thema „Veränderungen“ möchte ich die Gelegenheit nutzen, um mich vorzustellen:
Ich heiße Larissa Mocosch und bin als Sozialpädagogin neue Mitarbeiterin in der hiesigen Frauenberatungsstelle und dem Frauenhaus. Die Arbeit mit Frauen, die Opfer häuslicher, sexueller oder psychischer Gewalt waren - aber auch die Arbeit mit Tätern - war ein durchgehender Bestandteil meiner vorherigen Tätigkeiten in der Suchthilfe wie auch der ambulanten Begleitung psychisch kranker Menschen. Es war für mich ein schon länger gewünschter Schritt, mich ganz der Arbeit mit Frauen für Frauen zu widmen. Ich hoffe dabei unterstützen zu können, dass Frauen ihre Beratung, Trennung oder den Frauenaufenthalt nach häuslicher Gewalt als eine Art Sprungbrett in ein neues Leben begreifen lernen können: als eine Chance, ihre Handlungsfähigkeit und ihr Selbstvertrauen wieder aufzubauen – beides ist oft durch Isolation und Kontrolle in der Vorgeschichte nahezu vollständig reduziert. Und als eine Möglichkeit, eigene Zukunftsperspektiven nicht nur zu entwickeln, sondern zu beginnen, sie umzusetzen – bei Bedarf nun auch mit meiner Unterstützung.
Zudem freue ich mich darauf, noch weitere Netzwerkerinnen und Interessierte kennen zu lernen, in einen Austausch, sowie konkretes Handeln gehen zu können.
In diesem Sinne: ich freue mich auf die Arbeit mit den Frauen und auf Sie!

Larissa Mocosch

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-persoenlichkeit.de

Die Kommunikationstrainerin Sabine Kaufmann,
www.kommunikation-systeme.de
führt in das Thema ein:

**Menschen ticken unterschiedlich:
Persönlichkeiten in Aktion!**

23. Januar

Sich und andere besser verstehen. Je besser wir uns verstehen, desto klarer erkennen wir unsere Stärken und vermeintlichen Schwächen. An diesem Abend erhalten Sie eine erste, grundlegende Information zur besseren Selbst- und Menschenkenntnis.

Welche Orientierung zeigen Menschen. Sind sie introvertiert oder extrovertiert. Worauf legen Menschen Wert und wofür wollen sie gelobt werden. Wie können wir unser Gegenüber am besten erreichen und wie schaffen wir es, dass es sich sofort verschließt. Sie erhalten eine solide Basis, um individuelle Strategien zu entwickeln, die das angemessene Miteinander erleichtern.

Antonia e.V. , Andreas Passage 1, im OG
Termin: 23. Januar 2020,
Beginn: 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Die Gleichstellungsstelle der Stadt Hildesheim



Zwei Jahre sind seit der #metoo-Debatte vergangen und dennoch zeigt die aktuelle Studie „Umgang mit sexueller Belästigung am Arbeitsplatz – Lösungsstrategien und Maßnahmen zur Intervention“ der Antidiskriminierungsstelle des Bundes, dass sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz weiterhin ein ernst zu nehmendes Problem darstellt. Jede elfte Person erlebte, laut Umfrage, in den letzten drei Jahren sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz. Insgesamt nahmen 851 Frauen und 670 Männer an der Befragung teil, die von Juni 2018 bis Mai 2019 durchgeführt wurde.

Auffällig ist insbesondere, dass bedeutend mehr Frauen von sexueller Belästigung am Arbeitsplatz betroffen

sind, als Männer. Während rund 13% der befragten Frauen angaben, in den letzten drei Jahren von sexueller Belästigung betroffen gewesen zu sein, sind es bei den befragten Männern lediglich 5%. Die Ergebnisse zeigen, dass sexuelle Belästigung kein einmaliger Ausrutscher ist, da sich in 83% der Fälle die Situation der Belästigung wiederholt. Grundsätzlich kann sexuelle Belästigung sehr vielfältig ausfallen und dennoch gaben 62% der befragten Personen an, dass sie vor allem verbal belästigt worden sind. Als Beispiele dafür wurden sexuelle Kommentare, Bemerkungen oder Witze genannt. Allerdings wurde auch rund ein Viertel der Personen durch Berührungen und körperliche An-

näherung sexuell belästigt. In wenigen Fällen kam es auch zu unerwünschtem Entblößen oder zur Erpressung zu sexuellen Handlungen. Die Studie zeigt außerdem, dass in 82% der Fälle die belästigende Person männlich ist. Die Belästigung ging am häufigsten von Patient*innen, Klient*innen oder gleichgestellten Kolleg*innen aus, seltener aber auch von Vorgesetzten. Sexuelle Belästigung ist somit unabhängig von diversen hierarchischen Strukturen in der Arbeitswelt präsent. Zusätzlich wurde auch deutlich, dass in bestimmten Arbeitsbereichen sexuelle Belästigung vermehrt vorkommt. Vor allem das Gesundheits- und Sozialwesen ist davon betroffen, da 29% der Opfer in diesem Bereich arbeiten beziehungsweise in den letzten drei Jahren dort gearbeitet haben.

Um sexueller Belästigung am Arbeitsplatz entgegen zu wirken, sind alle Arbeitgeber*innen nach §13 des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes (AGG) dazu verpflichtet eine Beschwerdestelle für solche Vorkommnisse einzurichten. Jedoch zeigt die Studie der Antidiskriminierungsstelle des Bundes, dass mehr als 40% aller Befragten keine Kenntnis über solche internen Anlaufstellen an ihrem Arbeitsplatz haben (z.B. Frauen-/Gleichstellungsbeauftragte oder Beschwerdestelle für Diskriminierung). Neben internen Ansprechpersonen bleiben natürlich auch weiterhin externe Beratungsstellen notwendig, beispielsweise für Mitarbeiter*innen kleinerer Betriebe.

Es stellte sich allerdings

auch heraus, dass vor allem Führungskräfte der jeweiligen Arbeitsplätze für die Prävention von sexueller Belästigung am Arbeitsplatz von besonderer Bedeutung sein können. Sie können in ihrer autoritären Position viel bewirken und ihre eigene Vorbildfunktion dazu nutzen, um sexueller Belästigung entgegenzuwirken. Dazu ist allerdings eine klare Positionierung gegen sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz nötig.

Letztendlich zeigt sich durch die Studie „Umgang mit sexueller Belästigung am Arbeitsplatz – Lösungsstrategien und Maßnahmen zur Intervention“, dass dieses Thema auch weiterhin gesamtgesellschaftlich angegangen werden muss, um die Zahl der betroffenen Person zukünftig weiter zu senken. Der Abbau von Sexismus und ungleichen Machtverhältnissen zwischen den Geschlechtern ist hierbei unumgänglich. Darüber hinaus ist genügend Öffentlichkeitsarbeit und Präventions- und Aufklärungsarbeit im Bildungswesen weiterhin bedeutsam, um sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz präventiv zu bekämpfen.

Übrigens:

Anfang 2020 wird ebenfalls zu dem Thema „Sexuelle Belästigung“ eine Broschüre der Stadt Hildesheim erscheinen.

Neben der sexuellen Belästigung im Allgemeinen, wird dort auch sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz thematisiert.

Ann-Kathrin Neumann



Karin Bury-Grimm

Veränderung

„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung“!

Dieses Zitat stammt vom griechischen Philosophen Heraklit und es hat auch nach zweieinhalbtausend Jahren gültig.

Persönliche, gesellschaftliche, wirtschaftliche, klimatische Veränderungen erleben wir im ständigen Auf und Ab, um nur mal einige zu nennen. Mal betrifft es uns alle, mal nur mich allein. Täglich verändert sich unser Leben, Herausforderungen und neue Lebenssituationen wechseln sich ab, die bewältigt werden wollen. Und so sind wir im Widerstreit von Festhalten und Loslassen. Bewährtes und Vertrautes möchten wir am liebsten behalten und nicht jedem fällt es leicht, sich auf etwas Neues einzulassen.

Diese **Antonia** steht unter dem Thema Veränderungen und gerade befasst sich auch das ZDF mit diesem Thema. Wir spüren die Veränderungen mal ganz auffällig, dann wieder erst nach einer Weile. Der Mensch will aber nicht stehenbleiben, sondern sich weiter entwickeln. Und dennoch kommt es mir so vor, als würde der Fortschritt, die Technik, das Weiterkommen in einem atemberaubenden Tempo vorstättgehen. Sicher Fluch und Segen zugleich und – das ist mir nur zu klar – unaufhaltsam.

Hätten sie sich vorstellen können, dass eines Tages Autos ohne Menschen durch die Straßen fahren können? Gut, noch habe ich keines real je gesehen, doch ist mir diese Möglichkeit durch die Autoindustrie inzwischen immer näher gerückt, denn die Werbung bringt diese Bilder ja längst in mein Wohnzimmer.

In aller Munde ist momentan die **Digitale Hausarztpraxis** oder der Notarzt, der durch die vom Team des Rettungswagens angegebenen Daten eine Diagnose erstellen kann, mich über *skype* auf dem Bildschirm sieht und dadurch in wenig besiedelten Gebieten wichtige Hilfe leisten kann.

Oder der junge Mann mit Voll-Studium, der sich als **Digital-Nomade** bezeichnet und endlich seine Profession gefunden. Weil er nach langer Unzufriedenheit für sich festgestellt hat, dass er sich an demselben Ort in der gleichen Firma auf Dauer nicht wohl fühlt. Er will ungebunden sein, braucht kein Büro mehr und kann über seinen Laptop von jedem Platz der Welt digital arbeiten, beraten und somit seinen Lebensunterhalt verdienen. Bevorzugt von den schönsten Stränden unserer Erde, umgeben von herrlicher Natur und traumhaftem Wetter. Mindestens von November bis März verlässt er Europa um seinen beruflichen know how überall anzubieten. Weltweit ist dieser Mann vernetzt und tauscht sich mit Gleichgesinnten aus, die ganz unterschiedliche Erfahrungen machen und voneinander profitieren.

Sogar in der **Church of England** gibt es bahnbrechende technische Veränderungen. Den sich ständig verändernden Herausforderungen, die auch die Kirchen spüren, tritt sie mit einem interessanten Experiment entgegen. Dort ist es möglich, über Alexa, dem digitalen Sprachservice, das Tagesgebet angeboten zu bekommen um es beten zu können.

Ein hiesiger Pfarrer, der einerseits unter starkem Personal-mangel in seiner Gemeinde leidet und der zudem digital interessiert ist, betreut u.a. seine Schäfchen über die verschiedenen Möglichkeiten der EDV. Er geht auf ihre Anliegen ein und für die Nutzer, die sonst unversorgt blieben, soll es ein wahrer Gewinn sein. Diejenigen, die damit jedoch nicht vertraut sind,

besucht er darüber hinaus jedoch noch persönlich.

Nicht meiner Fantasie entsprungen, sondern tatsächlich bereits ganz real, gibt es bereits einen **Roboter**, der **segnet**, wenn man ihn darum bittet. Es wird erzählt, dass dieser „elektronische“ Segen die Menschen berühren soll..... Hat es wohl *doch* überwiegend etwas mit mir zu tun, wie ich mit Veränderungen umgehe? Wie bereit ich bin, mich für Neues interessieren?

Als einer unserer Bischöfe bei einer Firmung gebeten wurde, per **skype** den **Segen** den Familienmitgliedern der Firmlinge zukommen zu lassen, segnete er diese gern. So konnten sie über tausende von Kilometern an der Gemeinsamkeit teilnehmen und fühlten sich mit hinein genommen.

Wie wir Veränderungen finden und was wir daraus machen, wird jeder für sich entscheiden. Verschließen wir uns, bleiben wir auf der Stelle und neue Möglichkeiten ziehen vorbei. Sind wir offen für Fortschritt und sehen darin eine Chance, können wir uns weiter entwickeln, was bekanntlich die Ausgeglichenheit und damit die Gesundheit fördern soll. Sicher ist auch hier das rechte Maß entscheidend und ein kritisches Auge keineswegs schlecht.

Jede und jeder von uns geht seinen ganz persönlichen Weg und weil mein Glas immer halb voll ist, möchte ich interessiert bleiben.

Wenn nun die Adventszeit beginnt, der das Weihnachtsfest folgt und der Jahreswechsel, dann werden wir uns gern wieder an früheren Bräuche erinnern und in gemütlicher Runde davon erzählen. Traditionen tun gut, geben Halt, ein vertrautes Gefühl und gehören zu den Wurzeln woher wir kommen. Und doch erfreue ich mich auch an der Möglichkeit, meine weiter weg lebende Familie und Freunde per *whatsApp*, per *skype* oder Mail erreichen zu können. Schnell, günstig und mit der direkten Antwort. Und ich kann sie dabei sehen! Es lebe der Fortschritt (differenziert betrachtet) – was meine handschriftlichen Weihnachtskarten keinesfalls überflüssig machen wird.

In diesem Sinne **Frohe Weihnachten**, gut zu verdauende Veränderungen im Neuen Jahr 2020 und bleiben Sie interessiert.

Die Wege des Herrn sind unergründlich, scheinen aber mit der Zeit zu gehen.... -



Mahatma Gandhi



Projekt Leben



Maria Mengert

*Ein letztes Mal lassen Effi und Lisa Sie, liebe Leser*innen,
an ihren Vorstellungen bezüglich ihrer Zukunft teilhaben.
Wie sieht der öffentliche Rahmen aus, in dem sie leben wollen?
Was wünschen sie sich?*

Effi:

Ich kann mir gut vorstellen, mit mehreren Partnern und auch Partnerinnen zu leben und mit diesen (weitere) Kinder großzuziehen. Aus dieser Perspektive fällt einem schnell auf, dass es dafür keine Option in der staatlichen Bürokratie gibt: Es können eben nur immer zwei Menschen verheiratet sein und damit offiziell machen, dass sie jetzt füreinander und für eine gemeinsame Familie sorgen und dementsprechende Verpflichtungen eingehen. Da würde ich mir wünschen, dass es ein neues Modell gäbe, bei dem z.B. bis zu vier Menschen heiraten können, was, meine ich, die Linke schon vorgeschlagen hatte. Die Hürden sind aber immer noch riesig, wenn man bedenkt, dass gerade mit Ach und Krach die Ehe für alle eingeführt wurde. Bei unserem Kinderarzt habe ich mal eine Art "Werbeschild" für die Verteidigung der klassischen Kernfamilie gesehen, da ist mir ein bisschen übel geworden, weil ich mich gefragt habe, wie das auf Eltern wirken muss, die dem nicht entsprechen: "Wir behandeln zwar Ihr Kind, aber eigentlich lehnen wir ab, wie Sie es aufziehen." Da würde ich mir mehr Toleranz in solchen halböffentlichen Räumen wünschen und vor allem Respekt und Zurückhaltung der Lebensplanung anderer Leute gegenüber. Und schlussendlich wünsche ich mir, dass Männer in typischen "Frauenkleidern" im öffentlichen Raum präsenter sind und akzeptiert werden, damit alle die Sicherheit bekommen, dass sie ihre sexuelle Identität, die ja oft irgendwas zwischen den "Geschlechterklischees" ist, auch ganz genauso zelebrieren können, wie sie sie empfinden. Das würde für mich auch bedeuten, mich mit meinem Partner genauso im öffentlichen Raum zu zeigen, wie es unserem Verhältnis entspricht. Bis dahin ist es aber noch ein langer Weg, wer weiß, ob es jemals so sein wird. Bis dahin sind geschützte Räume unabdingbar.

Lisa, wie sollte für Dich das Zusammenleben von Frauen und Männern sein?

Ich habe selbst erlebt und auch beobachtet, dass z.B. Frauen in Partnerschaften schnell dazu bereit sind, ihre eigenen Bedürfnisse hintenan zu stellen und eher die des Partners zu erfüllen. Woran liegt das wohl? Für mich sprechend kann ich

sagen, ich bin ein Mensch, der viel für seine Mitmenschen tut, sie glücklich machen möchte und dabei kam oftmals zuerst der Partner und dann ich. Mit der Zeit habe ich gelernt, dass es aber so nicht funktionieren kann und meinen eigenen Wert zu schätzen gelernt. Wir sind gleichgestellt, die Frauen und die Männer und niemand sollte dem anderen gegenüber ein Gefühl der Überlegenheit besitzen.

Mir persönlich fällt kein bestimmter Bereich ein, in dem ich mich durch Männer eingeschüchert fühle. Ich denke, dass es auch eine Frage des Selbstwertgefühles bzw. des Selbstvertrauens ist, was sich im Laufe des Lebens entwickeln wird. Keine Frau sollte sich in Gegenwart eines Mannes verunsichert fühlen oder sich nicht im Stande sehen, eine eigene Meinung zu kommunizieren

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



Stressabbau durch neuronales Zittern – Teil III

Wir leben in einer (Arbeits-) Welt, in der inzwischen zu viel, zu schnell und zu plötzlich passiert. Das macht etwas mit uns.

Ich habe keinen Stress, höre ich häufig, aber Rückenschmerzen, Migräne oder allgemein Verspannungen. Ich kann mir einfache Dinge einfach nicht mehr merken, fange an, an mir selbst zu zweifeln, bin genervt, aggressiv, angespannt.

Erleben wir lang anhaltenden Stress, führt dies durchaus zu tiefen Muskelverspannungen, Verklebungen und Verdickungen der Faszien. Unser Nervensystem befindet sich im Kampf-, Flucht- oder Starre-Modus, was mit einer Vielzahl an Beschwerden unser Wohlbefinden beeinflussen kann, wenn es uns nicht gelingt, die ursprünglich schützende Körperreaktionen zu beenden.

Kennen Sie es, wenn Tiere Stress einfach abschütteln? Denken Sie an Silvester, wenn Ihre Haustiere gestresst sind bzw. waren und regelmäßig zittern und zucken. Wenn Tiere Stress haben und aus dem Stress herauswollen, dann schütteln sie das einfach ab. Sie lassen den Körper anfangen zu zittern und dann ist alles wieder gut. Menschen interpretieren das Zittern von Tieren häufig als Angst.

Auch wir Menschen haben diesen Impuls uns frei zu zittern. In unserer Kultur haben wir das jedoch verlernt, uns abtrainiert oder unterdrücken es. Ich spreche hier nicht von dem „Tremor“ eines Parkinson-Erkrankten oder eines Alzheimer Patienten. Sondern von dem Zittern, das wir vielleicht haben, wenn wir eine anspruchsvolle Wanderung in den Alpen hinter uns haben und danach im Ruhemodus anfangen zu zittern. Beim Sport, wenn wir eine anstrengende Übung machen und unsere Knie oder Muskeln anfangen zu zittern. Der Moment bei der Hochzeit, bevor wir zum Altar schreiten oder der Moment, in dem wir als Brautpaar unsere Ringe anstecken und unsere Hände so stark zittern, dass es schwerfällt. Oder einfach nur abends im Bett, der Moment bevor wir einschlafen und ein Zucken oder Zittern unseren Körper durchfährt.

Zittern und Schütteln sind natürliche Impulse, die in jedem Menschen angelegt sind. Die diesen Impulse nutzenden Methoden TRE® (Trauma Release Exercises nach Dr. David Berceli) oder FSR (Faszien, Stress, Release von Ulrike Balke Holzberger) sind jedoch noch sehr wenig verbreitet und bekannt. Auf dem Kongress „Reden reicht nicht“ im Juni 2019 in Bremen wurde diese Methode unter anderem einem breiteren Fachpublikum vorgestellt.

Schütteln und nicht sprechen, das bringt was. Eine rein körperliche Methode Stress im ursprünglichen Sinne abzuschütteln / - abzuzittern. Spätestens seit dem öffentlichen Zittern der Kanzlerin ist Zittern in aller Munde, nicht jedoch konstruktiv, informativ und nützlich, sondern eher im Gegenteil.

Unser Leben ist anstrengend geworden, immer müssen wir etwas tun, reagieren. Eine Überanstrengung ist nicht selten die Folge. Eine Verausgabungsneigung scheint normal geworden

zu sein. Anders ist es beim neuronalen Zittern: Im TRE®Prozess lassen wir den Körper einfach machen. David Berceli hat eine Serie von Übungen entwickelt, die dieses Zittern im Körper hervorrufen, wodurch Trauma, Stress und Spannungen abgebaut werden.

Wir regen unseren Körper durch sieben einfache körperliche Übungen an, unseren natürlich angelegten Selbstheilungsmechanismus zu nutzen, der es uns ermöglicht mit anstrengenden, belastenden Situationen umzugehen. TRE® ist eine schnelle, hochwirksame, körperbasierte Methode, die die natürliche Fähigkeit, langfristigen Stress abzubauen, wieder aktiviert.

Sind Sie neugierig geworden, dann belegen Sie einen Einsteigerkurs. Aktuelle Kurse sind auf der **TRE®Deutschland Seite** unter TRE®Provider, Kaufmann, 31134, Angebote, zu finden.

Sie sind in der Ausbildung zum TRE®Provider? Gern stehe ich Ihnen als TRE®Advanced Provider mit Einzelstunden zur Verfügung.

Zum Weiterlesen/-hören: Der Fachartikel von der Psychotherapeutin Susanne Winkler im [Psychotherapeutenjournal September 2018](#), das Fachbuch: *Zittern Sie sich frei* von Ulrike Balke Holzberger. Der Podcast: Inside Brains vom 07. November 2019, Dr. Matthias Wittfoth interviewt Ulrike Balke-Holzberger zum Thema: Was neurogenes Zittern ist und wie man es gegen Stress nutzen kann.

Ihre Kommunikationstrainerin, **Sabine Kaufmann**



Training & Beratung
kommunikation|systeme|kontext

Kommunikation Konflikte · Stress

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

Individuell zugeschnittene Vorträge, Seminare, Workshops sowie Coaching und Kurzzeitberatung für Unternehmen und Privatpersonen.

Sabine Kaufmann · Diplom-Sozialpädagogin (FH)
Lindenweg 1E · 31191 Algermissen
Fon 0 51 26 - 80 202 40 · Fax 0 51 26 - 80 202 42
www.kommunikation-systeme.de



Ursula Oelbe

Versicherung & Finanzmaklerin



Glaubenssätze

Neulich wurde ich von einer Journalistin zu **Glaubenssätzen** befragt, die sie in Bezug auf **Frauen und Geld** ausgemacht hat.

Drei dieser Sätze begegnen mir im Alltag tatsächlich häufig: **„Damit beschäftige ich mich später“** (Altersvorsorge)

Beim Vermögensaufbau spielt der Zeitfaktor eine entscheidende Rolle, je früher Sie anfangen zu sparen, desto bessere Ergebnisse können Sie erzielen, auch schon mit kleinen Beträgen.

Beispiel: eine **20-Jährige** braucht monatlich **nur 50 €** zurücklegen um mit 67 Jahren **100.000 €** angespart zu haben (bei einer angenommenen jährlichen Rendite von 5%). Eine **30-Jährige** braucht dafür **90 € monatlich** und bei der **40-Jährigen** sind es **170 €**.

„Man muss doch erstmal Geld haben, um es anzulegen“

(Langfristige Geldanlagen lohnen sich doch nur mit genügend Kapital)

Geld auf dem Sparbuch oder Tagesgeld-Konto zu lagern, ist angesichts der Zinssituation keine Strategie, um Kapital zu bilden. Schon mit kleinen Beträgen (**ab 25 € pro Monat**) können Sie flexible **Fonds-Sparpläne** besparen. Je nach Anlage-Horizont und Risiko-Neigung sind die Rendite-Aussichten sehr gut.

Beispiel: 50 € monatlich in einen **deutschen Aktienfonds** haben von **Dezember 2012 – November 2019 (7 Jahre)** eine **jährliche Rendite von 6,2 %** gebracht (nach Kosten). Die **sieben Jahre** habe ich gewählt, weil bei der **Besparung** eines reinen Aktienfonds dieser **zeitliche Horizont** mindestens eingeplant werden sollte.

„Ich investiere lieber in Schuhe als an der Börse“
Mir begegnet häufiger die etwas abgewandelte Form **„aber ich lebe doch jetzt – wer weiß ob ich überhaupt alt werde...“**

Die Lebenserwartung steigt in jedem Jahr um drei Monate. Natürlich sterben auch viele Menschen vor dem statistischen Mittelwert, allerdings werden viele auch erheblich älter... Die **Rentenbezugszeit** kann also durchaus **20-30 Jahre** dauern. Eine Zeit in der Sie sicherlich auch ungern auf **Aktivitäten** verzichten möchten, für die **Geld** benötigt wird. Ich empfehle mit Hilfe eines persönlichen Haushaltsplans die Vorsorge-Möglichkeit auszuloten.

Gern stelle ich Ihnen Möglichkeiten zum Sparen und Vorsorgen vor, damit Sie sorglos in die Zukunft blicken können.

Ich freue mich auf Ihren Anruf!



Ursula Oelbe
Versicherungs & Finanzmaklerin

- Kompetente Beratung
- Faire & unabhängige Vermittlung von Geldanlagen & Versicherungen

Bernwardstr.28, D-31134 Hildesheim,
Tel.05121-512995, Fax. 05121-512997,
info@ursula-oelbe.de, www.ursula-oelbe.de

**Der Rechtstipp \$\$\$
von Rain Laura Elaine Hoffmann**



Testamente: Auch für junge Menschen wichtig!

Im fortgeschrittenen Alter befassen sich Menschen häufig mit Verfügungen von Todes wegen bzw. Testamenten. Junge Menschen tun dies dagegen sehr selten, obwohl es auch hier gute und wichtige Gründe gibt, sich mit dem Fall der Fälle auch in frühen Jahren auseinanderzusetzen.

Problem: Gesetzliche Erbfolge ist nicht unbedingt die gewünschte Erbfolge

Besonders junge Ehepaare sollten sich erkundigen, ob die gesetzliche Erbfolge auch ihren Wünschen entspricht. Sofern junge Ehepaare keine Kinder haben, ist zu bedenken, dass ohne ein Testament die Eltern oder ggf. Geschwister im Falle des Ablebens der Eltern miterben. Dies kann ungewollt sein und in eine erbrechtliche Streitigkeit münden.

Besonders tragisch ist dies z. B., wenn auch Immobilien, die noch mit Kreditverbindlichkeiten belegt sind, veräußert werden müssen, um offene Verbindlichkeiten abzulösen.

Ein weiteres Beispiel ist, wenn ein Partner verstirbt und junge Kinder vorhanden sind. Besteht kein Testament, geht nach der gesetzlichen Erbfolge die Hälfte des Vermögens an die Kinder. Dies kann besonders bei Immobilien problematisch sein, da der verbleibende Ehegatte aufgrund der Miteigentümerstellung der Kinder nicht mehr auf die andere Hälfte der Immobilie zugreifen kann. In solchen Fällen muss bei wichtigen Entscheidungen ein Ergänzungspfleger bestellt werden, um Interessenkollisionen zu vermeiden. Zu Bedenken ist auch, dass die Kinder als Erwachsene den verbliebenen Elternteil sogar zwingen können, die Immobilie zu veräußern. Dies birgt eine große Unsicherheit und Ungewissheit.

Ein Testament bedeutet Selbstbestimmung

In einem Testament gibt es viele Optionen, eine gut durchdachte und interessengerechte Regelung für die gesamte Familie zu treffen: Neben gezielten Erbeinsetzungen kann etwa eine Testamentsvollstreckung für minderjährige Kinder angeordnet werden. Weiter können in einem Testament auch gezielt Vermögensgegenstände per Vermächtnis an einzelne Personen zugewandt werden – das erspart sehr häufig heftige Familienstreitigkeiten bei der Erbteilung.

Eine durchdachte Vorsorgeplanung kann auch steuerlich interessant sein, um die Steuerfreibeträge für die eigenen Angehörigen geschickt zu nutzen. Dies gilt insbesondere bei Verfügungen, die schon Jahrzehnte vor dem Ableben erfolgen. Steuerfreibeträge von bis zu EUR 500.000 bestehen alle zehn Jahre für enge Verwandte. Weiter können Sie auch die Kontrolle über Ihre Werte langsam und gesteuert aus der Hand geben.

Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann

- (Internationales) Familienrecht
- Erbrecht
- Sozialrecht
- Sozialversicherungsrecht
- Opferrecht und Nebenklage
- Migrationsrecht

Besprechungen und Korrespondenz auch in Englisch

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

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



Endlich auch in Hildesheim: Betty Goebel

In Hannover, in Hemmingen und auf Grund der großen Nachfrage und Beliebtheit ist Betty Goebel nun auch in Hildesheim zu finden.

Es geht um Haare! -Schöne, volle Haare gehören zu den sinnlichsten Elementen der Schönheit. Daher ist Haarverlust auch für viele Menschen ein Problem. Plötzlich büschelweise Haare zu verlieren oder gar ganz kahl zu sein, das kann dem Selbstbewusstsein sehr schaden.

Nicht nur Frauen, auch Männer haben oft einen langen Leidensweg hinter sich wenn sie sich an Betty Goebel wenden. Die erfahrene Friseurmeisterin weiß, wie sie effektiv helfen kann. „ Wir sind in der Lage jeden Problemfall zu lösen, wir schenken unseren Kund*Innen ein neues Lebensgefühl. Das ist das Besondere an Betty Goebel, Sie berät irgendwie anders, ihr Konzept: Jedem kann geholfen werden.

In ihren Salons bietet Betty Goebel maßgeschneiderten Haarerersatz an. Denn was viele nicht wissen, auch eine Perücke muss frisiert werden, und das ist für die Friseurmeisterin und ihr Team eine Selbstverständlichkeit. Nur so kann eine Perücke wirklich echt aussehen und alles mitmachen. Wie eigenes Haar eben.



So natürlich wie eigenes Haar

Dauerhafter Haarerersatz, der wirklich echt aussieht, ist Betty Goebels Ansporn und Antrieb. Im Hemminger Meistersalon wird eine spezielle Befestigungsmethode verwendet, bei der die eigenen Haare durch stecknadelgroße Kügelchen gezogen werden. Dies ist eine sichere und gleichzeitig unsichtbare Art der Befestigung.“ Mit unserem Haarerersatz können Sie alles machen, Radfahren, schwimmen und anderen Sport. Selbst wenn die Haare im Wind wehen, sieht es aus, als würden sie aus der Kopfhaut wachsen“ verspricht die Friseurin aus Leidenschaft. Die Haare können wie gewohnt gewaschen und frisiert werden. Nach fünf bis sechs Wochen kommen die Kunden wieder in den Salon, die Netze werden abgemacht, gewaschen und wieder befestigt. Denn die Haare wachsen und somit wächst auch das Netz raus. Natürlicher geht es fast nicht. Wer aber lieber unabhängig ist, kann das Haarteil auch flexibel und selbstständig mit Clips befestigen.

Betty Goebel liebt, was sie tut. Das merkt jeder, der den Salon betritt. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, in allen Bereichen rund um das Haarerersatz aufzuklären. Viele Frauen denken, dass sie von den Krankenkassen keine Zuschüsse bekommen, wenn sie nicht krank sind, sondern „nur“ wenige Haare haben. Aber das stimmt nicht. Betty Goebel und ihr Team klären auf und kümmern sich um die Formalitäten.

Sie werden wieder lächeln

**Neueröffnung
mit neuem Konzept**

Festwoche vom 02.12. - 07.12.2019

Perücken Betty Göbel

Neueste Modelle - beste Beratung
Natürlich aussehende Perücken in Synthetik,
Echthaar, Massanfertigungen und vieles mehr ...
Bei uns erhalten Sie den Rundum-Wohlfühl-Service

- Krankenkassenabrechnung
- Haus- und Klinikbesuche

Coiffure
Betty Göbel
Perücken und Zweithaar-design

Bahnhofsallee 25 • 31134 Hildesheim • 05121. 6750615
www.bettygoebel.de • info@bettygoebel.de

Wer erst einmal den ersten Schritt getan hat und zu Betty in den Salon gekommen ist, wird sich schnell wie neugeboren fühlen. Hier wird niemand wie ein Kranker oder eine Kranke behandelt. Es wird Wert auf fachkompetente und intensive Beratung in schöner Atmosphäre sowie maximales Wohlbefinden gelegt.

Das Motto von Betty Goebel; *“ Wir sind erst zufrieden, wenn es unsere Kunden und Kundinnen auch sind“*

Sicher unterwegs

--- mit „Veränderungen“?!

Mot. Staffel 1966

Zu „Veränderungen“ fällt mir schrecklich viel ein, bei Zugrundelegung meiner eigenen Polizei-/Kripozeit von 40 Jahren Dienstzeit. Auch in der Zeit „außer Dienst“ bin ich durch mein Wirken im Kommunalen Präventionsrat Hildesheim seit 13 Jahren immer noch eng am Thema dran.



Wenn ich mich spontan und aktuell nur auf die Berichtserstattung der letzten Wochen beziehe, vorrangig auf den Zeitpunkt der Abfassung meines Berichtes in der 46. Kalenderwoche, springen einem die „Veränderungen“ ins Leserauge und wir stellen fest, dass wir es beispielsweise stärker als jemals zuvor mit Banden-(Clan-)Kriminalität zu tun haben. Zudem nehmen die Gefahrenpotentiale durch zum Teil neue Formen der Kriminalitätsbegehung und sich einer verändernden Qualität des Täterbildes zu.

Demgegenüber stehen sinkende Fallzahlen der Polizeilichen Kriminalstatistik (PKS) insgesamt und auch gegenwärtig im Einbruchsbereich. Diese suggerieren scheinbare Sicherheit. Vorrangig jedoch machen die kriminologischen Erkenntnisse zur Dunkelfeldforschung deutlich, warum die gefühlte - subjektive- Sicherheit vieler Bürger*Innen anders ist als die statistische -objektive- Sicherheit (PKS). Allein im Bereich Einbruch haben wir beispielsweise ein Verhältnis im Hell- zum Dunkelfeld von 1 zu 1, d.h. nur eine Tat von zwei begangenen Taten wird der Polizei bekannt und angezeigt. Übrigens liegt das Hell-/Dunkelfeldverhältnis der gesamten angezeigten und erfassten Straftaten in der PKS (einschl. Sachbeschädigungen) bei 1 zu 10.

Da ist es gut zu wissen, dass sich unsere Polizei ebenfalls qualitativ weiterentwickelt und sich strategisch, taktisch, organisatorisch und personell auf sich verändernde Bedingungen einstellt. Das war auch schon zu meiner aktiven Zeit so, wie ich es an der aufgezeigten Bildfolge zumindest „kleidungstechnisch“ visuell verdeutlichen kann (Spaß muss sein!).



weiße Mäuse 1967



am Tatort 1974



aktiver Dienst mit Tschako 1963

Ich habe im Jahre 1963 in der Bereitschaftspolizei noch mit Tschako (Helm) und Stiefelhose meinen aktiven Dienst in Hann. Münden angefangen, kam dann 1965 bei der Motorisierten Polizei in Hildesheim zur weißen Schirmmütze und als Kriminalbeamter und zuletzt Dezeratsleiter der Bekämpfung organisierter Strukturen des län-

Harrys Sicherheitstipp

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



der übergreifenden Rauschgifthandels zu einem zivilen Outfit. Das zeigt doch zumindest eine optische Veränderung. Die persönliche und soziale wurde dann vorrangig geprägt durch polizeiliches Tatsachen- und Erfahrungswissen.

Da ich noch enge Kontakte zur aktiven Polizei Stadt- und landesweit habe, bin ich sicher, dass wir bei der heutigen Polizei (Schutz- und Kriminalpolizei) gut aufgehoben sind. Ich persönlich kenne viele relativ schlecht besoldete, jedoch hoch motivierte und idealistische Polizei- und Kriminalbeamte*Innen. Das macht mich sicher und optimistisch.

Hier noch einige **Verhaltenstipps** zu dem Thema **Sicher unterwegs:**

- **Entfernen** Sie sich so früh wie möglich von bedrohlichen Situationen, halten Sie Abstand.
- **Vermeiden** Sie verbale Provokationen und körperliche Konfrontation.
- **Siezen** Sie die provozierende Person. Damit signalisieren Sie auch Außenstehenden, dass es sich um keine private Streitigkeit handelt.
- **Rufen Sie** die Polizei über **110** oder die örtliche Polizei unter **05121 939 115** an und erstatten Sie Strafanzeige.

Nehmen Sie Ihre Umgebung aufmerksam wahr. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Es warnt Sie instinktiv vor bedrohlichen Situationen.

Präparieren statt Reparieren

Mein zusätzlicher Rat, auf dem ich immer wieder aufmerksam mache, ist der Hinweis, sich mit den Angeboten des Kommunalen Präventionsrates und der örtlichen Polizei vertraut zu machen. Beispielsweise können Sie am **Mittwoch, dem 08. Januar 2020** im Rathaus Hildesheim von 10.30 – 12.00 Uhr an einem **Beratungsgespräch** der Arbeitsgruppe „55 plus Sicherheit“ zu allen Themen der Kriminalität kostenlos teilnehmen. Zudem können Sie die Präventionsstelle der Polizei in Hildesheim kostenlos aufsuchen und sich beraten lassen. Sie ist auch erreichbar unter der Telefonnummer **05121 939107 oder 108**.

Ihr Erhard Paasch

Quellen: www.polizei-beratung.de; Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes, Stuttgart
Hans-Dieter Schwind, Kriminologie, Kriminalistik Verlag 2001

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

Aus dem Leben-für das Leben

Heide Ahrens-Kretschmar



Veränderungen

Ein weit gefächertes Thema.

Ich berichte heute von einer großen Veränderung die bei mir noch recht aktuell ist. Die Rede ist vom sogenannten „Ruhestand“, der bei mir vor eineinhalb Jahren begann.



Dazu möchte ich sagen, dass ich sehr gerne gearbeitet habe. Mein Beruf hat mir viel Spaß und Freude gemacht, obwohl er oft sehr stressig war. Es gab auch Zeiten, in denen ich alles „hinschmeißen“ wollte. Aber viele Probleme haben sich von selbst und für mich positiv gelöst. So z. B. der Wechsel meiner Vorgesetzten, die zweieinhalb Jahre vor meinem Renteneintritt die Leitung unserer Station übernahm. Jung und voller Energie, mit vielen neuen Ideen hat sie die Mitarbeiterinnen motiviert. Auch ich bekam in den letzten Arbeitsjahren noch einmal neuen Schwung. Aber es war klar für mich, ich wollte mit 63 Jahren aufhören zu arbeiten, jetzt mit einem guten Gefühl. Das Kollegium hatte sich verjüngt, einiges verändert und ich empfinde es auch heute noch so, dass das so gut ist und weitergehen wird, wenn auch anders.

Meinem letzten Arbeitstag sah ich allerdings mit gemischten Gefühlen entgegen. Nach über 40 Jahren Schluss mit der täglichen Routine? Wie wird das werden? Angst vor dem Kommenden und auch Abschiedsschmerz waren schon vorhanden, aber auf der anderen Seite auch Lust auf etwas Neues, Neugier auf das, was sich jetzt entwickelt.

Mein neues Leben begann im Frühjahr, ein guter Zeitpunkt für

einen Urlaub mit meinem Mann, der schon im Ruhestand war. Zum ersten Mal kein Zeitlimit, ein völlig anderes und entspanntes Gefühl! Nun hatte ich auch die Ruhe, um Pläne für die Zukunft zu machen. Denn ich denke auch jetzt noch, es gibt nichts Schlimmeres, als sich im Rentendasein zu langweilen.

Als gutes Beispiel sehe ich da meinen Mann, der schon vor seinem Ruhestand sein Hobby, nämlich unseren Garten, pflegte. Seitdem hat er sich zusätzlich ein Gewächshaus angeschafft und einen Teil unserer Rasenfläche zu Gemüsebeeten umgegraben. Auch engagiert er sich politisch, nimmt an einigen Aktivitäten in unserem Dorf teil. Alle 14 Tage geht er einem kleinen Nebenjob nach.

Nach unserer Rückkehr aus dem Urlaub informierte ich mich erst einmal über verschiedene ehrenamtliche Einrichtun-

gen und fand dadurch meine Neuorientierung. Da ich schon seit meiner Schulzeit gerne Geschichten geschrieben habe, bin ich jetzt bei der Redaktion Antonia. Zusätzlich entdeckte ich, dass mir das Recherchieren für unser Frauenprogramm bei Radio Tonkühle viel Spaß macht, so dass ich oft Sendungen mitgestalte.

Zweimal in der Woche betreue ich als Ersatzoma einen kleinen Jungen, das Enkelkind einer guten Freundin, die noch nicht Rentnerin ist. Dieses alles hat mit meinem Beruf in der Seniorenpflege absolut nichts mehr zu tun. Es war eine gravierende positive Veränderung.

Auch das gemeinsame Leben mit meinem Mann gestaltet sich völlig anders seit unserem „Ruhestand“. Es ist sehr ausgefüllt, denn neben den geteilten Aufgaben, die wir uns gestellt haben, gibt es natürlich auch gemeinsame Unternehmungen. So fahren wir gerne Fahrrad, gehen schwimmen und sind durch unser Abonnement im TfN mindestens einmal im Monat im Theater, unsere Campingurlaube nicht zu vergessen. Das Schöne am Rentendasein ist ja, dass wir alles freiwillig tun und nur das, was uns Spaß macht. Ich hoffe, dass auch die kommenden Generationen diese Chance haben.

 **Mirai**
Das inklusive Restaurant



Neujahr's-2020
BRUNCH

NEUJAHR'S-BRUNCH AM 1. JANUAR 2020

VON 10.00 - 14.00 UHR
EIN GLAS SEKT ZUR BEGRÜßUNG & EIN WILLKOMMENSGESCHENK
RESERVIERUNG ERFORDERLICH
WIR FREUEN UNS AUF EINEN SCHÖNEN JAHRESSTART MIT IHNEN!

31,50 €
pro Person

Steingrube 19A · 31141 Hildesheim · Tel.: 05121/99 7210-0
www.mirai-hildesheim.de



Die Geschichte der Schreibwerkstatt 'Punktweise'

Punkt für Punkt zum eigenen Text: ...

Cornelia Keup



Der Sturm Xavier

Besorgt ging ihr Blick aus dem Fenster. Sie haben es im Wetterbericht vorhergesagt. Ein Sturmtief mit Orkanböen wurde angekündigt. Es machte ihr Angst. Sie sah den Wind über die Baumwipfel fegen. Gartenstühle und Mülltonnen waren umgefallen. Beim Nachbarn sah sie zerbrochene Dachziegel vor der Haustür liegen. Sollte sie es wirklich wagen, in ihr Auto zu steigen und den Termin zur Versammlung wahrzunehmen?

Und dann geschah das Unfassbare. Sie traute ihren Augen und Ohren kaum. Mit einem lauten Donnerschlag brach die hundertjährige Kastanie mittendurch. Die Hälfte des Stammes und der Krone lagen über den ganzen Hof verteilt. Zum Glück wurde niemand verletzt, zumindest nicht körperlich.

Verletzt war die Seele des Besitzers, dessen Großvater einst den Baum gepflanzt hatte. Viele Erinnerungen kamen in ihm hoch an warme Frühlingsabende, wenn die Blätter sprießten und die weißen Blütenstände in der Dunkelheit leuchteten. Als frisch gekürter Schützenkönig hatte er nach den Klängen der Blaskapelle ein Tänzchen mit seiner Braut unter dem Baum gewagt. Aus dem Küchenfenster hatte er morgens die Vögel auf den schwingenden Zweigen beobachtet und ihrem fröhlichen Gezwitscher gelauscht. Während er Zweige



und Äste aufsammelte, dachte er an die Kinder, die im Herbst die blanken Kastanien zum Basteln aufgesammelt haben. All das war nun vorbei.

Auch die andere Hälfte des Baumes musste gefällt und entsorgt werden. Beim genauen Hinschauen auf den Schaden entdeckte er ein großes Loch an der Ecke zum Stall. Schemenhaft konnte er die landwirtschaftlichen Geräte darin erkennen. Es würde viel Kraft brauchen, bis alles wiederhergestellt war wie früher. Doch wie früher, das ging ja nicht, denn es blieb ein großer lichter Raum, der ins Auge fiel.

Nur der dicke Baumstumpf auf dem Hof würde noch lange an das Leben mit der alten Kastanie erinnern.



Erzpoet ★ Eulenspiegel
MANFRED HAUSIN



**14. Februar
2020 - 19 Uhr**

"Wenn Du ein Lachen hast"

von Scherz, Satire, Ironie und tieferer Bedeutung.

Antonia e. V präsentiert einen amüsanten Valentins - Abend mit Manfred Hausin und **Special Guests**

In einer Zeit, in der viele singen, die kein Lied haben, schreibt **Manfred Hausin**, weil er es kann. Er redet, weil er Worte hat. Mit fast unbewegtem Gesicht trägt er tolldreiste Geschichten und Gedichte vor, unterbricht, schwadroniert, dass dem Zuschauer die Ohren klingeln und das Publikum sich ausschütten will vor Lachen.



Aber auch die **Amerikanische Songwriterin - Sue Sheehan** wird den Abend mitgestalten. Sie wurde 1962 in Illinois, USA geboren und lebt seit 1986 in Europa. Sue ist Leadsängerin, Komponistin und Texterin, sie spielt Gitarren-Bouzouki und Bodhrán. Sue hilft dem Publikum gern, die Sorgen des Alltags für die Dauer eines Konzerts und oft auch darüber hinaus hinter sich zu lassen. Wer die Sue Sheehan erlebt hat, wird sie so schnell nicht vergessen!



Sophie Hausin, geb. 24.12.1991 aufgewachsen in Emmerke, Sozialarbeiterin interessiert sich für Sprachen/Literatur, Musik und Filme. Sie schreibt seit Kindesalter Gedichte und Kurzgeschichten. Hier in der Antonia veröffentlichen wir seit einiger Zeit regelmäßig Gedichte aus ihrer Feder. Wir freuen uns auch auf sie.

ameis BUHECKE

Lesen und Bücher. Das liegt uns besonders am Herzen. Wir helfen Ihnen bei allen Fragen rund um das Buch. Egal, ob Roman, Kinderbuch, Sachbuch, Lifestyle, Noten & Musik – oder eBooks.

www.ameisbuchecke.de

Noten^{DVD}
Hörbuch
Reise
Kinderbuch
Religion
eBooks
Roman

Goschenstraße T 05121 34441 oder
Andreaspassage T 05121 2815830
info@ameisbuchecke.de

Für Liebhaber spannender Literatur habe ich zwei Vorschläge.

Ein historischer Kriminalroman ist das Buch von David Morrell „**Die Mörder der Queen**“. Es spielt in London Mitte des 19. Jahrhunderts. Das britische Empire durchlebt unruhige Zeiten, denn ein kaltblütiger Mörder verunsichert die Hauptstadt des Weltreiches. Das Ziel ist aber die Ermordung der Queen Victoria.

Der Roman ist im Knauer-Verlag als Taschenbuch erschienen und kostet 10,99 €.

Der zweite Vorschlag ist der Thriller von Hanni Münzer „**Die Seelenfischer**“ Bei Renovierungsarbeiten in einer Nürnberger Villa wird ein sensationeller Fund gemacht, der den Bamberger Bischof auf den Plan ruft. Nach einer Reise nach Rom wird er bestialisch ermordet. Der junge Jesuit Lukas erhält den geheimen Auftrag, den Inhalt eines Schließfaches für ihn zu holen. Eine gefährliche Mission. Doch bevor Lukas diesen Auftrag ausführen kann, geschieht ein weiterer Mord.

Der Thriller ist im Piper-Verlag als Taschenbuch erschienen und kostet 9,99€. Es ist der erste Band aus der Seelenfischer-Reihe. Es folgen noch drei weitere Bände.



Buchtipps von Elisabeth Schumann



Buchgeschenke nicht nur zu Weihnachten

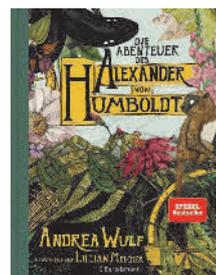
Weihnachten steht vor der Tür und manch einer hat noch kein Geschenk für seine Lieben oder weiß nicht, was er/sie schenken soll. Wie wäre es mit einem Buch?



Für die Kleinen, aber auch für die Großen kann ich das wunderbare Bilderbuch empfehlen. **Welche Farbe hat ein Kuss?**“ In dem Bilderbuch von Rocio Bonilla wird nach Antworten gesucht. Die kleine

Minimia malt gern, besonders die Farben des Regenbogens. Aber Minimia möchte einen Kuss malen und weiß nicht, welche Farbe er hat. Findet sie die Lösung? Das Bilderbuch bietet eine kunterbunte Reise durch die Welt der Farben und Gefühle. Es ist im Jumbo-Verlag erschienen und kostet 15 €.

Auch das Bilderbuch von Eva König „**Können Engel wirklich fliegen?**“ wird kleinen und großen Leuten gefallen. In dem Buch werden Fragen über Fragen gestellt, was Engel eigentlich wirklich machen. Gehen Engel in die Schule? Gibt es Verkehrsregeln für Engel? Wie finden Engel den richtigen Weg? Antworten muss man selber finden. Das Bilderbuch ist im Hinstorff-Verlag erschienen und kostet 14,99 €



Ein außergewöhnliches Buch, das sich hervorragend zum Verschenken eignet, ist das Buch von Andrea Wulf „**Die Abenteuer des Alexander von Humboldt**“, das im Bertelsmann-Verlag in diesem Jahr zum 250. Geburtstag des größten deutschen Naturforschers erschienen ist. In diesem grafischen Buch erzählt die Autorin die Geschichte von der berühmten Südamerikareise, die Humboldt 1799 – 1804 unternommen hat. Die ausdrucksvollen Zeichnungen der New Yorker Illustratorin Lillian Melcher fangen Szenen der Expedition ein wie die gefährliche Fahrt auf dem Orinoko oder die waghalsige Besteigung des „Chimborazo“. Der Leser wird gut unterhalten und lernt dabei sehr viel.

Wer sich für den Wissenschaftler Alexander von Humboldt interessiert, hat große Freude an dem Werk. (Preis: 28 €)



„Zeitenwende“,

eine Ausstellung im Hildesheimer Dommuseum



Hl. Georg - Drachentöter;
© Dommuseum Hildesheim

Waren Sie schon einmal in unserem Dommuseum? Nein? Dann kann ich Ihnen einen Besuch sehr empfehlen. Das Dommuseum ist die Domschatzkammer und das Diözesanmuseum des Bistums Hildesheim. Der Domschatz ist Teil des UNESCO-Weltkulturerbes. Über Jahrhunderte ist die Sammlung liturgischer Gefäße, Reliquiare, Gewänder, Bücher und Bildwerke von höchster Qualität gewachsen. (Wikipedia)

In diesem Jahr präsentiert das Museum die Ausstellung „Zeitenwende 1400. Hildesheim als europäische Metropole“. Wie man in dem Flyer von der Ausstellung lesen kann, werden herausragende Kunstwerke aus der Zeit um 1400 gezeigt. Damals erlebte Norddeutschland eine kulturelle Blüte, aber auch eine Zeit des Umbruchs. Es gab ähnlich wie heute einen großen Klimawandel. Im Jahr 1342 war ein Jahrhunderthochwasser, das viele Menschenleben forderte.

100 Jahre später führten sehr kalte und lange Winter zu einer großen Hungersnot. Hinzu kamen Epidemien wie die Pest, aber auch Kriege machten den Menschen Angst.

Die Stadt Hildesheim war Bischofssitz und zu dieser Zeit eine Metropole im europäischen Raum. Auch in unserer Stadt wütete die Pest und das Hochwasser wird seine Spuren hinterlassen haben. Bischof Gerhard vom Berge führte Krieg gegen die Welfen, aber die Hildesheimer gewannen die Schlacht, die

bei Dinklar stattgefunden hat. Das war im Jahr 1367. Gefangene Braunschweiger Ritter wurden für 13.000 Mark freigekauft und damit bekam unsere Stadt einen großen Geldsegen. Aus dieser Zeit stammt ein wunderbarer Kelch des Bischofs, der aus reinem Gold geschaffen und in der Ausstellung zu bewundern ist.

Die vielen Exponate aus den Jahrzehnten um 1400 zeigen, dass unsere Stadt auf den unterschiedlichsten Ebenen Teil eines europäischen Netzwerkes war. Die Menschen wurden sehr mobil. So brachte der Domherr und Domkämmerer Lippold von Steinberg von einer Pilgerreise nach Palästina Reliquien mit. Faszinierend fand ich auch in der Ausstellung die Zeitzer Weltkarte, eine seltene mittelalterliche Weltkarte, die gesüdet ist und es dem Betrachter schwer macht, sich zurechtzufinden. Am meisten hat mich aber der Altaraufbau aus der Kapelle des Trinitatishospitals

beeindruckt. Der Altaraufbau befand sich für viele Jahre in der Bernwardkirche und wurde aufwendig restauriert.

Ich könnte noch viele Dinge nennen, die mich begeistert haben. Sehen Sie sich die Ausstellung an, wenn möglich mit einer Führung. Sie werden staunen, wie die Moderne auf das Mittelalter trifft, denn schon zu Beginn der Ausstellung flimmern auf mehreren Laufbändern Newsticker, die Meldungen aus der damaligen Zeit anzeigen.

Übrigens wird zeitgleich im Hannoverschen Landesmuseum der zweite Teil der Ausstellung unter dem Titel „Zeitenwende 1400. Die Goldene Tafel als europäisches Meisterwerk“ gezeigt.

Das Dommuseum ist von Dienstag bis Sonntag und feiertags von 11 – 17 Uhr geöffnet. Weitere Informationen finden Sie im Internet.

Elisabeth Schumann

Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den Silben sind 11 Wörter zu bilden, deren 3. Buchstaben, von oben

nach unten gelesen, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben:

- Monat
- Leierkasten
- Winterkleidung
- flaches Trockenbrot
- Jahreszeit
- Staat in Südasien
- Hansestadt
- Nussart
- Hühnervogel
- stabförmiger Feuerwerkskörper
- Heiligengeschichte



ber - bre - brot - cke - cke - de- der - di - dreh - en - gel - gen - hahn

- in - ja - ker - knä - le - men - no - nuss - or - pa - ra - strick - ter

- trut - vem - win - wun - ze

Frauen in Hildesheim – sichtbar oder mitgemeint?

Hildesheims Frauen sind vielfältig in der Öffentlichkeit tätig..

Ich möchte hier besonders einen Zusammenschluss regionaler Beratungsstellen und unterstützender Institutionen vorstellen, deren **Schirmherrin Brigitte Pothmer** (ehemals MdB) ist: Das Hildesheimer **Aktionsbündnis**, ein eher unscheinbarer Name für eine Initiative, die seit 13 Jahren sowohl zum 8. März – der *Internationale Frauentag*– als auch zum 25. November – der *Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen* - gemeinsam jeweils eine Veranstaltung geplant und durchgeführt hat.

Im **März** wurden im Thega Filme gezeigt, z.B. 2019 „Die Berufung“, 2018 „Battle Of The Sexes“, 2017 „Hidden Figures“, 2016 „Suffragette“, ... alles Filme mit aktuellen Themen, die nicht nur Frauen interessierten.



Im **November** gab es unterschiedliche Veranstaltungsformate: 2019 Film: „#Female Pleasure“ in Anwesenheit einer Protagonistin des Films, 2018 Szenische Lesung mit Simone Mende aus: „Die Frau, die gegen Türen rannte“, 2017 Film: „Die Göttliche Ordnung“, 2016 „Die Wortlose“, Theaterstück für eine Schauspielerin mit Susanne Kloß, ... um nur einige zu nennen. Auch diese Angebote wurden gut angenommen.

Immer gab es im November zeitnah eine *Brötchentütenaktion* in der Fußgängerzone, bei der eine mit einem Brötchen gefüllte Tüte an Passant*innen verteilt wurde, unter dem Motto: *Gewalt kommt nicht in die Tüte*. Diese Aktion wurde meist von einer Trommelgruppe begleitet.

Zwei- bis viermal pro Jahr trafen sich maximal **14 Frauen** reihum ca. 2 Stunden und planten bzw. verteilten die Aufgaben und besprachen die Finanzierung.

Jeweils eine Delegierte des Arbeitskreises Grüne Frauenpolitik, der Beratungs- und Interventionsstelle bei Häuslicher Gewalt (BISS), des Frauenhauses Hildesheim e.V., des Opferhilfebüros HI, der Polizeiinspektion HI, des Präventionsrates HI AG Opferschutz, des Sozialdienstes katholischer Frauen e.V. (SkF), von Wildrose-Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt, des ZONTA Clubs Hildesheim, die Gleichstellungsbeauftragten der Stadt HI und des Landkreises HI, der Stadt Sarstedt für die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Lk Hildesheim und eine Vertreterin des Gleichstellungsbüros des Stiftung Universität HI. Diese Treffen verliefen in der Regel

unaufgeregter, die Aufgabenverteilungen hatten sich eingespielt, nur die Auswahl der jeweiligen Filme bzw. alternativen Veranstaltungsformate wurde lebhaft diskutiert, bis Frau sich dann für ein Angebot entschied.

Im **November 2019** haben sich noch **7** weitere Institutionen bzw. Vereine an der Präsentation des Filmangebots beteiligt: Antonia e.V., Asyl e.V., donum vitae e.V., Katholische Arbeitnehmerbewegung (KAB), Kath. Erwachsenenbildung der Diözese HI e.V. (KEB), Kath. Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd) und die kath. Frauenseelsorge HI-FrauenKircheOrt St. Magdalenen.

Hildesheims Anteil der Frauen am öffentlichen Leben hier statistisch festzuhalten würde den Rahmen meines Artikels sprengen, aber Frauen sind hier sehr aktiv und durchaus auch in einigen Leitungspositionen präsent, z.B. in der VHS oder im Vorsitz der Ärztekammer Hildesheim oder als Stadtbaurätin, um nur drei Beispiele zu nennen.

Wir sieht es nun in der Hildesheimer Medienlandschaft aus? Sind Frauen dort *sichtbar* oder nur *mitgemeint* ?

Bei meinen Recherchen in der HAZ finde ich leider immer nur *Bürger, Studenten, Schüler, Lehrer, Zuschauer, Besucher* usw.

Immerhin sind die Hildesheimer demographisch gesehen etwa zur Hälfte weiblich, die Schülerschaft einer Schule i.d.R. ebenfalls. Auch an der UNI studierten im WS 18/19 überwiegend Frauen, nämlich 71,1% ! Und da scheuen sich die Redakteure unserer Hildesheimer Allgemeinen Zeitung noch immer *Studierende* zu schreiben!

Da wäre doch eine Veränderung der Sprachtermini wirklich angebracht, oder?

*Es muss etwas anders werden.
Es muss etwas anders sein.
Oder muss man es anders bewerten -
sich von Bewertung befreien?
Es darf etwas besser werden,
Es dürfte schon netter sein.
Oder könnte man nicht mehr verhärten
Und sich öfter aufrichtig freuen?*

Sophie Vallaton

„Papa, bist du jetzt verrückt?“

Aktionszeitraum in Hildesheim zur Aufklärung und Prävention von psychischen Erkrankungen

Anlässlich einer Lesung im Jahr 2017 zum Thema „Suizid“ übernahm Herr Malte Spitzer (Erster Stadtrat/Sozialdezernent der Stadt Hildesheim) die Schirmherrschaft. Beeindruckt von der großen Besucherzahl von etwa 200 Personen in der Heilig Kreuz Kirche sieht er sich in der Verpflichtung im Bereich der psychischen Erkrankungen/ Störungen für Hildesheim tätig zu werden.



Unter dem Motto: „Papa, bist du jetzt verrückt?“ (Buchtitel von Katja Hauck) wird es im Januar/Februar 2020 einen Aktionszeitraum in Hildesheim geben. Die Stadt Hildesheim möchte diese Thematik sehr breit aufstellen um viele Menschen erreichen. Dieser Aktionszeitraum soll zur Aufklärung und Prävention von psychischen Erkrankungen liegen. Ein besonderer Fokus liegt soll auf Angehörigen. Sie sind oftmals die ersten die die Veränderungen wahrnehmen. Doch müssen sie meistens hilflos zusehen, wie sich die psychischen Störungen weiter das Leben der Erkrankten beeinflussen.

In der Hildesheimer Arneken Galerie, im Obergeschoß, wird eine Wanderausstellung aus Leipzig mit dem Titel „Wege aus der Depression“ der „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“ zu sehen sein. Vor Ort werden Hildesheimer Institutionen und Vereine ihre Beratungs- und Hilfsangebote im Bereich der psychischen Erkrankungen präsentieren und die Möglichkeit zur Gesprächen und Aufklärung geben. Ganz herzlich sind Interessierte eingeladen an regelmäßigen Veranstaltungen probeweise teilzunehmen. So bestehen die Möglichkeiten sich einen Austausch mit anderen zu bekommen. In drei Hildesheimer Schulen werden Workshops mit Familie Hauck zu diesem Thema angeboten.

Hauptbahnhof Hildesheim, Robert-Bosch-Gesamtschule,
Agentur für Arbeit alternativ Job Center,
Stadtbüro, GS Finanzzentrum Almstor

Die **Auftaktveranstaltung** wird am **Donnerstag, den 14.01.2020, um 19:30 Uhr** im Hildesheimer Rathaus stattfinden. Dort wird ein Künstler der an der Wanderausstellung mitwirkte von seinen Erfahrungen berichten.

Hildesheimer psychisch erkrankte Maler werden auch ihre „Kunstwerke“ an „Litfaßsäulen“ an verschiedenen Hildesheimer Standorten ausstellen. Ziel dieser Aktion ist, dass an stark frequentierten Orten auf dieses Thema entsprechend aufmerksam gemacht werden. Ein Tabuthema aus der Versenkung holen und präsentieren das ist die Idee.

Am Montag, den 27.01.2020 wird eine Lesung/Austausch mit Uwe Hauck (Buchtitel: Depression abzugeben) und Katja Hauck („Lieber Papa, bist du jetzt verrückt?“) zum Thema „Angehörige von psychischen Erkrankten“ in der Dombibliothek Hildesheim stattfinden.

Am Donnerstag, den 06.02.2020 wird der Abschluss dieser Veranstaltungsreihe mit einem Symposium abschließen. Es wird eine Rückschau aus dem Aktionszeitraum präsentiert und es soll ein Ausblick in die Zukunft gewagt werden. Darüber hinaus wird dieses Symposium dialogisch besetzt sein damit alle beteiligten Personengruppen vertreten sind.

Eugen Biniasz-Schreen

MigrantenElternNetzwerk Hildesheim

Wege zur Teilhabe – Ein Rückblick der Geschäftsstelle



Das Jahr 2019 wurde für das MigrantenElternNetzwerk (MEN) Hildesheim von zwei bedeutsamen Themen, „Teilhabe und Inklusion von zugewanderten Eltern“, geprägt. Zu einem war es wichtig die unterschiedlichen Hürden auf dem Weg zur Teilhabe aus Sicht der Betroffenen zu präsentieren und zum anderen lösungsorientierte Ansätze und Strategien zur Stärkung der Eltern an Entscheidungsträgern aus Schulen und Politik zu transportieren. Hierzu hat die Steuerungsgruppe MEN Hildesheim verschiedene Workshops, Schulungen und Elternveranstaltungen durchgeführt. Zusammen mit Eltern und Akteuren wurden Strategien und Ansätze erarbeitet.

Das Regionalnetzwerk in Hildesheim ist ein Teil von einem wachsenden Verbund von zurzeit neun Regionalnetzwerken in Niedersachsen, die ein gemeinsames Ziel verfolgen. Das Ziel ist, die Bildungschancen von Kindern mit Zuwanderungsgeschichten zu fördern, indem zugewanderte Eltern mit Hilfe von verschiedenen Methoden wie Einzelgespräche, Elternveranstaltungen, Informationsmaterialien in verschiedenen Sprachen... zusammengebracht, unterstützt und begleitet werden. Für alle Veranstaltungen wurden mit Hilfe der Stadtteileltern aus AWO und Asly e. V. Sprachbarrieren überwunden und eine Kinderkinderbetreuung zur Entlastung der Eltern angeboten. Die Eltern wurden nicht nur gestärkt, informiert und vernetzt, sondern auch befähigt aktiv und eigenverantwortlich die Zukunft Ihrer Kinder mitzugestalten.

Über neue engagierte Eltern freuen wir uns als Hildesheimer Netzwerk und laden Sie herzlich zu den Hildesheimer Veranstaltungen ein. Gerne bieten wir Veranstaltungen zur Bildungs- und Erziehungsfragen auch in den Kitas und Schulen an. Sprechen Sie uns bitte direkt an. Der Veranstaltungsplan 2020 wird am 02.12.2019 auf der Homepage der Stadt Hildesheim veröffentlicht. Für mehr Information oder bei Fragen wenden Sie sich bitte an: **Siphilisiwe Ndlovu**, Stadt Hildesheim
Koordinierungsstelle Integration, Steingrube 19 A,
31141 Hildesheim, Telefon: 05121 301 4274.

Siphilisiwe Ndlovu

Dezember 2019

- 01.12.19 - 09.00 Uhr **Dagmar's Wundertüte** (D. Fischer)
- 01.12.19 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**
- 08.12.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, B. Schohl + K. Meyer-Köster
- 08.12.19 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
- 10.12.19 - 10.00 Uhr **Kopfsalat**, vom Netzwerk Haushalt
- 15.12.19 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**, Phil Collins
- 15.12.19 - 12.00 Uhr **Antonia**, Luxus
- 22.12.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Macke-Brüggemann
- 29.12.19 - 14.00 Uhr **man(n) Rita**,

Januar 2020

- 05.01.20 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**
- 08.01.20 - 10.00 Uhr **Kopfsalat**, vom Netzwerk Haushalt
- 12.01.20 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Betty Goebel
- 12.01.20 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
- 19.01.20 - 09.00 Uhr **Antonias Musikfrühstück**, Pink
- 19.01.20 - 12.00 Uhr **Antonia**, Einfluss der Medien
- 26.01.20 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Juliette Binosh

Februar 2020

- 02.02.20 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**
- 09.02.20 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Hayat Abdarazig
- 09.02.20 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
- 12.02.20 - 10.00 Uhr **Kopfsalat**, vom Netzwerk Haushalt
- 16.02.20 - 09.00 Uhr **Antonias Musikfrühstück**, Geschwister Humpe
- 16.02.20 - 12.00 Uhr **Antonia**, Auszeiten
- 23.02.20 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Hannelore Elstner

Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10^{oo} Uhr
die Frauenpowerzeit bei



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
März 2020**

Redaktionsschluss 31. Januar

Freie, ehrenamtliche Mitarbeit in dieser Ausgabe:

Sabine Kaufmann, Ursula Oelbe, Erhard Paasch, Bärbel Behrens, Renate Schenk, Ingrid Warwas, Maria Mengert, Tobias Schrader, Laura Elaine Hoffmann, Elisabeth Schumann, Karin Bury-Grimm, Helga Bruns, ama, Dagmar Fischer, Sara Giebel, Petra Fischer-Krage, Corinna Rindlisbacher, Heide Ahrens-Kretschmar, Cornelia Keup, Edeltraud Groenda-Meyer, Claudia-Maria Wendt, 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 und Eigenproduktionen der Redaktion

Kontakt:

R. Thönelt, Louise-Wippern-Ring 5,
31137 Hildesheim
Tel.: 0162-2927059
E-Mail: [thoeri\[a\]gmxd.de](mailto:thoeri[a]gmxd.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 16. Dezember bis zum 07. Januar
sind bei Antonia Weihnachtsferien

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



**Steinofen
PIZZERIA**
05121 - 30 33 614
Himmelsthürer Straße 61 a,
HI-Bockfeld
Kleines Restaurant und
Außerhausverkauf.
www.steinofenpizzeria.com

Genießen
Sie das
italienische
Original!