# Das regionale Frauenmagazin für Hildesheim

# ANTONIA





Liebe Leserinnen und Leser der Antonia Zeitschrift,

können Sie sich vorstellen, dass Ihnen ein Orden verliehen wird? Mir ist diese Ehre zuteil geworden - ein bis dahin unvorstellbarer Gedanke. Ja, und was ging in meinem Kopf vor, als mir vom Bürgermeister mitgeteilt wurde - "Es wäre mir eine Ehre, Ihnen als Würdigung Ihres Verdienstes im Namen der Stadt Hildesheim den Kreuzbrakteaten in Silber zu verleihen." Ich dachte, es sei ein Scherz! Mir fielen sofort viele andere Personen ein, die diesen Orden eher verdient hätten. Ich bekam regelrecht ein schlechtes Gewissen. Und wofür bekomme ich überhaupt einen Orden? "Für Ihr besonderes ehrenamtliches Engagement." Natürlich könnte ich mir auch vorstellen, dass es schön wäre, für dieses Engagement entlohnt zu werden. Aber wenn ich so recht darüber nachdenke, habe ich mein ganzes Leben ja der Ehre wegen gearbeitet. Und es hat mir Spaß gemacht. Und dafür nun einen Orden, für etwas, das mir Spaß macht? Müssten nicht eher die alleinerziehenden Mütter und Väter einen Orden bekommen, die mit viel Engagement Kinder, Haushalt und Beruf unter einen Hut bringen? Diejenigen, die in der Sterbebegleitung tätig sind, die Menschen, die Ihre Angehörigen pflegen und auch die Ersthelfer bei schlimmen Katastrophen? Ich könnte die Reihe noch lange fortsetzen. Stattdessen nun ich!

Natürlich habe ich dann darüber nachgedacht, wie ich den Orden für mich rechtfertigen und mich darüber freuen kann. - "Sie haben in Hildesheim eine Plattform geschaffen, die für die maßgeblichen Themen der Geschlechter und Familiengerechtigkeit sensibilisiert." Das stimmt, ich kann durch meine Arbeit Menschen zwar keinen Orden verleihen, aber ich mache auf ihre Sorgen oder Fähigkeiten aufmerksam, stelle Sie in den Mittelpunkt durch die Medienarbeit - und das bereits seit fast 14 Jahren. In dieser Zeit hatte ich viele gute Ratgeberinnen, die mich auf die verschiedensten Frauenthemen aufmerksam machten, vielen Dank dafür! Und ohne die aktiven Frauen in den beiden Redaktionen - Zeitschrift und Radio - die sich mit viel Mut, Enthusiasmus, Kreativität und Sensibilität der Frauenthemen annehmen, wäre auch mein Engagement nicht möglich. Mit dem Orden werde ich also stellvertretend für unser Team geehrt. Darum danke ich heute besonders den Frauen, die genauso ehrenamtlich dabei sind und mir die Treue halten.

Als Orden für mein Lebenswerk sehe ich das Ganze allerdings nicht, dann müsste ich ja aufhören. Das fällt mir nicht ein, es gibt noch viele wichtige Themen, die öffentlich gemacht werden sollten, und es macht immer noch Spaß, das zu tun.

Herzlichst Rita Thönelt





Ladies-Preview

### **BOOK CLUB**

inkl. einem Glas Sekt und tollen Preisen in unserer Verlosung

Mittwoch, 12. September ab 20.30 Uhr

Vivian, Diane, Carol und Sharon kennen sich schon ihr halbes Leben. In ihrem Buchclub treffen sich die Vier, um über alle möglichen Themen zu reden, nur um Männer geht es dabei zumeist nicht mehr. Das ändert sich jedoch schlagartig, als Vivian ihren Freundinnen das neue Buch vorstellt, dass sie gerade liest: Den SM-Bestseller "Fifty Shades of Grey". Die Lektüre stellt das (Liebes-)Leben der vier Damen auf den Kopf...





# The Metropolitan Opera LIVE im Kino

Saison 2018 / 2019

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

Die neue Saison 2018/2019 beginnt am 06. Oktober mit



AIDA von Giuseppe Verdi mit Anna Netrebko

Samstag, 06. Oktober • 19.00 Uhr

Tickets für diese und alle weiteren Übertragungen erhalten Sie direkt an unseren Kinokassen.

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

### **Inhalt**

- 2 Editorial: Ein Orden (Rita Thönelt)
- 3 Antonias Veranstaltungen
- 4 ama altert nicht ...
- 5 Süßkartoffeln (B. Behrens, DHB)
- 6 Kennenlernen am Kochtopf (R. Thönelt)
- 7 Antoniatainment: Die Anfängerin
- 8 Wertschätzendes Verstehen (R. Schenk)
- 9 Die Monstertrickserin & Girl Rising
- 10 Ein dynamisches Leben auf zwei Seiten (S. Giebel)
- 12 Das kleine Waffelimperium (S. Giebel)
- 12 Anti-Aging-Kräuter die Brennessel (P. Fischer-Krage
- 13 Wir stellen uns vor: Der Hessehof (B. Behrens)
- 14 Nahrung für's Köpfchen (T. Schrader)
- 15 Sport aktuell: Lena Herrmann bouldert (D. Fischer)
- 16 Das Van der Valk
- 17 Der Beauty Blog & die Haut (I. Warwas)
- 18 Frauenveranstaltungen in Hildesheim
- 19 Die Gleichstellungsbeauftragte (K. Jahns)
- 20 Jung und dynamisch (K. Bury-Grimm)
- 21 Mit Schwung in die Zukunft (M. Mengert)
- 22 Kommunikation in der Praxis (S. Kaufmann)
- 23 Finanzen & Rechtstipp (U. Oelbe L.E. Hoffmann)
- 24 Das Frauenhaus (K. Bötjer)
- 25 Betrug durch falsche Polizisten (E. Paasch)
- 26 Meine lieben Enkel Spielverhalten (H. Bruns)
- 27 Punktweise: Erste Liebe (Chr. Bachstein)
- 28 Buchtipp: Unterleuten (E. Schumann)
- 29 10 Jahre Wende's Festtagsbäckerei
- 29 Silbenrätsel (H. Bruns)
- $\textbf{30 Ein Segelt\"{o}rn zum Geburtstag} \; (\textbf{B. M\"{u}ller-H\"{o}hnke})$
- 31 SALT
- 32 Tonkuhle Frauenradioprogramm

www.antonia-hildesheim.de

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

# Antonias Veranstaltungen

Ausstellungseröffnung am 9. September: 11Uhr

### Begegnungen-Deine Kultur und unsere Kultur

Marlies Lange-Grumfeld-Siepe
Die Bilder erzählen in Ihren
kraftvollen expressiven Farben und
Formen lebendige Geschichten von
Begegnungen mit Menschen verschiedener Kulturen.



### 19. Oktober, 18 Uhr

Wildschwein ist emotional instabil'
Autorenlesung von Wolfgang Meinert
Unterhaltsame tierische Geschichten mit
angewandter Psychologie
Musikalische Untermalung: Josef Heimannn



### Ausstellungseröffnung am 21. Oktober: 11Uhr Wasserlandschaften

Tina Ringe stellt nach Rasselmania nun auch bei Antonia aus. Wir freuen uns sehr auf die Bilder, die dann unser Büro schmücken.

# Antonias Filmvormittag, Eintritt €

### Die Anfängerin

mit Ulrike Krumbiegel
Ein Drama um die
Emanzipation einer Frau, die sich
durch das Eiskunstlaufen von
ihrer kritischen Mutter befreitdabei jedoch erst einmal
auf die Nase fällt.



# Krimi Abend am Freitag bei Antoniak

9. November um 1900 Uhr Es geht um Mord und Totschlag, aber der Humor wird auch nicht fehlen



### In Gesichtern lesen

16.11.2018

All unsere wunderbaren Talente und Begabungen können wir an unseren Körperformen und in unseren Gesichtern ablesen.

Freuen Sie sich auf einen interessanten und geselligen "Leseabend" am FREITAG, den 16. November um 18,30 Uhr mit Ingrid Warwas – und freuen Sie sich über die vielen schönen Erkenntnisse, die ihr Gesicht ihnen schenkt.

Jeden Montag um 18 Uhr singen die TONIS bei Antonia e.V.
Nichtmitglieder zahlen 1 € pro Abend.
Titelbild: G. Granzow / Protagonistinnen Seite 20

Antonia e.V.

Steuernummer: 30/210/42556 Sparkasse Hildesheim,

IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31





### altert nicht...

seit dem tag meiner geburt war ich nämlich bereits alt. alt und faltig. während entfernte verwandte sich hinter vorgehaltener hand nicht entscheiden konnten, welchem filmstar ich ähnlicher sah – yoda oder e.t. – war für mich klar: wer so faltenfrei war wie die mischpoke, hatte ohnehin keine ahnung von kleinen superhelden.

die geschichte der stars und sternchen zeigt - genies wurden oft über jahrzehnte hinweg belächelt und verkannt, bevor sie die welt eroberten. obgleich sie ihrer zeit immer schon voraus waren. so war es auch bei mir. an einem dienstagnachmittag im august kam ich nach hause und eröffnete meiner mutter unter tränen, dass ich große angst hätte, mein abitur nicht zu schaffen. das war nach meinem ersten schultag in der grundschule. meine mutter nickte nur. sie verstand mich. denn: das alt-sein war in unserer familie genetisch bedingt. als meine mutter am ersten tag ihrer ausbildung den raum betrat, rissen abrupt die gespräche ab. alle schauten sie an, standen stramm und sagten »guten morgen, frau lehrerin!«.

was macht man nun mit so einem geneffekt? das einzig richtige: wenn das leben dir falten schenkt, dann schummel dich an der schwimmbadkasse zum seniorentarif rein. das mache ich nun seitdem ich dreizehn bin. was man da an geld sparen kann... voraussetzung ist natürlich, man schwimmt gern. der gewinn steckt im strumpf. wahrscheinlich investiere ich in eine schönheits-op. vor zwei tagen habe ich morgens in den spiegel geguckt und dachte nur: >das bist du nicht!< - plötzlich ganz glatte haut. wenn das so weiter geht, muss ich was machen lassen. mir scheint, die falten werden weniger mit den jahren. vielleicht so ein bisschen

wie in diesem film mit brad pitt. da wird er ganz schrumpelig und gebrechlich geboren und wird mit den jahren immer jünger und jünger, bis er wieder ein baby ist. dieses gruselige bild, wie der viel zu große, verknitterte Kopf von brad pitt auf diesem kinderkörper sitzt, lässt einen nie wieder los. meine oma sagte zu dem film nur: »endlich ist er mal ganz ohne maskenbild und make-up zu sehen, der pit brad«.

wenige wochen nach diesem satz, bekam sie ein zimmer in der residenz. eigentlich heißt das ganze "altenheim". wieso, weiß kein mensch. alt ist da jedenfalls keiner. es geht ununterbrochen um friseurtermine, um maniküre/pediküre und zeitschrifteninhalte. neulich hat meine mutter beobachtet, wie frau s. sich als frau k. ausgegeben hat. nur um dann pfeifend an frau k.'s schrank zu gehen und sich deren daunenweste überzustreifen. und weg waren sie. sowohl frau s. als auch die weste von frau k. ... das sind themen und szenen, die sich genau so auch unter fünfzehnjährigen abspielen. was ist das also, dieses "alter", über das reden?

und dann gibt es da noch herrn r. ... herr r. holt meine oma manchmal zum mittagessen in ihrem zimmer ab oder macht ihr schon mal eine schale mit salat zurecht, bevor sie in die kantine kommt. neulich sah ich die beiden im garten auf einer bank sitzen. herr r. redete wild gestikulierend. meine oma lachte. sie sahen mich nicht. und als ich die beiden fast erreicht hatte, nahm herr r. plötzlich die hand meiner oma, holte tief luft und sagte: wich liebe deine falten... alle beide.«

# Gegrillte Süsskartoffelscheiben mit Erbspüree

### Zutaten:

Süßkartoffeln in Scheiben geschnitten etwas Öl 250g frische oder tiefgekühlte Erbsen 1-2 Zwiebeln 1 TL Gemüsebrühe 1 Knoblauchzehe Salz, Pfeffer Currypulver, Cayennepfeffer (alternativ nur mit Muskatnuss würzen) einen Esslöffel Frischkäse



- Die Erbsen zusammen mit den kleingeschnittenen Zwiebeln und der Gemüsebrühe in etwas Wasser bissfest kochen. Anschließend das Wasser abgießen.
- Die kleingeschnittene Knoblauchzehe zu den gekochten Erbsen geben und alles fein p\u00fcrieren.
   Mit Salz und Pfeffer w\u00fcrzen und anschlie\u00dfend nach Wunsch mit den oben genannten Gew\u00fcrzen abschmecken.
- Wer das Püree gerne noch etwas feiner hätte, rührt noch den Frischkäse darunter.
- Die Süßkartoffel scheiben mit Öl bestreichen und für 3-4 Min. grillen, bis sie die gewünschte Konsistenz haben.
- Hierfür haben wir einen Kontaktgrill verwendet. Für Fingerfood sollten sie noch bissfest sein.
- Dann einen Teelöffel Erbspüree darauf geben.
   Lecker!

Das Rezept ist von Familie Hesse (auf Seite 13 finden Sie einen Bericht über den Hof von Familie Hesse in Einum)



Genießen Sie den Herbst mit seiner unglaublichen Vielfalt und wagen Sie sich an Süsskartoffeln heran. Egal ob im Backofen, eine feine Suppe oder als Pommes, sie sind vielseitig, gesund und lecker. Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit: Bärbel Behrens vom DHB – Netzwerk Haushalt. Mitglied beim Radioteam Kopfsalat "bunt angerichtet". Jeden 2.Donnerstag im Monat um 10 Uhr





# Kennenlernen am Kochtopf

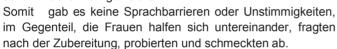
Das Refugeeprojekt unter Leitung von Rita Thönelt hatte jetzt einen Höhepunkt. Die Teilnehmerinnen, die sehr erfolgreich kleine Radiosendungen aufgenommen haben, wollten jetzt einmal etwas Praktisches miteinander tun. Und was verbindet Frauen aus unterschiedlichen Kulturen:

- Die Freude am Kochen!

Nach langer Terminsuche, es sollten ja möglichst viele dabei sein, trafen die Frauen sich schließlich am 24. August in der schönen Küche der Familienbildungsstätte der Kath. Erwachsenenbildung am Domhof.

Jede hatte die Zutaten für ihr Gericht mitgebracht. Schnell fanden sich alle in der gut ausgerüsteten Küche zurecht und es konnte unverzüglich losgehen.

Während der Sendungsaufnahmen bei Radio Tonkuhle hatten sich die Frauen ja schon bekannt gemacht.



Taisir Al Ogaidi hatte ihre Söhne Mohammed Najm und Hamza Abdulla mitgebracht. Die beiden fühlten sich wie zu Hause und spielten zwischen den Füssen der fleißigen Köchinnen.



**Und nun zum Menü:** Typisch Deutsch war die *Linsensuppe* und der *Falsche Hase* mit Kartoffeln und Blumenkohl. Dabei hatten die Frauen nicht daran gedacht, dass das Fleisch HALAL sein muss. Es gab zwar nur Rindfleisch und Geflügel, aber es war nicht HALAL.

Brigitte Müller-Höhnke, Bärbel Behrens und Renate Hollemann waren für die Deutsche Küche zuständig.







Aber niemand musste hungrig vom Tisch aufstehen. Eine weitere herzhafte Vorspeise wurde von Judith Buck kredenzt: kleingeschnittene Paprika, Tomaten, Zucchini, Oliven und Schafskäse, garniert mit Zwiebeln und Zitronen.



Zum Nachtisch gab es eine Dreierkombination:



**Kersi Kurti** fertigte eine Albanische Milch/Mehlspeise an.



Taisir Al Ogaidi zauberte eine Schokoladentorte mit Bananen nach eigenem Rezept.





Fawzyo Popal und Hamida Amiry bereiteten afghanische Blätterteigröllchen mit Kardamomsahne zu, Crem Roll



Im Grunde braucht es keine Worte, die Fotos sprechen für sich. Dieser Nachmittag soll unbedingt wiederholt werden, dann mit HALAL-Fleisch. R.T.



Antoniatainment im

Am 28.10.2018 ab 11 Uhr - Sektempfang - Eintritt 5 €



Dieses Mal zeigt Ihnen die Antonia-Redaktion in Zusammenarbeit mit dem Thega filmpalast den Film "Die Anfängerin, der uns auf sehr bedachte Weise darauf aufmerksam macht, wie bestimmte Zusammenhänge des Lebens uns manchmal von unseren Träumen abhalten bis wir gar nicht mehr an sie glauben. Dennoch weilen die Träume unbemerkt in uns und machen sich in bestimmten Momenten in unseren Herzen bemerkbar. Das Innere sehnt sich auch nach Jahren danach auszubrechen und gelebt werden. Ihr Leben, Ihre Träume und Ihre Sehnsüchte gehören nur Ihnen und es ist das Recht jeder Frau trotz aller eintretenden Hindernisse danach zu streben sie zu verwirklichen wider willen gesellschaftlicher oder familiärer Normen.

Mit Verlosung



Am **26.September** zeigte **Antoniatainment** in Kooperation mit der **Thega** den Film *Schloss aus Glas.* - 70 KinobesucherInnen füllten den Saal -

Dieser Film war schon eine harte Kost. Zusehen zu müssen, wie eine Familie nicht aus dem Sumpf herauskommt, ist nicht unbedingt unterhaltsam. Die Walls Kinder glaubten lange an die Versprechungen Ihres Vaters Rex, der Ihnen zum Beispiel ein Schloss aus Glas bauen wollte.

Alkohol und Vergehen in der Vergangenheit waren eine Ursache des Dilemmas. Wer das Buch gelesen hat, vermisste einige Ereignisse, aber es ist klar, dass nicht Alles erwähnt werden konnte. Ich fand die Geschichte treffend wiedergegeben und glaube viele Besucherinnen haben zwischendurch ein paar Tränen geweint, weil die Geschichte so ungeheuerlich ist. Eine Geschichte, die sich tatsächlich so abgespielt hat. Am Ende des Films wurden sogar die Protagonisten auf Fotos und in alten Filmen gezeigt.



Wieder begann die Veranstaltung mit einem Glas Sekt und einer kleinen Verlosung. Das **van der Valk** spendierte z. B. zwei Cocktails der eigenen Wahl, eine CD von Ragna Schirmer und ein Weinbuch gepaart mit einem guten Rotwein wurden ebenfalls verlost. Den Sekt stellte Antonia e.V.





Wünschen wir uns nicht alle, dass es Menschen gibt, die uns verstehen und wertschätzend mit uns umgehen?

Kontakt unter: <u>schenk.renate@gmx.de</u>, www.renate-schenk.de, Mobil: 0176-24946645



Erwachsene wie Kinder brauchen Jemanden, der ihnen zuhört, ihnen dafür ihre Zeit schenkt und die Äußerungen mit Wohlwollen aufnimmt. Dabei heißt zuhören wirklich hinzuhören, Geduld zu haben, die eigenen Gedanken zurückzustellen und sich auf sein Gegenüber zu konzentrieren. Ruhige Gesprächssituationen unterstützen nicht nur die Entwicklung der Sprache bei Kindern, sondern führen zur Weiterentwicklung von Gedanken, zu einem Gefühl des Angenommenseins und der Verbundenheit.

"Solange man selbst redet, erfährt man nichts"
Marie von Eschenbach

Aber wie häufig fehlt die Zeit, um in Ruhe zuzuhören? Aber es geht nicht nur um die Ressource "Zeit" allein, sondern auch darum aus dieser Zeit eine Qualitätszeit zu machen. Wie können Situationen aufgewertet werden, so dass die Gesprächspartner zufrieden oder zufriedener aus dem Gespräch herausgehen?

Ausreden lassen, genau zuhören, nachfragen, eine freundliche Gesprächsatmosphäre schaffen, die Körpersprache des Gegenübers beachten, nicht gleich immer mit dem Beziehungsohr zu hören, sondern die Bedürfnisse des anderen sehen, sind einige wichtige Regeln, die helfen könnten. Wie erleichternd kann gutes Zuhören sein – sowohl bei Gesprächen mit Kindern als auch mit Erwachsenen. Es ist gut investierte Zeit.

> "Kommunikation führt zu Gemeinschaft, das heißt zu Verständnis, Vertrautheit und gegenseitiger Wertschätzung." Rollo Reece May

(1909-1994, amerikanischer Existentialpsychologe)

Geben Sie Ihren Kindern die Chance, zu erzählen, zu erklären, zu begründen und zu diskutieren.

Ob bei Kleinkindern, die gerade die Sprache erlernen und dafür sowohl ein gutes Sprachvorbild brauchen als auch eine/n gute/ Zuhörer/in oder bei Schulkindern, die viel zu erzählen haben über ihre Erlebnisse und viele schwierige Situationen, die sie im Leben schon früh zu bewältigen haben oder auch Erwachsene, die manchmal das Gefühl haben, nie für irgendetwas Zeit genug zu haben und auch selber gerne sich in Ruhe mit jemanden über bestimmte Dinge austauschen würden bis hin zu den vielen älteren Menschen, für die manchmal gerade noch die Zeit da ist für die notwendigste Pflege, aber nicht mehr für eine kleine nette Plauderei, in allen Fällen wird sichtbar, wie wichtig wertschätzend miteinander reden und zuhören für Jung und Alt ist.

Auch wenn die Zeit, in der Kinder morgens schon redend aufwachen und Fragen stellen ohne Pause, sehr anstrengend ist, sehen Sie es als aufregende Zeit, die so nie wiederkommt. Mit den Kindern zu staunen, selber neue Fragen zustellen und nach

Antworten zu suchen, mit ihnen neue Worte zu erfinden, Quatschwörter zu bilden und über Versprecher gemeinsam zu lachen, lässt Kreativität wachsen, beflügelt die Phantasie und befördert die Freude am Dazulernen und zur Weiterentwicklung.

Wie viel leichter ist es, jemanden zu verstehen, mit ihm eine gemeinsame Basis zu finden, wenn man genau zuhört. Auch im beruflichen Kontext ist gutes Zuhören, das aktive Zuhören, häufig ein wichtiger Schlüssel für positive Weiterentwicklungs- und Aufstiegschancen.

"Es gibt nur eine Regel, um ein guter Redner zu sein. Lerne zuzuhören." Christopher Morley (1890-1957, amerikanischer Journalist, Essayist und Dichter)



### Ein Abenteuer zum Miträtseln für kluge Köpfe Corinna Rindlisbacher



Weißt du, was Monster gerne trinken oder welches Mittel gegen eingetrocknete Schleimfäden hilft? In dem Buch "Die Monstertrickserin" stellt sich die 14-jährige Doris Callidus, die Tochter eines berühmten Monsterforscherpaares, diesen und weiteren Fragen. Dabei kann sie Monster gar nicht leiden – besonders nicht, wenn sie schleimig oder haarig sind. Doch eines Tages bricht aus dem Labor im Keller eine Monsterschar aus und Doris hat keine Wahl: Sie muss ihre Eltern retten und die Monster wieder einfangen.



Zum Glück geht Doris nicht allein auf Monsterjagd – du als Leserin oder Leser rätselst mit!

Ob es um die Kreiszahl Pi mit fünf Nachkommastellen geht, um knifflige Zahlenfolgen oder Sprachrätsel. Du musst Codes knacken, Lösungen finden und Entscheidungen treffen. Damit nimmst du Einfluss auf den weiteren Verlauf der Handlung. Denn je nachdem, für welche Antwort du dich entscheidest, sagt dir das Buch,

auf welcher Seite du weiterlesen musst. Ein spannendes Abenteuer, das die grauen Zellen anregt und mit liebenswerten Monstern und einer starken Heldin unterhält.

"Die Monstertrickserin" der Hildesheimer Autorin Lemonbits ist für Jung und Alt ab 14 Jahre geeignet und als Taschenbuch (12,99 €) sowie eBook (4,99 €) bereits bei Amazon erhältlich. Demnächst gibt es die Printausgabe auch im Buchhandel. Weitere Infos auf: www.lemonbits.de

Als ehrenamtliche Aktionsgruppe der Kinderhilfsorganisation Plan International zeigen wir anlässlich des Weltmädchentages den Film GIRL RISING am Donnerstag, 11.10.2018 um 18 Uhr im Thega Filmpalast in Hildesheim



### GIRL RISING - OmU -

Der bewegende Dokumentarfilm "Girl Rising" zeigt eindrucksvoll, wie Mädchen durch Bildung die Welt verändern können. Er erzählt die Geschichte von 9 außergewöhnlichen Mädchen aus 9 Entwicklungsländern, die sich durch nichts aufhalten lassen, um für ihr Recht auf Schulbildung zu kämpfen. Geschrieben von 9 Schriftstellerinnen aus den jeweiligen Ländern und gesprochen von 9 weltbekannten Schauspielerinnen: Meryl Streep, Cate Blanchett, Anne Hathaway, Salma Hay-

ek, Freida Pinto, Chloë Moretz, Kerry Washington, Priyanka Chopra und Selena Gomez. Der Film des oscarnominierten Regisseurs Richard E. Robbins berichtet in einer bildstarken Erzählung von Mädchen, die in schwierigen Verhältnissen aufgewachsen sind und die sich ihre Träume, Kraft und Stimme trotz aller widrigen Umstände stets bewahrt haben.



# Ein dynamisches Leben auf zwei Seiten



Botschaften von BesucherInnen an der weltlichen Klagemauer



Die Installation ist in Zusammenarbeit mit Clara Köhl und Isabelle Carrie entstanden

"Jung und dynamisch" ist das Motto der aktuellen Antonia und natürlich wollte ich passend hierzu eine Interviewpartnerin finden. Dies sollte sich diesmal als einfach herausstellen, weil mir sofort Elisabeth Krüger in den Sinn kam. Wir hatten uns bei der letzten Kunstmeile kennengelernt und schnell war mir klar, dass ich hier jemanden gefunden hatte, der meinen Horizont mit jedem Gespräch erweitern würde. Elisabeth hatte einfach schon viel erlebt, gesehen und nie aufgehört, nach neuen Erfahrungen zu suchen. Einen Teil davon wird sie in dieser Ausgabe vorstellen.

Du wohnst seit einiger Zeit schon in Hildesheim, hast davor aber in Berlin gewohnt. Die meisten wählen eher den umgekehrten Weg, also den Umzug in die Großstadt. Was hat dich nach Hildesheim gebracht und wie denkst du heute über deine Entscheidung?

Die Entscheidung nach Hildesheim zu gehen, entstand mehr oder weniger aus der Not heraus. Für mich ging es damals in Berlin nicht mehr weiter, beruflich musste ich mich umorientieren und nach acht Jahren mitten in Berlin brauchte ich ein bisschen Abstand und neue Ausblicke. Ich liebe Berlin nach wie vor sehr, aber es tut gut, da mal rauszukommen. Ich bin aufgrund eines Studienplatzes hergezogen, dass es Hildesheim geworden ist, ist also eher zufällig. Ich kann mich noch erinnern, dass ich nach der Zusage Hildesheim gegoogelt habe und ein bisschen erschrocken war, wie weit unten es auf der Liste der bevölkerungsreichsten Städte in Deutschland steht. Trotz des anfänglichen Schrecks und ein bisschen Wehmut, der zum Neuanfang einfach dazu gehört, bin ich sehr glücklich, dass ich damals meine Koffer gepackt habe. Hildesheim ist sehr ruhig und grün und hat wirklich viel zu bieten. Für so eine kleine Stadt gibt es ein riesiges kulturelles Angebot und unzählige Möglichkeiten sich einzubringen. Ich habe diese Stadt und ihre Möglichkeiten sehr zu schätzen gelernt.

### Was waren für dich bisher prägende Stationen in deinem Lebenslauf?

Ich bin auf dem Land groß geworden und für mich war damals immer klar, wenn ich mit der Schule fertig bin, gehe ich nach Berlin. Das habe ich dann auch getan und war zwei Jahre auf einer Musicalschule in Berlin. Das war eine sehr aufregende und emotionale Zeit für mich. Irgendwann habe ich aber gemerkt, dass das nicht mein Weg ist und begonnen in Berlin hier und da zu arbeiten. So hat es mich dann in die Gastronomie verschlagen und zuletzt in die Selbstständigkeit. Ich hatte zusammen mit drei anderen Leuten vier Jahre lang einen Foodtruck, mit dem wir durch ganz Deutschland auf verschiedensten Festivals unterwegs waren. In dieser Zeit habe ich viele Menschen kennengelernt, war viel unterwegs und habe vor allem sehr, sehr viel gearbeitet. Irgendwann konnte ich das nicht mehr und wir mussten unser Unternehmen beenden. All diese Stationen waren sehr unterschiedlich und haben mir viel für mein Leben mitgegeben.

### Wie reagieren andere Menschen auf deinen Lebenslauf?

Die meisten sind interessiert und finden es spannend, was ich die letzten Jahre erlebt habe, aber ich glaube, dass es oft eine andere Erwartungshaltung mir gegenüber gibt.

Ich habe oft das Gefühl, dass heute von der "jungen, dynamischen" Generation ein sehr individueller und aufregender Lebenslauf erwartet wird, der aber gleichzeitig schnell zu Leistungen und Erfolgen führen soll. Wie empfindest du das?

Ich denke oft, dass mein Lebenslauf sehr unbeständig wirkt und es nicht gut ankommt, dass ich noch keine abgeschlossene Berufsausbildung habe. Allerdings ist die Reaktion der Leute oft sehr positiv. Trotzdem wächst der Druck mit dem Alter, "etwas vorweisen zu können".

Das Interview wurde von Sara Giebel geführt. Die Fotos stammen von Elisabeth Krüger.

# Ein dynamisches Leben auf zwei Seiten

### Entsteht für dich dadurch Druck, doch eher einen genormten Weg zu wählen?

Für mich gibt es keinen anderen Weg. Klar hätte es bestimmt einfachere, geradlinigere Wege gegeben, aber glücklicher wäre ich damit bestimmt nicht.

Du studierst jetzt "Kulturwissenschaften und ästhetische Praxis" an der Universität. Wie oft musst du erklären, "was man damit machen kann"?

Es gibt schon viele Menschen, die sich darunter nicht so viel vorstellen können. Das ist aber auch gar nicht so leicht, da es so viele Möglichkeiten gibt.



In eurem letzten Projekt, was im Bleistifthaus zu sehen war, habt ihr euch eingehend mit der 68er Generation beschäftigt. Du hast dazu eine Installation entworfen, die sehr berührend für die BesucherInnen war.

Das Thema des Projektsemesters, in der diese Arbeit entstanden ist, war die 68er Bewegung. Wir haben uns viel mit Räumen, Choreografie und Protest auseinandergesetzt. Die Installation war ein Raum mit einer weltlichen Klagemauer. Die Menschen sollten Raum und Zeit bekommen, sich Gedanken zu machen, was geändert werden sollte, was sie sich wünschen und wie das erreicht werden kann. Die Bitten und Wünsche waren nicht an eine spirituelle Autorität gerichtet, sondern an die Menschen, die die Installation betreten haben. Es ging darum, Verantwortung zu übernehmen. Das ist ja auch immer ein wichtiges Thema bei Protest. Wer soll, will bzw. darf Verantwortung für was übernehmen.

# Die 68er stehen für Protest und politisches Engagement. Wie dynamisch schätzt du den Protest von nachfolgenden Generationen ein?

Ich denke umso größer die Not, umso größer die Bereitschaft zum Protest. Für die 68er war das loslösen von der vergangenen Generation sehr wichtig zur eigenen Identitätsfindung. Unserer Generation geht es gut. Die meisten von uns kennen keine existentielle Not und haben auch keine zu befürchten. Daher sind die Leute weniger bereit auf die Straße zu gehen. Protest gibt es aber auch heute und die Möglichkeiten haben sich vervielfältigt. Heute gibt es viel mehr Möglichkeiten sich zu vernetzten, sich auszutauschen und Leute kennenzulernen, die ähnliche Vorstellungen vom Leben haben. Das kann sehr viel Kraft geben und zu vielen, kreativen und aufregenden Formen des Protestes führen.

In der letzten Ausgabe gab es eine Frage von Monika Borchardt, die ich jetzt gerne an dich weitergebe: Welche zehn Personen (lebende oder schon verstorbene - privat, aus dem öffentlichen Leben, Musiker, Schauspieler, Freunde, Nachbarn etc.) würden Sie zu einem Essen einladen?

Gerda Taro und Simone Weil, weil ich immer wieder von ihrem unendlichen Mut für das richtige zu kämpfen bewegt bin.

Hanna Ahrendt, weil sie in ihren Büchern oft so komplexe Gebilde des Lebens auf den Punkt bringt und mir dabei hilft, die Menschen (mich eingeschlossen) besser zu verstehen.

Frida Kahlo, ihre Bilder haben mich sehr bewegt und ich hätte da noch ein paar Fragen. Warum zum Beispiel sind auf dem letzten Bild, das sie vor ihrem Tod gemalt hat, nur Wassermelonen drauf? Ödön von Horvat und Tolstoi, weil sie für ihre Zeit und ihr Geschlecht die Rolle der Frauen gut durschaut haben.

Ringelnatz, weil er mich gleichzeitig zum Lachen und Weinen bringen kann. Virginia Woolf, wegen ihrer malerischen Sicht auf die Dinge. Der Weihnachtsmann, weil er Geschenke mitbringt und die Stimmung auflockert. Meine engsten Freunde, weil das alles keinen Sinn machen würde, wenn ich es nicht mit ihnen teilen könnte.

Welche Frage möchtest du der nächsten Interviewpartnerin stellen? Welche Unwahrheit aus deiner Kindheit hat dich am meisten erschüttert als du sie aufgedeckt hast?



Zu Tisch mit Frida Kahlo - Quelle: Carl van Vechten

# Aktuelles aus Ernährung und Gesundheit

### Nachhaltigkeit to go?

Ob zum Frühstück, Snack für Zwischendurch oder das schnelle

Mittagessen – gerne greifen wir auf "to go"-Varianten zurück. Becher und Kartons laden zum Essen unterwegs ein, ist man fertig, kann der Müll einfach entsorgt werden. Aus diesem "einfach" ist jedoch ein großes Problem



geworden: So führt die Deutsche Umwelthilfe an, dass ein Turm, aus allen verbrauchten Pappbechern in Deutschland, die Erde siebenmal umfassen könnten; das sind 300 000 km. Unser schneller Genuss wird damit zum Frust für die Umwelt – aber auch den Menschen. Dies waren die Gründe, warum Swen und Sara Giebel ihre nebenberufliche Selbstständigkeit in der Gastronomie anders gestalten wollten. Mit ihrem "Kleinen Waffelimperium" setzen sie auf fairen Biokaffee, der mit Bio-Milch verfeinert werden kann. "To go" gibt es hier zwar auch, allerdings bestehen hier die Becher aus PLA und sind erdölfrei. PLA steht für Polyactide und weist eine biologische Abbaubarkeit nach. Noch nachhaltiger sind jedoch die Bambusbecher, die man beim Waffelimperium erwerben und wiederverwerten kann. Wer mit seinem eigenen Becher kommt, erhält einen Rabatt. Und der nächste Schritt? Dieser wird ein Pfandsystem vom ReCup



sein. Kundinnen und Kunden zahlen einen Euro Pfand für den Becher, den sie später beim Waffelimperium oder bei anderen teilnehmenden Cafes wiedererhalten können. Auch bei süßen Snacks kann man nachhaltig schlemmen: Da Waffel am Holzstiel gebacken wird, braucht sie keinen Pappteller oder Serviette - das spart

Müll. Der Waffelteig ist zudem selbstgemacht, also frei von Zusatz-, Konservierungsstoffen und künstlichen Aromen. Die feine Note kommt von echter Bio-Vanille. Swen Giebel, gelernter Koch und Diplom Ernährungswissenschaftler, hat lange am Rezept gefeilt. So zeigt ein kleines Reisegewerbe, dass Genuss auch nachhaltig funktioniert.

Sara Giebel

Kleines Waffelimperium
Mehr Infos unter www.kleines-waffelimperium.com

### Anti-Aging-Kräuter (Die Brennessel)

Der Wunsch nach ewiger Jugend ist so alt wie die Menschheit selbst. Warum nicht die Kräfte der Natur einsetzen, um auch im Alter jung und gesund zu bleiben? Es gibt einige Pflanzen, die bekannt sind für ihre verjüngende Wirkung. Heute möchte ich ihnen eine Pflanze vorstellen, die wohl jeder von ihnen kennt- die **Brennessel**.

Unsere Vorfahren hielten die Brennessel hoch in Ehren. Im

frühesten Frühjahr waren ihre Triebe stets Teil der Neunkräutersuppe. Vor allem die Brennessel diente dazu, den Skorbut, die Winterschwäche, den Schleim in der Lunge und Gliederschmerzen zu vertreiben.



Noch bis zu diesem Jahrhundert waren derartige Blutreinigungskuren beim Landvolk gang und gäbe. Auch heute noch ist es ratsam,2 mal im Jahr- im Frühjahr und im Herbst - eine 4-wöchige Brennesselkur zu machen.

### Die Brennesselkur

Vor dem Frühstück eine Tasse Brennesseltee , dann im Laufe des Tages noch 2 weitere Tassen.

Tee: 2 Teel. Blätter mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und nach 10 min abgießen. Dabei besitzt das frische Kraut noch mehr Vitalität und Kraft, als die getrockneten Blätter. Der Tee wirkt tonisierend, blutreinigend, blutbildend und hilft bei:

- -Ekzemen , Pickeln, schlechter Haut
- -Verdauungsstörungen
- -Allergien
- -Erkrankungen der Harnwege
- -Ermüdung und Erschöpfung
- -Rheuma und Gicht
- -Haarwuchsproblemen (eher die Wurzel)
- -hilft, den Blutzucker zu senken usw.

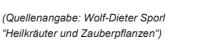
### Die Brennesselsuppe

Fein gehackte Zwiebel in Fett andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Fein gehackte junge Brennesseltriebe -1 Tasse je Telleroder etwas weniger getrocknete Blätter hinzugeben und kurz kochen lassen. Zum Schluss noch 1 Ei hinein rühren, etwas Butter, Sojasoße und Brot-Croutons hinzufügen. Zuletzt wäre hinzuzufügen, dass das, was für den Menschen gut ist, auch den Pflanzenwuchs in unserem Garten fördert.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen

Petra Fischer-Krage





# Wir stellen uns vor...

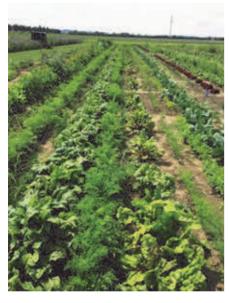
"Mietgärten" zur Gemüse-Selbst-Ernte in Einum

Bärbel Behrens





Jung und dynamisch ist mir durch den Kopf gegangen, als wir den Hof der Familie Hesse in Einum in der Löwentorstr. 17 besichtigt haben. Wir, das ist die Fachgruppe Hauswirtschaft des DHB-Netzwerk Haushalt. Das dort Süßkartoffeln angebaut werden, hatte uns neugierig gemacht. Aber noch etwas haben sich Daria und Stephan Hesse einfallen lassen: "Mietgärten" zur Gemüse-Selbst-Ernte. Allein der Name ist schon Programm.



Sie können selber gärtnern, ohne eigenes Werkzeug und ohne Vorkenntnisse. Hesses haben gedacht. alles Im Frühjahr werden die einzelnen Parzellen vorbereitet. Es wird gepflanzt und gesät, mit biologisch hergestelltem Saatgut, jedes Beet gleich. Dann kommen die Mieter ins Spiel. Sie mieten, pflegen und ernten. Dafür ist alles, was man benötigt,

vorhanden: Spaten, Harken, Hacken und selbst ein großer Wassertank, der in diesem Sommer wirklich vonnöten war. In diesem Jahr waren 35.Parzellen vermietet, mehr ging nicht. Die Mieter sind Familien mit Kindern, Rentner, Studenten, Querbeet durch Generationen, Menschen mit einem gemeinsamen Nenner. Sie alle wollen im Garten arbeiten und ihr frisches, ungespritztes Gemüse ernten.

Dann sind da ja noch die Süßkartoffeln, um die sich Stephan Hesse kümmert. Er hat sich als erster norddeutscher Landwirt getraut, die subtropi-Gewächse schen anzupflanzen. Erstaunt erfuhren wir, dass Süßkartoffeln Kartoffeln keine



eigentlichen Sinn sind, sondern Windengewächse. Unter der Erde,an den Verdickungen, bilden sich die orangefarbenen Knollen, die zu Süßkartoffeln heran reifen.

Außer den Süßkartoffeln baut er noch Zuckerrüben, Getreide und Kartoffeln für Pommes konventionell an. Mit großem Sachverstand, Engagement für Neues und viel Freude an der Arbeit



hat sich die Familie Hesse mehrere Standbeine geschaffen.

Noch etwas hat sich Frau Hesse einfallen lassen, eine "Gartensprechstunde". Jeden Montagabend steht Daria Hesse für alle Fragen, die Hobbygärtner haben, zur Verfügung.

Es soll aber auch nicht unerwähnt bleiben, dass Frau Hesse auch noch einen Beruf ausübt und nebenher drei Kinder großgezogen hat. Das hat uns tief beeindruckt, ein Lebensmodell das den Menschen viel abverlangt. Es gelingt nur mit Selbstvertrauen und viel Liebe zu dem was man tut. "Hut ab" - jung und dynamisch eben.



### Das Online-Portal für unsere Kunden

Sie haben für Ihre Familienfeier nicht genug Geschirr oder Stühle? Ihr Rasenmäher oder Ihr Dach muss repariert werden, Sie möchten sich eine Flex ausleihen?

Dafür gibt es den Reparatur- und Verleihführer auf der ZAH-Seite. Wir bieten Firmen und Privatleuten, die ihren Sitz im ZAH-Gebiet haben, die Möglichkeit, ihre Angebote zur Reparatur oder zum Ausleihen von Gegenständen hier einzustellen. Und das kostenlos!

Werfen Sie defekte Geräte nicht gleich weg. Dinge, die geliehen werden, braucht man nicht zu kaufen! So können Ressourcen geschont werden und man spart Geld.



ZAH, Bahnhofsallee 36, 31162 Bad Salzdetfurth, OT Groß Düngen Tel.: 05064 I 905-0. info@zah-hildesheim.de. www.zah-hildesheim.de



# Nahrung fürs Köpfchen - jung und dynamisch bleiben

Tobias Schrader Gedächtnistrainer BVGT

Dass gute Nahrung für einen gesunden Körper von wesentlicher Bedeutung ist, wissen viele. Doch welchen Einfluss Essen und Trinken auf unser Gehirn haben, ist weniger erforscht. Diverse Studien zeigen, was unser Denkorgan zur Leistungsfähigkeit treibt und es damit jung und dynamisch bleibt. Dieses Gehirn macht nur ganze zwei Prozent unseres gesamten Körpergewichts aus. Doch benötigt es ca. 20% unseres Energiebedarfs. Damit unsere geleeartige Masse zwischen den Ohren weiterhin reibungslos funktionieren kann, sollten ausgewählte Nahrung, Flüssigkeiten und Speisen auf unserem täglichen Menüplan stehen:

Eine der wichtigsten bekannten Grundregeln im Alltag ist, viel zu trinken. Und zwar Wasser und ungesüsste Tees. Jedoch wird immer wieder davon berichtet, dass durch mangelndes Durstgefühl oder zu geringe eigene Sensibilität, wenig Flüssigkeit aufgenommen wird. Wie viel genau, ist auch unter Wissenschaftlern durchaus umstritten. Die gängige Meinung geht von zwei bis drei Litern aus. Die Flüssigkeitsaufnahme hat eine wichtige Funktion. Sie versorgt den Kopf und Körper mit Sauerstoff und stellt damit sicher, dass alles gut durchblutet wird.

Langkettige Kohlenhydrate: Zu bedeutsamen Energielieferanten für unser Gehirn gehören Kohlenhydrate. Mit gelegentlichem Traubenzucker ist es allerdings nicht getan. Dieser kurzfristige Kick wirkt nur etwa 20 Minuten. Danach kommt es zu einem Loch, genau wie bei Süßigkeiten. Hier sind langkettige Kohlenhydrate erforderlich, die nach und nach vom Körper in einzelne Bausteine zerlegt werden und damit kontinuierlich in unser Gehirn gelangen. Beispielweise Vollkornbrot oder auch Haferflocken liefern viele komplexe Kohlenhydrate. Sie sollten daher im Frühstück vorhanden sein. Ergänzend sind auch im Vollkornreis, Kartoffeln, Gemüse und Obst im Mehrfachzucker enthalten.

Omega-3-Fettsäuren: Weitere wichtige Energielieferanten bilden die mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Für das Gehirn am wichtigsten sind Omega-3-Fettsäuren. Sie werden vom Körper nicht selbst hergestellt, sondern müssen über unsere Nahrung aufgenommen werden. Sie sind in fettreichen Fischen wie Lachs, Makrele oder Hering enthalten, aber auch in Rapsöl, Sojaöl, Walnüssen oder Leinsamen. Die Omega 3-Fettsäuren versorgen die Hirnlappen mit Ölen, um die Geschmeidigkeit und Elastizität zu erhalten. Auch dienen sie als Transporteure für Serotonin und Dopamin. Diese Botenstoffe, die bekannt dafür sind gute Stimmung zu verbreiten, sorgen damit gleichzeitig auch ein Stück weit dafür, dass wir jung und dynamisch bleiben. Eher ungesund für unser Gehirn sind dagegen die Omega-6-Fettsäuren, die in pflanzlichen Ölen und in industriell gefertigten Produkten zu finden sind.

Eiweisse: Zur Unterstützung für einen guten Informationsfluss dienen auch die Eiweiße. Aminosäuren, die kleinsten Bausteine der Eiweisse, wirken unmittelbar oder auch in umgewandelter Form als Botenstoffe. Diese Neurotransmitter stellen sicher, dass die Informationen zügig von einer Zelle zur nächsten fließen können. Bedeutsame Eiweissquellen bilden neben Fisch und Meeresfrüchten eher mageres Fleisch und magere Milchprodukte. Auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind an einer guten Übertragung von Signalen beteiligt.

Viele Neurowissenschaftler haben damit immer wieder bestätigt, was von Vertretern der Naturheilkunde bereits seit Jahrhunderten beschrieben wird: Die tägliche bewusste und gesunde Ernährung hat einen direkten Einfluss auf Optimierung unserer geistigen Leistungsfähigkeit und dient daher als Jungbrunnen für unser Gehirn.

Übung: Gehirnfutter – Fünf zu viel? Welche Nahrungsmittel bringen das Gehirn auf Touren? Hier haben sich in jedem Wort fünf Buchstaben zu viel eingeschlichen. Unterstreichen Sie Sie Störenfriede und finden Sie die Begriffe heraus.

### Beispiel: <u>AVOLLSKOLRNHBRIOT = VOLLKORNBROT</u>

<u>HEAFTERFZLOICKEON</u>	=	
<u>XNJUELSUSEO</u>	=	
QKARBTOMFFJELNL	=	
<u>MEINERRALHWYASSBER</u>	=	
<u>HGEHMRUENSEK</u>	=	
<u>WOBBHSNTM</u>	= _	
WHUNELMSENFTRUELCHTE	=	
<u>OWBSETNSANFTK</u>	=	
<u>EBGANHANMENN</u>	=	
<u>EMRUHENSMLI</u>	=	

Tobias Schrader Gedächtnistrainer BVGT

### Lena Herrmann -

### 2015 deutsche Meisterin im Leadklettern

Für mich waren Wandertouren im Gebirge immer ein wunderschönes Erlebnis – der Weg durfte nur nicht zu schmal sein und nicht zu steil abwärts gehen. Ich habe nämlich Höhenangst. Ein wenig beneidet habe ich aber die Kletterer, die auf dem Gipfel stehen und dann das herrliche Panorama bewundern können.

Hier in Hildesheim gibt es eine junge Frau, Lena Herrmann, die das Klettern als Sport ausübt und schon in ganz jungen Jahren viele Meisterschaften im Klettern oder Bouldern gewonnen hat. Lena Herrmann nahm bereits mit 13 Jahren an Wettkämpfen teil und ihre Begeisterung für diesen Sport hat auch bislang nicht nachgelassen.



### Was ist eigentlich "Bouldern"? Und wodurch unterscheiden sich Klettern und Bouldern? Ich frage Lena Herrmann

"Bouldern kann man sich als ein "komprimiertes" Klettern bis Abspringhöhe vorstellen. Die meisten Boulder (z.B. in der Halle) sind maximal 4 m hoch. Das bedeutet, dass die einzelnen Bewegungen, die man ausführen muss um einen Boulder zu bewältigen, subjektiv schwieriger sind. Man klettert ohne Klet-



terseil und Klettergurt. In der Regel steht beim Bouldern eher die Maximalkraft und die feine Technik im Vordergrund, während beim klassischen (Lead) Klettern auch die Kraftausdauer wichtig ist. Am Klettergurt wird ein Seil befestigt, das man während des Kletterns in Zwischensichererungen einhängt. So kann nichts passieren, wenn man fällt.

Beide Disziplinen verfolgen dasselbe Ziel: vom Start ohne zwischendurch zu stürzen, an das Ende der Felswand oder den Boulderblock zu kommen, indem man nur das Relief der Felsen als Haltepunkte nutzt".

### Wie sind Sie zu dieser Sportart gekommen und wie lange bouldern Sie schon?

"Mein Papa ist über das Bergsteigen zum leidenschaftlichen Kletterer geworden. Diese Leidenschaft hat er mit meiner Mutter geteilt und sie natürlich auch an meine Schwester und mich weitergegeben. Wir sind schon früh – etwa im Alter von süßen 3 Jahren mit am Felsen gewesen. Fokussiertes Klettern stand da natürlich noch nicht auf dem Programm. Aber der Grundstein für eine Identifikation mit der Natur und den Felsen wurde bereits damals gelegt.

Ich selbst würde mich mehr als Kletterin statt als Boulderin bezeichnen, obwohl Bouldern mittlerweile ein wichtiger Trainingsinhalt für meine klettersportliche Entwicklung geworden ist. Seit ungefähr 15 Jahren klettere ich regelmäßig auch hier in Hildesheim im Boulderraum der IG Bouldern e.V.. Dort habe

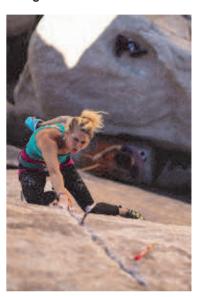
ich einen Großteil meiner Jugend verbracht und wichtige Freundschaften geschlossen."

### Bouldern ist Ihre Leidenschaft und auch Ihr Beruf?

"Nein, Klettern ist meine Berufung, aber nicht mein Beruf. Das wird Sport auch nie sein. Wäre meine Leidenschaft gleichzeitig mein Beruf, also meine Haupteinnahmequelle, läge für mich zu viel Leistungsdruck vor. Dann könnte ich nicht zeigen, was ich kann. Ich studiere in Bayreuth Sportökonomie. Mein Studium finanziere ich durch Trainertätigkeit im Klettersport. So kann ich auch mein Wissen weitergeben und noch viel dazu lernen".

# Sie haben im Kletter-Sport schon so viel erreicht, welche Erfolge sind besonders wichtig für Sie?

"Das ist schwer zu beantworten. Die emotionalsten Erfolge waren jene, die unerwartet geschehen sind: mein Deutscher Meistertitel nach zweijähriger Wettkampfabstinenz, mein erstes Podium auf einem internationalen Wettkampf und meine erste Route im Schwierigkeitsgrad als erste deutsche Frau. Die erinnerungsträchtigsten Erfolge sind die Begehungen von Felsrouten, für die ich richtig viel investieren muss. In dieser Sparte habe ich meinen größten Erfolg noch nicht erreicht"



### Welches Erlebnis würden Sie hervorheben?

"Ein besonderes Erlebnis war auf jeden Fall der letzte Sommer. Meine Schwester und ich sind nach Kalifornien gereist, in Klettergebiete, in denen auch unsere Eltern schon gewesen sind. Wir haben uns an Kletterdisziplinen versucht, die wir bislang nie probiert haben. Das war eine wunderschöne Zeit und ein ziemliches Abenteuer. Besonders im Yosemite Valley, wo wir fast vom Blitz erschlagen worden sind."

# Welche Voraussetzungen sollte man für das Klettern oder Bouldern mitbringen?

"Motivation und möglichst keine Höhenangst. Wenn man dann noch Lust hat, sich mit Herausforderungen auseinander zu setzen, könnte man Gefallen an diesem Sport finden. Mädels und Frauen, die meinen, dass sie nicht genug Kraft zum Bouldern haben, sollten sich nicht abschrecken lassen. Man kann viel mit Bewegungsgefühl und -kreativität kompensieren und die Kraftprotze alt aussehen lassen!"

Danke Lena, dass Sie mir und den Antonia-LeserInnen soviel erzählt haben. Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Freude, Spaß und Erfolg am Klettern.

Das Interview wurde von Dagmar Fischer geführt

# Das van der Valk: Immer im Trend

In der Ausgabe 4/2017 berichteten wir bereits über die lange Geschichte des Van der Valks. 30 Jahre steht das Hotel bereits in der Mitte Hildesheims. Nach mehreren Besitzern hat die Holländische 'Van der Valk Kette' das Haus 2006 übernommen. Viel Geld wurde über die Jahre 2006 - 2012 in das Hotel gesteckt und die Erfolgsstrecke nahm ihren Lauf.

Vielfältig ist das Angebot des Van der Valk und natürlich einzigartig gelegen. Der romantische Marktplatz bietet zu jeder Jahreszeit ein wunderschönes Ambiente und die Besucher sind auch zu Fuß in kürzester Zeit an allen wichtigen Orten der

Stadt. Im Übrigen wurden 33 Zimmer neu gestaltet, gediegen-edel in goldgelb, grau/weiß gehalten.

In den vergangenen Sommerwochen haben sich die letzten 16 Zimmer in der 4. & 5. Etage (einige mit Blick zum historischen Marktplatz) auch einem "Facelift" unterzogen. Somit erstrahlt nun nach 2 Jahren Renovierungsarbeit der komplette vordere Hotelbauteil mit insgesamt 59 Zimmern, sowie Flure, in neuem Glanz.

Fragen Sie einfach mal unverbindlich an der Hotelrezeption nach, wenn sie Interesse haben und sich ein frisch renoviertes Zimmer ansehen möchten."

2 in das f.
lich einzu jeder esucher rrten der

Deluxe Zimmer mit Blick auf den historischen Marktplatz

# "GEMÜTLICH AUFWÄRMEN" Genießen Sie von unserem Frühstücksbuffet, Lunchbuffet, Kaffee mit seibstgebackenem Kuchen oder Gerichte aus unserer winterlichen Speisekarte Alle aktuellen Angebote finden Sie auf www.gildehaus.de oder rufen Sie uns an unter: 05121300620 Wir freuen uns auf Ihren Besuch! GILDEHAUS RESTAURANT



# Unsere Haut

# Hallo und guten Tag, liebe Leserinnen und Leser der "Antonia"

In der Reihe "unsere Haut" haben wir uns in den letzten Ausgaben mit dem Thema: Haut

und Sonne beschäftigt. Bevor es weiter geht mit einzelnen Hautbildern und Hauterscheinungen, gebe ich Ihnen einige Gedanken weiter, die mir einem der tausend Facebook Beiträgen gekommen sind. Dort war ein sehr romantisches Bild mit folgendem Text:

# "Nicht die Schönheit entscheidet, wen wir lieben, sondern die Liebe entscheidet, wen wir schön finden"

Dieser weise Satz eines unbekannten Autors lädt direkt ein, darüber etwas zu philosophieren.

"Die Liebe entscheidet, wen wir schön finden". Wie sieht es in dem Zusammenhang mit der so viel beschriebenen und zitierten: Liebe zu sich selbst, Achtung sich selbst gegenüber, Respekt sich selbst gegenüber, Achtsamkeit und Behutsamkeit sich selbst gegenüber, aus?

Ist es so, dass wir uns schön finden, wenn wir mit einer guten Portion Selbstliebe ausgestattet sind?

Da erhebt sich die Frage, wie es mit der Selbstliebe der Menschen aussieht, die ihrem Körper von Kopf bis Fuß Verletzungen, Wunden und Schmerzen zufügen, um ihn "schöner" machen zu lassen. Ist uns überhaupt klar, dass jede unserer 80 – 100 Billionen Zellen ein eigenes Bewusstsein und ein eigenes Empfinden haben? Versuchen wir doch einmal, uns in das Empfinden der verschiedenen Zellen zu versetzen, wenn wir an der Haut, den Muskeln, dem Bindegewebe, den Knochen oder Knorpeln schneiden oder sägen lassen, wenn wir durch Raffen, Straffen und tausende von Nadelstichen versuchen "schöner" zu werden. Oder wenn wir unsere Mimik "mundtot" machen, indem wir sie einfach lähmen . Können wir uns vorstellen, dass unsere Zellen dann wirklich Liebe empfinden und

Respekt vor der Leistung, die sie für uns erbracht haben? Andererseits hat fast jede / jeder von uns schon einmal das Aussehen von älteren oder alten Person bewundert und gesagt: "Wow, was für eine Ausstrahlung, ich sehe das Alter, die Falten und Fältchen, doch ich sehe auch einen äußerst attraktiven Menschen, Falten und Fältchen werden überstrahlt durch das Leuchten in dem Gesicht".

Und genau das ist es, jede unserer Zellen hat eine eigene Lichtquelle. Strahlt sie, werden Falten und Fältchen einfach ausgeblendet. Die Energie für diese Lichtquelle wird geliefert durch Gefühle wie: Frieden, Glück, Zufriedenheit, Liebe und durch Licht. Licht ist eine wunderbare Quelle für Erneuerung, Regeneration und Wohlbefinden. Das Licht ist ein wunderbar aufeinander abgestimmtes Team von unterschiedlichen Wellenlängen, einige davon zeigen sich auch uns in den schönsten Farben. Jede Farbe hat eine spezielle, aufbauende und wohltuende Wirkung auf unseren Körper, unsere Seele und unseren Geist.

Denken wir doch einfach noch einmal darüber nach, ob unsere Zellen die Schmerzen wirklich "verdient" haben, oder ob wir sie unterstützen - mit guten Nahrungsmitteln, guten Produkten aus dem Bereich der Kosmetikindustrie, evtl. einem attraktiven Make-up (das Grundanliegen der Kosmetik ist die Gesunderhaltung und Pflege der Haut) und mit guten Gefühlen, mit den Farben des Lichts und mit Liebe

Und noch einmal, nur auf uns selbst bezogen: "Nicht die Schönheit entscheidet, ob wir uns lieben, sondern die Liebe zu uns selbst entscheidet, ob wir uns schön finden" (Ganz nebenbei: wir können mit Hilfe der Psycho –Physiognomik die Bedürfnisse der Seele erkennen und die Kraft der Farben nutzen um die Seele wieder zum Strahlen zu bringen – und strahlt die Seele, dann strahlt auch jede einzelne Zelle bis über die Körpergrenzen hinweg ;-)

# der beauty blog





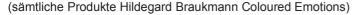


Corinna kennen Sie bereits von unserem Titelblatt.

Die Germanistin, Lektorin und Buchautorin liebt verständlicherweise Bücher -

und so wie Bücher uns informieren, spannungs - oder humorvoll sein können, so geben uns Gesichter ebenfalls Informationen. Informationen über unsere Anlagen, Talente und über unseren momentanen Gemütszustand.

Mit verschiedenen Varianten von Make-up können wir den jeweiligen Ausdruck unterstreichen. Ob ganz zart oder intensiv, Corinna hatte Spaß und Freude beides auszuprobieren.





# Frauenveranstaltungen in Hildesheim



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

# Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen – 25.November 2018

Das Hildesheimer Aktionsbündnis 25.11. organisiert zum 12. Mal eine Brötchentütenaktion: "Gewalt gegen Frauen kommt nicht in die Tüte". Es ist auch ein Filmangebot vorgesehen.

Rund um den 25. November, dem 'Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen', werden von zahlreichen Bäckereien, Kiosken und Lebensmittelläden in der Stadt und im Landkreis Hildesheim Tüten mit der Aufschrift "Gewalt gegen Frauen kommt nicht in die Tüte" an die Kundschaft weitergegeben. Hinzu kommt ein kleiner Einleger, auf dem Hilfsangebote entsprechender Beratungsstellen vermerkt sind. Die Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass es trotz weitreichender gesetzlicher Veränderungen und Möglichkeiten, ein Thema ist, über das nicht gesprochen wird und Hilfsangebote nur wenig bekannt sind.

Der Gedenktag geht zurück auf die Ermordung der drei Schwestern Mirabal, die am 25. November 1960 in der Dominikanischen Republik vom militärischen Geheimdienst nach monatelanger Folter getötet wurden. Sie waren im Untergrund tätig gewesen und hatten sich an Aktivitäten gegen den tyrannischen Diktator Trujillo beteiligt. 1981 wurde der 25. November ein internationaler Gedenktag: Auf einem Treffen lateinamerikanischer und karibischer Feministinnen in Bogotá in Kolumbien würdigten die Teilnehmerinnen diese Frauen und riefen das Todesdatum der drei Frauen zum Gedenktag für die Opfer von Gewalt an Frauen und Mädchen aus. Seit 1999 ist der 25. November auch von den Vereinten Nationen als offizieller internationaler Gedenktag anerkannt. (Quelle:Terre de Femmes)

Ziel ist die Einhaltung der Menschenrechte gegenüber Frauen und Mädchen weltweit und die allgemeine Stärkung von Frauenrechten.



Zum Bündnis gehören Brigitte Pothmer (Schirmfrau seit 2007), Arbeitskreis GRÜNE Frauenpolitik Bündnis 90/Die Grünen, Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt / BISS, Frauenhaus Hildesheim e.V.,Gleichstellungsstelle Landkreis Hildesheim, Gleichstellungsstelle Stadt Hildesheim, Gleichstellungsbüro der Stiftung Universität Hildesheim, Kommunale Gleichstellungsbeauftragte im Landkreis Hildesheim, Opferhilfebüro Hildesheim, Polizeiinspektion Hildesheim, Präventionsrat Hildesheim AG Opferschutz, Sozialdienst katholischer Frauen e.V./SkF, WILDROSE – Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt e.V., ZONTA Club Hildesheim



### 3015 Persische Küche

Die heutige persische Küche des Irans vereinigt orientalische mit asiatischen Elementen. In der persischen Küche wird viel Wert auf die geschmackliche Harmonie unterschiedlicher Zutaten und Gewürze – wie Koriander, Safran und Kurkuma – gelegt.

Termin: 25.09.2018, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Domhof 2, Küche Gebühr:16,40 € zzgl.LU

### 3016 Kochen und Backen mit Gewürzen

Vor tausenden von Jahren begann die Geschichte der Gewürze – und die ist spannend wie ein Krimi. Und auch heute noch stehen Gewürze hoch im Kurs. Ermöglichen sie doch -umsichtig aber mutig eingesetzt -immer wieder neue Geschmackserlebnisse.

Termin: 15.11.2018, 18.00 -21:00 Uhr

Ort: Domhof 2, Küche Gebühr:16,40 € zzgl.LU

### 3018 Männer kochen ein Menü Die Liebste kommt zum Essen

An diesem Samstagmorgen geht sie shoppen, oder macht sich einfach eine schöne Zeit, während er ein köstliches Menü für seine Liebste kocht. Treffpunkt zum Essen: Lehrküche um 13 Uhr am liebevoll gedeckten Tisch

Termin: 27.10.2018, Samstag, 10:30 - 14:30 Uhr

Ort: Domhof 2, Küche Gebühr: 21,85 € zzgl.LU

### 4012 Tanz in Balance

Mit den heilenden Kräften im Tanz HKIT®

Sind Körper, Geist und Seele in Balance, ist der Mensch gesund. Die sanfte biodynamische Körperarbeit der HKIT® unterstützt uns bei diesem Ziel. Mit Atem-Achtsamkeitsübungen und dem freien Tanz kommen wir in Bewegung, finden den ureigenen Rhythmus und damit Entspannung. Das fördert die Selbstheilungskräfte und beugt einem Burnout vor.

Dies ist ein Angebot für Frauen jeden Alters, die ihre Lebensenergie spüren und tanzen möchten.

01.11.– 29.11 5X, 17.-00 – 18:30 Uhr Ort: Domhof 2, Familienbildungsstätte

Gebühr: 41,70 €

Domhof 2, 31134 Hildesheim

Fon: 05121/20649-70, Fax: 051212/20649-77

www.fabi-hildesheim.de

# Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt - Karin Jahns

### Jung, dynamisch, erfolgreich?

In der Gleichstellungsstelle waren in den letzten fünf Jahren insgesamt 16 Praktikantinnen unterschiedlichen Alters zwischen 16 und 45 Jahren tätig. Sie alle hatten sich von sich aus und freiwillig mit der Gleichberechtigung von Frauen und Männern beschäftigt. Die Gründe und die Motivation waren unter-



schiedlich: Neugier, Gerechtigkeitssinn, die Idee, etwas verändern zu wollen, einfach mal entdecken, welche Aufgaben denn da wohl zu erledigen sind. Einige Frauen kamen von der Schule, andere haben ihr Pflichtpraktikum im Studium absolviert. In jedem Fall war es für beide Seiten bereichernd und lehrreich und manchmal sicher auch anstrengend. Es ist nicht immer leicht, zu erklären, sinnvolle Aufgaben zu übertragen und umzusetzen, eigene Ideen zu prüfen und verantwortungsvoll zu verwirklichen.



Praktikantinnen und Auszubildende der Gleichstellungsstelle: Malgorzata Lautenbach, Alina Höppner, Ivonne Rojas Luna

- I MAL

Die Zusammenarbeit von Jung und Alt, von Menschen mit und ohne Behinderung, mit kulturellen Wurzeln aus einem anderen Land, das erfordert von Allen Geduld, Einfühlungsvermögen und vor allem auch Zeit. So lässt sich jedoch wunderbar üben, was für die Zukunft in unserer sich verändernden Gesellschaft unerlässlich ist – miteinander auszukommen und friedlich zusammen zu leben. Die Jungen können erleben, dass Ältere von ihnen lernen. Gleichzeitig müssen sie lernen, mit ihrer Energie zu haushalten, damit sie für ein immer länger währendes Arbeitsleben ausreicht. Wir Älteren erleben, dass allein das Alter keine Rolle spielt, solange unsere Zurechnungsfähigkeit gegeben ist und wir unser Gehirn trainieren und dabei auch noch Spaß haben. Und was die Dynamik angeht: voll innerer Kraft zu sein ist völlig unabhängig vom Lebensalter.

Jung, kreativ, dynamisch - so sollen wir sein, so oder ähnlich steht es in vielen Anforderungsprofilen von Stellenanzeigen. Dazu noch innovativ, mobil, kollegial und teamfähig. Doch schon seit vielen Jahren bekommen junge Menschen nach Ausbildung oder Studium befristete Arbeitsverträge und müssen regelmäßig darum bangen, ob und wie es nach Ablauf der erledigten Projekte weitergeht. Gerade in diesem Jahr beka-

men Vertretungskräfte an unseren Schulen einen Vertrag bis zum Beginn der Sommerferien, und der weitere Vertrag gilt erst mit Beginn des neuen Schuljahres. Die Ferienzeit bleibt also unbezahlt. Leider wird die Miete dennoch fällig, wie auch alle anderen laufenden Kosten. Außerdem haben doch in der Regel alle das Bedürfnis, den Lebensunterhalt aus eigener Kraft zu finanzieren, unabhängig vom Elternhaus oder staatlicher Unterstützung. Wir muten jungen Leuten noch immer zu, auf eine mittel- oder langfristige Lebensplanung mit finanzieller und beruflicher Sicherheit zu verzichten. Wer wäre davon nicht genervt?

Aber auch die Älteren von uns haben es nicht leicht. Klar, es gibt Menschen, die kurz nach Vollendung des 50. Lebensjahres auf den Rentenbeginn zusteuern und schon die Jahre zählen bis sie endlich in Rente gehen können. Es gibt jedoch andererseits viele Vorgesetzte, die ihren Beschäftigten im fortgeschrittenen Alter nur noch mittelmäßige Leistungen zutrauen oder häufigere Erkrankungen und Ausfallzeiten befürchten.

In der Regel haben wir alle in jedem Alter Freude am Arbeitsleben. Es ist zufriedenstellend und macht Spaß, mit anderen gemeinsam etwas zu leisten, zu verändern oder zu produzieren und sich auf Neues einzulassen.

Im Übrigen: Zwar können die Jungen schneller laufen, aber die Alten kennen die Abkürzungen! Und gemeinsam geht's dann umso leichter ins Ziel!

100 JAHRE FRAUEN WAHLEN GLEICHBERECHTIGT

Ihre Gleichstellungsbeauftragte Karin Jahns

### Jung und dynamisch

Als ich das Thema bekam **jung und dynamisch** dachte ich sofort: Klar, war ich auch mal. Mit 68 Jahren bin ich ganz sicher nicht mehr jung, aber dynamisch, das schaffe ich gelegentlich noch. Jedenfalls fühlt sich das innen drin noch viel öfter so an.

So ist es eine willkommene Herausforderung, darüber nachzudenken, was war (die Jungend) und was ist (wie viel Dynamik geblieben ist).

Wann hört man auf, jung zu sein? Wer bestimmt das? Wann sieht man es und wann merkt man es? Wer ist *man*? Ist es nicht viel wichtiger, dass *ich* Jugend und Dynamik für mich definiere?

In meiner Jugendzeit war ich schon auch neben aller Dynamik unsicher, was ich nicht selten mehr oder weniger geschickt verbarg. Doch im Ausprobieren von Situationen und meiner selbst lernte ich mich immer besser kennen – das gab mehr Sicherheit. Meine ganz individuelle Dynamik ließ mich Dinge machen, die ich mir mit viel Mut zutraute. Aber auch mit Lust am Machen, mit Freude, wenn es gelang und mit einer Begeisterung, etwas zu schaffen, mitwirken zu dürfen am Großen, Ganzen.

Wenn man mich mit einer Powerfrau verglich, machte mich das stolz. Berufstätigkeit, die eigene Familie mit Großeltern und Kindern zu managen, Ehrenämter und Zusatz-Ausbildungen hatten zwangsläufig eine gewisse Dynamik. Weniger war für mich langweilig.

In der momentanen Rückschau merke ich aber, dass die Jugend keine so gravierende Rolle spielte und ich sie nicht gleichsetzen würde mit Dynamik. Während die Jugend bald

vergeht, ist Dynamik eine Begabung, eine Charaktersache, etwas zum Typ gehörendes, was einem bleiben kann, wenn vielleicht auch in veränderter Form mit den Jahren.

Noch immer geht es mir manchmal zu langsam und ich mache es lieber selbst, als zuzuschauen.

Ideen möchte ich umsetzen, andere damit begeistern, mit Lebenslust anstecken – und das ein bisschen plötzlich.

Was ich mit den Jahren dazu bekommen habe, kann mit der schwindenden Jugend nicht aufgewogen werden. Gelassenheit, Geduld, Sicherheit, Zufriedenheit, Dankbarkeit!

Mein Temperament und damit auch einen Teil meiner Dynamik habe ich nicht eingebüßt, wenngleich ich heute nicht mehr alles umreißen, nicht mehr alles haben muss. Weil mich das Leben schon reich beschenkt hat. Vielleicht geht es ja noch eine Weile so.....

Auch haut mich heute nicht mehr alles so leicht aus den Puschen, ebenfalls dem Zustand nach der Jugend zuzuschreiben.

Und so möchte ich all denen Mut machen, die mit dem Alter hadern. Es liegt an mir selbst, wie dynamisch ich bin, sein möchte oder auch nicht. Alles hat tatsächlich seine Zeit, wie es in Kohelet nachzulesen ist.

Daher ist der Verlust von Jugend nicht ersatzlos gestrichen, denn ohne die Erfahrung meines Lebens hätte ich nicht all das dazu gewonnen, was mich zu der gemacht hat, die ich heute bin. Eine nicht mehr junge aber hin und wieder doch dynamische Alte.

# In jedem Alter ist es möglich jung und dynamisch zu sein: Das Tittelbild



Christel Tasiaux (82) hat erst mit 80 Jahren aufgehört lebhaftete, mit Anekdoten gefüllte Stadtführungen anzubieten. Sie führte die Touristen gerne auf französisch durch Hildesheim und vermisst das sehr. Aber die Mitgliedschaft in verschiedensten Vereinen, z.B. Italienische Gesellschaft, Geschichtsverein und Kulturring beschert ihr immer neue interessante Aufgaben. So führt sie durch den Dom und das Dommuseum, organisiert Reisen nach Frankreich und Belgien und gehört zur Sympaticus-Gruppe im Roemer-Pelizaeus-Museum, wo ihre Hilfe gern gesehen ist.

Corinna Rindlisbacher (35) ist Unternehmerin mit Verlagshintergrund. Als Germanistin hat sie u.a. einen eigenen Kleinverlag geleitet, arbeitete als Lektorin und Korrektorin von Deutschland und Australien aus. 2011 beschloss sie, ihre derzeitige Tätigkeit als Cross-Media-Spezialistin aufzugeben, um im Bereich eBook - Publishing ein Startup zu gründen. Dafür wurde sie mit dem regionalen Preis `ldee 2011' ausgezeichnet. Jetzt ist sie unter die Autorinnen gegangen s.S. 9.

Am 8.10. und 14.10. 2018 wird sie in der Sendung `Fraun, die sich traun' vorgestellt.



<u>Tina Ringe-Rathgen (45)</u> ist Juristin, sie lebt mit ihrem Ehemann und fünf gemeinsamen Kindern in Hildesheim. Sie beschäftigt sich mit Malerei, Literatur und Philosophie. Diese Komponenten harmonisch zu verbinden ist das Anliegen der Autodidaktin. Im Moment steht die Malerei im Vordergrund, denn ihre Bilder wurden bei Rasselmania vom 23.08 - 02.09. 2018 ausgestellt - unter dem Motto *Zwischen Erde und Firmament*, inspiriert durch das literarische Werk von Antoine de Saint-Exupéry. www.tinaringe.de

Am 3.9. und 9.9. 2018 wird sie in der Sendung `Fraun, die sich traun' vorgestellt.

Weitere Informationen über die Sendungen der Frauenredaktion auf Radio Tonkuhle 105,3 finden Sie auf Seite 32



# Projekt Leben



### Mit Schwung in die Zukunft

Liebe Leser/innen!

Bisher habe ich an dieser Stelle Frauen vorgestellt, die ihre Lebensmitte bereits überschritten hatten. Für den Beitrag für das Projekt Leben schauten sie zurück, zogen Bilanz über ihr bisheriges Leben. Das war spannend für mich, denn ich konnte miterleben, wie Frauen ihre Vergangenheit reflektierten. Eine Vergangenheit, die oft schmerzhaft war. Aber alle Frauen ohne Ausnahmen haben Gewinn aus ihren Erfahrungen gezogen, sind heute erfüllt und zufrieden. Das war und ist für mich ein bewegender Moment, heißt es doch, dass jeder Augenblick neu gestaltet werden kann. Nun habe ich mich zu einem neuen Projekt entschlossen, das genauso spannend zu werden verspricht: ich werde Ihnen junge Hildesheimerinnen und ihre Visionen für ihre Zukunft vorstellen. Wie sehen sie die momentane Situation in unserer Gesellschaft als Frau, als Berufstätige, als Mutter, als berufstätige Mutter, als Führungskraft? Was wünschen sie sich von den Männern dieser Gesellschaft als Partner, als Väter, als Kollegen, als Untergebene, als Vorgesetzte? Wie wichtig ist ihnen Religion und/oder Kirche? Dies und mehr werden Sie, liebe Leser/innen, in den nächsten Ausgaben erfahren. Für heute stelle ich Ihnen 3 Frauen in ihren Lebenssituationen vor.

Lisa ist 26 Jahre alt. Nach dem Abitur mit gleichzeitiger Ausbildung zur Erzieherin bekam sie ihre erste Anstellung als Krippenerzieherin. Inzwischen ist Lisa stellvertretende Leiterin der Einrichtung. Zeitgleich neben ihrer Erzieherinnentätigkeit erhöht sie ihre beruflichen Chancen durch die Ausbildung zur Sozialwirtin im Hinblick auf Management und Leitung. Zurzeit ist sie nicht liiert, hat einen guten Freundeskreis und eine innig verbundene Familie, die sie regelmäßig trifft. Lisa bewegt sich gern in der Natur bei Spaziergängen genauso wie im Fitnessstudio. Im Ruhezustand liest sie gern Krimis

Effi ist 24 Jahre alt. Nach dem Abitur hat sie 9 Monate in einer genuesischen Wohngemeinschaft für ehemalige drogenabhängige Menschen als Praktikantin gearbeitet. Ihr erstes Studium schloss sie mit dem Bachelor in Ethnologie ab. Momentan absolviert Effi das zweite Studium in Atlantic studies in history and culture im Hinblick auf Sprachwissenschaften und Ethnologie. Sie lebt zusammen mit ihrer 2-jährigen Tochter, zurzeit ohne männlichen Partner, jedoch nicht alleinerziehend, denn sie ist gut in ihre Großfamilie eingebettet. Gemeinsam mit ihrer Tochter bewegt sie sich viel in der Natur. Allein hält sie sich mit Yoga fit.

Frida ist 36 Jahre alt. Nach dem Abitur begann sie ein Sonderpädagogikstudium (Lehramt). Nach 3 Semestern änderte sie ihre Berufsplanung und studierte Theologie. Neben diesem Studium jobbte sie viel, als Kassiererin ebenso wie als Betreuungskraft für autistische Kinder. Nach einem für Frida erfüllenden freiwilligen sozialen Jahr in einer Einrichtung für schwerstmehrfachbehinderte Erwachsene kristallisierte sich ihr Berufswunsch zur Heilerziehungspflegerin. Diese Ausbildung machte sie in unserer Stadt und wurde Hildesheimerin. Hier traf sie



einen alten Freund aus Schul-und Kindertagen. Daraus wurde eine große Liebe. Die beiden sind heute verheiratet und erwarten mit ihren beiden Söhnen ein Mädchen. Zu ihren Ursprungsfamilien besteht aus räumlichen Gründen wenig Kontakt. Aber Frida und ihre Familie ist gut mit Freunden und Nachbarn vernetzt. Familienbedingt machte sie die Ausbildung zur Kindertagespflegeperson und betreute bis zum Schwangerschaftsurlaub im eigenen Haushalt 3 Tageskinder.

Welche Pläne haben die 3 jungen Frauen für ihr weiteres Leben? Das lesen Sie im nächsten Antonia-Heft. Bis dahin grüßt Sie Ihre Maria Mengert



Wenn man eine Sparkassen-Kreditkarte Gold hat, mit der man bei Buchung im Mehr.Giro-Reise-Shop 5 % des Reisepreises zurückbekommt.

Mehr.Giro – mein Sparkassen-Girokonto mit Vorteilswelt.

Infos und Termin unter: www.sparkasse-hgp.de/mehrgiro oder 05121 871-0

Wenn's um Geld geht



### Dinge strategisch ansprechen

Leben wir inzwischen in unserem Mikrokosmos, in dem wir immer Recht haben?

In einer Sommerausgabe des Magazins "stern" zum Thema: LAUB, LEID UND NACHBARSCHAFT von Ulrike Posche wird darstellungsstark vom Zwist zwischen Nachbarn geschrieben und die These aufgestellt, dass zu wenig direkt miteinander gesprochen bzw. geklärt wird. Zentrale Frage ist: "Warum klingeln wir nicht einfach mal und reden mit denen von Nebenan?"

Ein Mikrokosmos trifft auf den Anderen, wobei die Ansprüche klar sind: *Ich habe das Recht und den Ansprüch, dass meine Belange durchgesetzt werden.* 

Der Ton ist rauer geworden. Häufig wird sich nicht mehr unterhalten, wenn es ein "Problemchen" gibt, sondern es wird sofort mit Druck und Drohungen agiert, ohne, dass mein Gegenüber überhaupt weiß, dass etwas aus meiner Sicht nicht in Ordnung ist. Aus seiner Sicht ist ja alles o.k..

"Den Lärm, den ich selbst verursache, den höre ich in der Regel nicht." Nicht selten ist es kein böser Wille, sondern einfach das "normale" Leben, welches uns als "Störfall" auftreten lässt und unterschiedliche Vorstellungen von dem was sich so gehört, was üblich ist oder normal.

Zettel werden an Zäunen, Hauswänden geklebt, etc., anonyme Briefe werden geschrieben, Rechtsanwält/e/innen werden aktiviert, Klagen formuliert.

Die Gründe, Einstellungen und Ansprüche warum wir etwas nicht "rechtzeitig", "zügig" und "angemessen" ansprechen sind vielfältig: "Es gehört sich nicht Dinge offen anzusprechen." "Das muss der doch wissen!" "Wenn Sie das nicht merkt!" "Also das macht man doch so!" "Das weiß der doch ganz genau!" "Das ist doch pure Absicht!" "Der will mich doch ärgern!"

Was wir persönlich nicht mehr an den richtigen Adressaten richten und aussprechen wird vielleicht hinter dem Rücken weitererzählt, gemailt oder gepostet. Das geht schneller und erfordert nicht mehr die Mühe und den Mut unsere Worte weise und strategisch abzuwägen, um die nachbarschaftliche Beziehung zu schonen. Vorwürfe, Unterstellungen, Beschuldigungen, wenn sie erst einmal mündlich oder schriftlich in der Welt sind, können nur schwer oder gar nicht mehr zurückgenommen werden.

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 - Distorn Sazialpädagogin (FH)
Lindenweg 1F - 31191 Algermissen
Fon 0.51 26 - 80 202 40 - Fax 0.51 26 - 80 202 42
www.kommunikation-systeme.de

So können wir, bevor wir uns in eine solche Situation hineinmanövrieren vielleicht überlegen, was wir eigentlich erzielen wollen und dann verständnisvoll auf unser Gegenüber

zugehen: Für Sie ist das so richtig / normal / gut, nur mich stört es es ein bisschen, weil ... – wollen wir uns mal unterhalten? Das kann klappen oder auch nicht.

Bauen Sie einen persönlichen Draht auf, um ein Ärgernis im Gespräch zu klären. Oft kennen wir unsere Nachbarn gar nicht mehr. Es wirkt präventiv, sich klassisch bei seinen Nachbarn vorzustellen. Sie müssen keine besten Freunde werden, darum geht es nicht. Bin ich meiner Nachbarin bereits bei der Vorstellung freundlich und mit guten Wünschen entgegengetreten, so ist die Voraussetzung etwas anzusprechen viel besser, als wenn ich mit meinem Gegenüber noch nie ein Wort gewechselt habe.

Und wenn es zum Gespräch gekommen ist, agieren Sie bitte strategisch: Zielorientiert. "Je weniger über das Problem gesprochen wird, desto näher ist die Lösung!"

(Steve de Shazer)

"Es wäre total nützlich, wenn am Sonntagabend ab 22 Uhr die Musik gedrosselt werden würde, damit ich am nächsten Morgen um 4 Uhr ausgeschlafen aufstehen könnte. Wäre das möglich?"

Sprechen wir es rechtzeitig, lösungs- und zielorientiert auf angemessene Art und Weise an, ohne Vorwürfe, Unterstellungen und Beleidigungen, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass mein Gegenüber mein Anliegen annehmen kann.

Geben wir uns sodann Mühe und investieren wir etwas Zeit, um eine gemeinsame Lösung zu finden, auf die wir uns einigen können, ist dies eine gute Voraussetzung für unser gemeinsames Miteinander und für die Zukunft, damit Konflikte nicht unser ganzes Leben bestimmen.

Ihre Kommunikationstrainerin, Auftrittscoach, TRE®Provider und wingwave®Coach

Sabine Kaufmann





Training und Beratung

Kommunikation\*Systeme\*Kontext

www.kommunikation-systeme.de



### Ursula Oelbe

Versicherung & Finanzmaklerin



### Der Rechtstipp §§§ von RAin Laura Elaine Hoffmann



### Vermögensaufbau und Geldanlage "jung und dynamisch!"

Den großen Vorteil, den junge Menschen beim Vermögensaufbau haben, ist der Zeitfaktor. Der Zeitfaktor spielt neben der Rendite der Geldanlage eine entscheidende Rolle. Mit Rendite ist der Effektivzins einer Geldanlage bezeichnet.

So lange man auf Sparbuch oder Tagesgeld Zinsen bekam, war der Kaufkraftverfall des dort geparkten Geldes nicht so gravierend. Aber spätestens seit der Nullzinspolitik sollten diese Sparformen nur noch für den Notgroschen genutzt werden (2-3 Netto-Gehälter).

Schon mit kleinen Beträgen können Sie über die Zeit viel erreichen, wenn Sie in Aktienfonds investieren. Mit einem Aktienfonds investieren Sie in viele Unternehmen, was einerseits für eine Risiko-Streuung und andererseits für eine gute Gewinn-Chance sorgt (siehe Beispiel unten). Dabei sind Sie flexibel und können die Spar-Beträge bei Bedarf verändern.

Damit Sie eine Vorstellung davon bekommen, wie stark sich die Rendite auf Ihre Sparbeträge auswirkt, sehen Sie nachfolgend zwei Tabellen mit unterschiedlicher Rendite nach einer Spardauer von 25, bzw. 40 Jahren. Ich bin von einem monatlichen Sparbetrag von 100 € ausgegangen.

> 100 € pro Monat bei einer angenommenen Rendite pro Jahr von ... nach 25 Jahren

0 %	2 %	4 %	6 %	8 %
30.00 €	38.852 €	51.05€	67.977 €	91.528 €

100 € pro Monat bei einer angenommenen Rendite pro Jahr von ... nach 40 Jahren

0 %	2 %	4 %	6 %	8 %
48.000 €	73.26 €	116.51 €	191.75€	324.338 €

Nun werden Sie vielleicht sagen: "Das sind ja utopische Werte, 2,4,6 oder gar 8 % Zinsen gibt es ja nirgends". Mit Zinsen sind diese Renditen tatsächlich nicht zu erzielen. Aber wer 100 € mtl. in einen deutschen Aktienfonds gespart hat, erhielt nach 25 Jahren 79.325 € (7,08%) und nach 40 Jahren sogar 366.075 € (8,48%) und zwar nach Kosten. Ich finde das ist ein guter Grund sich um eine dynamische Anlageform zu kümmern und freue mich auf Ihren Anruf.



- 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

### Rechtliche Stolperfallen bei Facebook und Co.

Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat und co. im Alltag eine Selbstverständlichkeit: Schnell ein Schnappschuss vom leckeren Mittagessen beim Italiener, hier ein Foto mit der besten Freundin oder da ein Live-Video von dem aktuellen Konzertbesuch. Da es technisch sehr unkompliziert und komfortabel ist, Facebook in seinem Alltag zu nutzen, erscheinen auch die Hürden des rechtlichen Dürfens erheblich geringer. Grundsätzlich gilt: Was im sog. Real life nicht erlaubt ist, ist auch in den sozialen Netzwerken tabu.

### Beleidigungen sind auch online Beleidigungen

Das Strafgesetzbuch gilt auch im Internet. So kann die Staatsanwaltschaft eine Beleidigung in einer Kommentarfunktion oder einer direkten Nachricht verfolgen. Allerdings ergeben sich Einschränkungen mit Blick auf die Quantität: Ein einzelner Beitrag wird im Gegensatz zu einer Masse an beleidigenden Äußerungen anders gehandhabt.

Das sog. Cyber-Mobbing ist übrigens kein eigener Straftatbestand, sondern umfasst vielmehr verschiedene Erscheinungsformen von Straftaten und Rechtsverletzungen im Netz, z. B. Beleidigungsdelikte, Nachstellung (Stalking), Verletzung des Rechts am eigenen Namen oder Bild.

### Bilder und Videos - Was gilt es zu beachten?

Bilder sollten auf privaten Profilen grundsätzlich nicht ohne die Zustimmung der jeweils fotografierten Person hochgeladen werden. Werden Bilder hochgeladen, die andere Personen erstellt haben, bedarf es ebenfalls der Zustimmung und Angabe des Urhebers. Rechtlich nicht geklärt ist die Frage des sog. Teilens von Bildern und Einbetten von Videos. Eine sehr unterschiedliche Bewertung verschiedener Oberlandesgerichte sowie ein Vorlagebeschluss des Bundesgerichtshofs (BGH, Beschluss vom 16. Mai 2013, AZ: I ZR 46/12) zur Klärung ähnlich gelagerter Fragen an den EuGH deuten auf die zahlreichen juristischen Grauzonen hin, ob und ab wann das Teilen oder Einbetten eine Urheberrechtsverletzung darstellen kann.

### Verantwortungsbewusstsein der Eltern

Eltern sollten mit Bildern ihrer Kinder verantwortungsbewusst umgehen: Auch wenn Fotos nur mit einer eingeschränkten Sichtbarkeit hochgeladen werden und so vor dem ungewollten Zugriff Dritter - zumindest etwas besser - geschützt sind, ist nicht absehbar, ob ein Kind (zukünftig) mit dem Hochladen von Fotoaufnahmen einverstanden ist. Erste Länder haben vor dem Hintergrund dieser Problematik ihre rechtliche Lage verschäft: In Frankreich steht Kindern ggf. der Rechtsweg gegen ihre Eltern im Falle einer Veröffentlichung von Bildern gegen oder ohne ihren Willen offen.

### Rechtsanwältin Laura Elaine Hoffmann

(Internationales) Familienrecht Erbrecht Sozlalrecht Sozialversicherungsrecht Opferrecht und Nebenklage Migrationsrecht

Besprechungen und Korrespondenz auch in

Se flidmurs in der Osterforpessage im z. Obergeschoss mit barderefreiem Zugerg.

Osterstraße 41-44 31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



# Das soziale Engagement

### Häusliche Gewalt - wie können Außenstehende hilfreich sein?

Häusliche Gewalt hat viele Gesichter und ist auf dem ersten Blick oft nicht leicht zu erkennen. Betroffene Frauen erleben unterschiedlichste Gewaltformen, die von alltäglichen Beleidigungen, über Drohungen bis hin zu schwerwiegenden Körperverletzungen reichen. Viele Frauen werden kontrolliert, ihnen werden Vorwürfe gemacht und ihnen wird immer weder gesagt, dass sie an allem Schuld seien. Wer häusliche Gewalt über einen längeren Zeitraum erlebt, verliert an Selbstvertrauen und findet nur schwer alleine wieder aus der Situation heraus.



Wenn gewaltbetroffene Frauen sich anderen Menschen gegenüber öffnen, um mit ihnen über ihre Erlebnisse zu sprechen, ist es von großer Bedeutung für sie, wie diese Personen darauf reagieren.

Es ist sehr wichtig, die Frau erst einmal erzählen zu lassen und das Erzählte nicht zu bewerten oder gar in Frage zu stellen. Mitfühlendes Verstehen und das Signalisieren von Unterstützung tragen schon erheblich zur Entlastung bei. Wenn die Frau sich dazu entscheidet, weitere Schritte zu gehen, um sich aus der gewaltbelasteten Beziehung zu befreien, sollten Unterstützungsangebote nicht ohne Absprache oder gegen den Willen der Betroffenen vorgenommen werden.

Das was Außenstehende als richtig ansehen, muss nicht unbedingt für die Frau passend sein oder kann erst zu einem späteren Zeitpunkt umgesetzt werden. Oft gehen Frauen, die Hilfe suchen, einen Schritt vor und dann doch wieder zwei Schritte zurück. Gerade der Weg aus einer Gewaltbeziehung findet oft nicht gradlinig statt. Berechtigte Sorgen, Ängste und andere Gefühle und auch gesellschaftliche Hindernisse halten die Frauen zurück. Darum ist es wichtig, sich in einem zweiten Schritt professionelle Unterstützung zu suchen.

Diese bekommen die betroffenen Frauen und auch Menschen, die diese Frauen unterstützen möchten, bei den entsprechenden Fachberatungsstellen.

In Hildesheim gibt es den Verein Frauenhaus Hildesheim e.V., an den Ratsuchende oder Helfende sich wenden können. Unter der Internetadresse <u>www.frauenhaus-hildesheim.de</u> gibt es ausführliche Informationen. Bei Fragen ist der Verein unter den Telefonnummern: 15544 oder 286081 zu erreichen.

Kerstin Bötjer

# Einladung zum Wohltätigkeitsbasar



Am Samstag, 22. September 2018, von 9 Uhr bis 16 Uhr findet wieder der Wohltätigkeitsbasar des Inner Wheel Clubs und der beiden Hildesheimer Rotary-Clubs im Rathaus statt.

Die Veranstaltung hat eine lange Tradition. In diesem Jahr ist es bereits der 17. Basar. Der Erlös kommt gemeinnützigen Projekten zugute. Vorrangig werden Kinder und Jugendliche in Hildesheim und Umgebung bedacht. Die Schirmherrschaft hat erneut der Oberbürgermeister von Hildesheim Dr. Ingo Meyer übernommen.

Kleidung, Accessoires, Schmuck und "Dies und Das".

Alles aus "2. Hand aber 1. Sahne".

Wir bieten ausgewählte Kleidung in guter Qualität und großer Vielfalt an.

Natürlich gibt es auch wieder Kaffee, von Mitgliedern der Clubs selbstgebackenen Kuchen und beste Bratwurst. Für die Unterhaltung sorgt die Musikschule mit ihrem großen Orchester, einer Jazzband und einer Bläsergruppe.

Die **große Tombola** mit 1000 Gewinnen verspricht wie in den Vorjahren wertvolle Preise, wie zum Beispiel Rundflüge über Hildesheim und ein Cabriolet für ein Wochenende und viele werthaltige Gutscheine. Das Los kostet nur 1,- €.

Die Inner Wheel Präsidentin Gabriele Müller, die Präsidentin des Rotary Clubs Hildesheim, Frau Dr. Marina Hohage ,und der Präsident des Rotary Clubs Hildesheim-Rosenstock ,Jörg Japing, freuen sich mit den Mitwirkenden aus allen Clubs auf Ihre Unterstützung, damit wir auch in diesem Jahr wieder erfolgreich sind.

Kommen Sie uns besuchen.

Astrid Geyer

### Betrug durch falsche Polizisten

Immer öfter sind Betrüger unterwegs, die sich als Polizisten ausgeben, um in den Besitz von Geld und anderen Wertgegenständen ihrer Opfer zu gelangen.

"Falsche Polizisten am Telefon" und "Polizistin rettet Seniorin vor Betrug" waren die Überschriften in der örtlichen Presse ( HAZ) allein in der ersten Augustwoche.

### Die Arbeitsweise

Am Telefon versuchen sie ihre Opfer unter verschiedenen Vorwänden dazu zu bringen, Geld- und Wertgegenstände im Haus oder auf der Bank an einen Unbekannten zu übergeben, der sich ebenfalls als Polizist ausgibt. Dazu behaupten die Betrüger beispielsweise, dass Geld- und die Wertgegenstände bei ihren Opfern wegen drohender Einbrüche nicht mehr sicher seien. Dabei nutzen die Täter spezielle Techniken, die bei einem Anruf auf der Telefonanzeige der Angerufenen die Polizei-Notrufnummer 110 oder eine andere örtliche Telefonnummer erscheinen lässt. An der Haustür schrecken sie auch nicht davor zurück, gefälschte Polizeidienstausweise vorzuzeigen, um sich Zutritt in die vier Wände ihrer Opfer zu verschaffen.

Andere Zugangsformen sind **per Post** oder **E-Mail.** Dabei fordern sie zur Zahlung höherer Geldsummen auf: Sie verschicken beispielsweise Haftbefehle mit der Aufforderung, die im Schreiben genannte Geldstrafe zu bezahlen, ansonsten drohe die Inhaftierung.

### **Die Opfer**

sind bevorzugt Seniorinnen und Senioren. Es ist in Studien belegt, dass ältere Menschen eine kriminelle Bedrohung intensiver als andere Altersgruppen wahrnehmen. Diese ist in den letzten Jahren gestiegen, obwohl sie nach der Polizeistatistik (PKS) deutlich weniger häufig Opfer von Straftaten werden. Tatsachen sind aber auch, dass es ein hohes Dunkelfeld gibt und durch die negative subjektive Wahrnehmung ihr Sicherheitsgefühl und damit die Lebensqualität deutlich eingeschränkt wird.



### Harrys Sicherheitstipp von Erhard ( Harry) Paasch,

Kriminaloberrat a.D. und Moderator der Arbeitsgruppe "55 plus Sicherheit" im Präventionsrat Hildesheim



### Die Tipps der Polizei

- Lassen Sie grundsätzlich keine Unbekannten in Ihre Wohnung.
- Fordern Sie von angeblichen Amtspersonen, zum Beispiel Polizisten, den Dienstausweis
- Rufen Sie beim geringsten Zweifel bei der Behörde an, von der die angebliche Amtsperson kommt.
- Suchen Sie die Telefonnummer der Behörde selbst heraus oder lassen Sie sich diese durch die Telefonauskunft geben. Wichtig: Lassen Sie den Besucher währenddessen vor der abgesperrten Tür warten
- Die Polizei wird Sie niemals um Geldbeträge bitten.
- Geben Sie am Telefon keine Details zu Ihren finanziellen Verhältnissen preis
- Lassen Sie sich am Telefon nicht unter Druck setzen. Legen Sie einfach auf.
- Übergeben Sie niemals Geld an unbekannte Personen.

### **Weitere Informationen**

zu Kriminalitätsrisiken und zu Präventionsmaßnahmen enthalten Broschüren der Polizei, die es dort kostenlos gibt. Bürger aus der Stadt und dem Landkreis Hildesheim können sich an die Polizei Hildesheim unter der Telefonnummer 05121/939-0 und/oder an den Präventionsrat Hildesheim unter 05121/3014449 wenden. Sie können sich auch kostenlos bei der Polizeilichen Beratungsstelle der Polizei in Hildesheim 05121/939108 und/oder bei dem Beratungsangeboten des Präventionsrates jeden 1. Mittwoch im Monat von 10.00 bis 12.00 Uhr (außer in Schulferienzeiten) im Rathaus, 2. Etage, informieren.

### Der aktuelle Tipp: Sicherheitstraining

Der Präventionsrat bietet zeitnah zum wiederholten Male ein 6

-stündiges Sicherheitstraining mit verhaltenspräventiven Tipps und Trainings an. Es findet statt am Samstag, 15. September in der Zeit von 09.00 bis 15.00 Uhr im Mietertreff des Beamtenwohnungsvereins (BWV) in der Orleansstraße 16 a in 31134 Hildesheim. Als Trainer sind aktive Polizeibeamte eingesetzt. Der Eigenbeitrag beträgt 15,00 Euro. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Fragen Sie nach und/oder melden Sie sich an

unter 05121/3014449 oder bei mir unter 0151 11505856. Erhard (Harry) Paasch



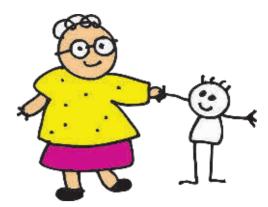
**Quellen:** <u>www.polizei-beratung.de</u> und Landeskriminalamt Niedersachsen (LKA), Aktion "Senioren im Fokus dreister Betrüger"

Dieses sind Gedanken aus meiner Kindheit, die ich an meine Enkelkinder weitergeben möchte. Die Briefe erhalten sie, wenn sie 12-14 Jahre alt sind.

# Helga Bruns

### Hallo liebe Enkel.

am 21.08.2018



letzte Woche war ich bei euch und erinnere mich gerne an das, was ich mit euch erlebt habe: Ich sitze auf dem Sofa und habe Spaß daran, euch beide dabei zu beobachten wie und womit ihr euch beschäftigt. Ihr nehmt Dinge aus Mamas Küchenschränken. Mit Töpfen, Schalen und Tücher und probiert ihr aus, was ihr damit alles anstellen könnt. Auch wertloses Material wie Schachteln, alte Kartons .... werden als Tische, Autos und andere Dinge verwendet, eurer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Sofas, Stühle, Kissen... werden zu Sportgeräten umfunktioniert. Ihr seid erfinderisch und ausdauernd beim Spielen wie alle anderen Kinder auch. Eure Umwelt erforscht ihr und ahmt Erwachsenen in eurem Spielverhalten nach.

Überwiegend verwendet ihr aber euer eigenes Spielzeug, das in Geschäften erworben wurde und euch von den Eltern oder Verwandten geschenkt wurde. Ihr besitzt schon sehr viele Spielmaterialien. Eure Mutter muss häufig Gegenstände aussortieren, damit eure Kisten nicht überquellen.

Während ich euch zuschaue denke ich an meine frühe Kindheit. Es waren ganz andere Zeiten und ich kann mich nur an wenige Begebenheiten erinnern. Es gab zu der Zeit kaum Geschäfte, die Spielzeug anboten. Die Menschen gaben -ebenso wie meine Eltern- das wenige Geld, das sie besaßen für Lebensmittel und Kleidung aus. Ich selber besaß einen geliebten Stoffhasen, eine Puppe die schon an eure Mutter "vererbt wurde", einen kleinen Puppenwagen und ein Kinderlottospiel. Auch an einige Bilderbücher kann ich mich noch erinnern, Einige davon werde ich euch vorlesen, wenn ihr uns das nächste Mal besucht. Mein Bruder besaß eine große Kiste mit Holzbausteinen, die ein Schreiner -wahrscheinlich als Weihnachtsgeschenk- hergestellt hatte. Uns fehlte nichts. Wir waren glücklich mit dem wenigen was wir hatten. Über jedes neue Spielzeug konnten wir uns freuen. Auch mit wertlosen Dingen wie Holz, Steinen, Blättern und Zweigen konnten wir uns unsere kleine Welt aufbauen, in der wir glücklich und zufrieden waren. Ebenso wie ihr heute lernten wir damals die Umwelt zu erforschen und unserer Phantasie freien Lauf zu lassen. Auch mit unserem wenigen Spielzeug lernten wir unsere Koordination, die Feinmotorik und andere Fähigkeiten zu üben, die für unsere weitere Entwicklung notwendig waren.

Ich glaube, dass es nicht darauf ankommt, was und wie viel ein Mensch in seiner Kindheit an Spielmaterialen besitzt um in die Welt der Erwachsenen hineinzuwachsen. Viel wichtiger ist es für ein Kind in der liebevollen Geborgenheit seiner Angehörigen sich frei mit den ihm zur Verfügung stehenden Materialen auseinander setzen zu können. Dann entwickeln sich die Fähigkeiten, die später im Leben benötigt werden von ganz alleine. Zu dem Thema "Spielen" habe ich noch recht viele Gedanken. Diese teile ich Euch in meinen nächsten Briefen mit.

Bald feierst du mein lieber Enkel deinen 3. Geburtstag. Opi und ich sind auch eingeladen worden. Wir freuen uns schon darauf euch beide wieder zu sehen.

Bis bald meine lieben Enkel eure  $\ {\cal O}m\acute{
u}$ 



# Die Geschichte der Schreibeverkstatt Punkteveise

Punkt für Punkt zum eigenen Text: ...

Christa Bachstein



### Indianer

Erste Liebe

Der Schatz im Silbersee und ich liebte Winnetou. Er war so schön. Er war so edel. Er war so klug. Er würde mich verstehen. Er würde mich erkennen, so wie ich wirklich war. Er würde mich lieben. Ich schenkte ihm mein Herz und mein Vertrauen. Kein anderer Mann würde meine Seele berühren wie er. Ihm würde ich mein ganzes Leben schenken. Ich küsste das Poster über meinem Bett so sehnsüchtig und innig, dass statt des schönen Mundes bald die Tapete an der Stelle durchschien. Die Liebe verwandelte mich. Ich ging aufrechter. Ich wurde vornehmer. Ich plapperte nicht mehr alles aus. Was Ntscho Tschi konnte, konnte ich auch. Wenn er mich sähe, würde er wissen, dass wir zusammen gehören. Leider kam er nicht nach Hildesheim in unsere Straße und so verkleideten meine Freundin und ich uns als Indianerinnen und versteckten uns hinter den Büschen in unseren Gärten vor den bösen Weißen und der gleichgültigen Welt. Meine dunkelblonden störrischen Haare steckten unter einer alten Badekappe, die ich mühevoll mit schwarzer Wolle benäht hatte. Nun hingen mir lange Zöpfe über die bunten Borten an dem Sack, der zu einem Indianergewand umgewandelt wurde. Wie ernst mir das war und wie verloren ich mich fühlte ohne ihn. Wie demütigend das Lächeln der Erwachsenen war und wie beschämend das laute Lachen der Brüder. Sie wussten nichts. Sie verstanden nichts. Aber ich wusste es: Ich war dreizehn und hatte die Liebe kennen gelernt.



Werden auch Sie aktiv, schreiben Sie für Antonia

# 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.

### Unterleuten, Juli Zeh - erschienen 2016





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.



Mietangebote des BWV finden Sie iederzeit unter www.bwv-hi.de



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





Es gibt in "Unterleuten" keine Guten und keine Bösen. Es sind Menschen, die immer nur Gutes wollen und dabei Böses anrichten. Und so ist dieses Buch nicht nur ein Gesellschaftsroman, sondern auch ein Thriller, der sich wunderbar lesen lässt



"Unterleuten" ist ein fiktives Dorf in der Prignitz im westlichen Brandenburg. Im Klappentext kann man lesen: "Wer nur einen flüchtigen Blick auf das Dorf wirft, ist bezaubert von den altertümlichen Namen der Nachbargemeinden, von den schrulligen Originalen, die den Ort nach der Wende prägen, von der unberührten Natur mit den seltenen Vogelarten, von den Gutshäu-

sern, die sich Stadtflüchtlinge aus Berlin gerne kaufen, um sich den Traum von einem unschuldigen und verdorbenen Leben außerhalb der Hauptstadthektik zu erfüllen."

Juli Zeh, die selbst vor 10 Jahren ein altes, renovierungsbedürftiges Haus auf dem Land in einem kleinen 300 - Seelenort gekauft hat, weiß genau um den kleinen Mikrokosmos "Dorf" Bescheid mit seinen Gerüchteküchen, mit den vielen Konflikten, die es hier genauso gut gibt wie in anderen Orten. In ihrem Buch erfährt der Leser, wie sich die Dorfwelt und damit das Dorfleben im Laufe der Zeit verändert hat und verändert.

Das soziale Gefüge in "Unterleuten" gerät aus den Fugen, als eine Investorenfirma einen Windpark bauen will. Hinzu kommen die Städter, die die Ruhe auf dem Land suchen und sich verwirklichen wollen wie der Akademiker-Aussteiger, der zum Vogelschützer wird. Dem jetzt nur noch die Umwelt wichtig ist und nicht die in Sichtweite gebauten Windkrafträder. Oder Linda Franzen, die Pferdenärrin, die in Unterleuten ein Pferdehotel schaffen möchte.

Auf der anderen Seite gehören zu diesem Szenario die Alteingesessenen, die sich von klein auf kennen. Sie haben gemeinsam die DDR - Zeit erlebt, die Zwangskollektivierung in den 60iger Jahren mit Enteignung und Umwandlung der Güter in eine LPG. Die Wende, ein erneuter Schock, folgte und die LPG wurde in eine GmbH umgewandelt, was der frühere Großbauer Gombrowski zu nutzen wusste. Und da sind auch die ewig Gestrigen, verbitterte Altkommunisten, die die neue Zeit nicht wahrhaben wollen.

Die Autorin, 1974 in Bonn geboren, hat Jura in Passau und Leipzig studiert, außerdem Europa- und Völkerrecht, hat promoviert und war längere Zeit in New York und Krakau. Ihr Debütroman "Adler und Engel" wurde zu einem Welterfolg. Juli Zeh hat viele Auszeichnungen erhalten. Der Roman "Unterleuten" ist ihr letztes Werk und hat sie wohl 10 Jahre beschäftigt, ehe es zum Buch kam.



# Zehn Jahre Wende's Festtagsbäckerei

Gabriele Wende hat sich vor 10 Jahren einen Traum erfüllt, eine Bäckerei und ein Cafe in der Einumer Strasse 13. Antonia hat Frau Wende in diesen 10 Jahren begleitet und gratuliert ganz herzlich.



Vor zehn Jahren haben Gabriele Wende und ihr Mann mit viel Liebe ihren Traum, eine Backstube und ein Cafe zu betreiben, verwirklicht.

Der Anfang war nicht leicht. Viele Vorschriften mussten erst einmal überwunden werden, bevor es so richtig losgehen konnte.

Jetzt blickt Gabriele Wende schon auf 10 Jahre zurück: "Es ist nicht so einfach, wie wir es uns am Anfang gedacht haben. Viele Arbeiten sind zu erledigen, mit denen wir nicht gerechnet hatten. Wir wollten sogar schon die Einumer Strasse verlassen, gerne hätten wir z. b. Außenplätze im Hinterhof.

Aber viele Kunden kommen von den Dörfern und kaufen unseren Kuchen, auch das Cafe wird gut besucht. Das ist ein Zeichen, dass alle mit unserem Standort hier zufrieden sind. Ich weiß jetzt, dass auch ich hier bleiben möchte. Dadurch, dass wir viele Cafes in der Stadt mit Kuchen beliefern, spricht es sich herum, wo der Kuchen herkommt, und das hat uns schon viele Kunden beschert."

Es ist also nicht mehr nur eine Festtagsbäckerei. Aber natürlich werden Hochzeitstorten, Tauftorten, Geburtstagstorten mit passenden Verzierungen weiterhin gezaubert.

Neuerdings macht Gabriele Wende sogar Fruchtaufstriche selber. An Ideen mangelt es also nicht, nur die Freizeit kommt viel zu kurz. Dieses Jahr gab es nur vier Tage am Bodensee zur Erholung.

Antonia wünscht Gabriele Wende, dass Sie die Freude am Backen nicht verliert und auch mindestens die nächsten zehn Jahre gerne ihren Traum weiterlebt.



Öffnungszeiten:
Montag Ruhetag

Dienstag-Freitag 10 - 18 Uhr

Samstag 9 - 17 Uhr

Sonntag 13 - 18 Uhr



# Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den Silben sind 16 Wörter zu bilden, deren 3. Buchstaben, von oben nach unten gelesen, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben.

ursprüngliche Namensform der Bayern
Ende September: wiederkehrende Veranstaltung in Hi
nordeuropäisches Land
christliche Geschichte/Mythos
Bauwerk zur Förderung des Grundwassers
Hautrötung durch die Sonne
andere Bezeichnung für "Kartoffel"
höchster Kirchturm Niedersachsens (in Hi)
Wissenschaft: "Seelenkunde"
gelbe tropische Frucht
diese Zeitschrift ist ein regionales:
Insektenschutz an Fenstern/Türen

italienisches Nudelgericht

ein Märchen der Gebr. Grimm

deutsches Bundesland

an-ap-as-ba-bau-brand-brandt-brun-chen-cho-de-dre-en-erd-ern-fel-finn-flie-frau-ga-gie-gen-git-gne-ju-kirch-la-land-le-lo-ma-markt-na-ne-nen-rem-ren-psy-sa-sach-schnee-sen-son-ter-turm-wa-witt-zin



Aus der JVA für Frauen, Abt. Hildesheim

Gitterton, das war die Lösung in der Märzausgabe.
Es handelt sich dabei um eine Sendung der Frauenredaktion aus dem hiesigen Frauengefängnis.
Jeden Monat gab es eine Sendung.
Die letzte Sendung lief am

 August, denn nach 11 Jahren Gitterton sagt Rita Thönelt "Tschüsss",

alles hat seine Zeit

R.T.

# Ein ganz besonderer Geburtstag oder eine ganz besondere Fahrt

Der runde Geburtstag meines Mannes näherte sich mit großen Schritten. Die Kinder mit Enkelkindern konnten aus ferientechnischen Gründen nicht kommen, und mein Mann war etwas geknickt. Um die Stimmung aufzuhellen habe ich mich an den PC gesetzt und nach einer Reise gesucht. Das Datum musste stimmen und auch unsere Interessen. fahre bekanntlich gerne



Fahrrad, und mein Mann ist aus Altersgründen nicht mehr so beweglich.

Ich habe eine passende Reise gefunden!! Wir haben einen Segeltörn mit Fahrradfahren in Holland gebucht. Und - was soll ich sagen - es war ein in jeder Hinsicht voller Erfolg. Wir sind mit dem Zug bequem nach Amsterdam gefahren und fanden das Segelschiff, die `Elisabeth', schnell in der pulsierenden Großstadt. Wir wurden von der Besatzung nett empfangen und konnten unsere 8 qm große Koje beziehen. Zu jeder Koje gehörten eine Toilette und eine Dusche. Es wurde also ein gewisser Komfort geboten.



Nach und nach kamen auch die anderen Gäste dazu. Am Ende waren wir 20 Personen in allen Altersklassen, mit Kindern an Bord. Wir, die Ältesten, fühlten uns vom ersten Moment an wohl. Es wurde sich schnell auf das du und den Vornamen geeinigt und unser Alter spielte keine Rolle mehr.

Am nächsten Morgen nach dem Frühstück hat uns der

Skipper mit den holländischen fahrradtechnischen Gepflogenheiten vertraut gemacht. Jeder bekam eine Karte von der Strecke, und wer sein Fahrrad nicht mitgebracht hat, nahm ein "Hollandrad" und eine Packtasche. Es war keine Pflicht zu radeln, und so haben mein Mann und ich den ersten Segeltörn an Bord gemeinsam erlebt. Durch das Superwetter war es ein voller Genuss. Um die Mittagszeit wurden wir von dem Koch mit einem kleinen Snack verwöhnt. Es war durchaus üblich, dass die Besatzung sich mit den Gesten vertraut unterhielt. Und bei dieser Gelegenheit wurde ich leise gefragt, wie alt ist Rudolf? Ich konnte nicht umhin zu sagen, dass er in zwei Tagen 80 Jahre alt wird, und wir aus diesem Grund die Reise machen. Er hat sich den Termin gleich in seinem Handy notiert

An dem besagten Morgen wurde mein Mann mit einer großen goldenen 80 und dem zum Geburtstag gehörenden Lied der ganzen Gesellschaft begrüßt. Jeder von Groß bis Klein hat

persönlich gratuliert. Und so wurden wir an die-Tag sem noch mehrfach überrascht. Am Nachmittag, als alle Gäste nach der Fahrradtour wieder Bord waren. an erschien der Skipper mit einer Torte, die mit einer 80 als Wunderkerze geschmückt Wieder wurde gesungen, und



hatten viel Spaß. Am Abend gab es ein Grillfest, aber vorher spendierte mein Mann für jeden ein Glas Sekt, mit Zuckerrand und Orangenscheibe.

Es gibt noch viel von dieser besonderen Reise zu berichten, aber an den Geburtstag von meinem Mann werden wir wohl immer mit einem glücklichen Lächeln zurückdenken.







Der VfS Hildesheim (Verein für Schwimmsport) bietet in seiner Schwimmhalle in Drispenstedt, montags von 10.15 - 11.00 Uhr, Wassergymnastik ( *ohne Zuschauer* ) für an Krebs erkrankte Frauen an.

Weitere Informationen: Tel. 05121/877070 (Engelke) D-Engelke@t-online.de



Dingworthstr.1, 31137 Hildesheim Tel.: 05121-8755967

Öffnungszeiten Montag: Ruhetag Mo.-So.: 17 Uhr - bis open end

www.salt-steakhaus.de



### Seit dem 17. Dezember 2017 gibt es das SALT am Moritzberg.

25 Jahre Erfahrung in der Gastronomie bringen Alex Saghir und sein Vater Jimmy mit. Sie wollen Bewegung in den Stadtteil bringen. Es sollte etwas ganz Anderes sein, etwas Neues für Hildesheim und den Moritzberg. Und das ist es auch:

Einzigartige Burger (*geheime Rezepte*), Steaks, Tappas, Wraps und Spezialsalate bietet die Küche. Das Fleisch wird frisch von einem Metzger aus der Umgebung geliefert, die Buns für die Burger kommen auch von einer Bäckerei aus der Region um täglich für Frische zu garantieren. Für die Burger werden nur hochqualitative Filets für die Patties verwendet. Sie bestehen aus 100 % Rinderfilets, Hähnchenbrustfilets, ganzen Garnelen oder Fjordlachs. Dazu gibt es wahlweise Pommes Frites, Potato, Wedges, Süßkartoffel, Pommes oder einen bunten Blattsalat.

Genießen Sie in romantischer Atmosphäre zu zweit, mit Freunden oder der Familie appetitliche Stunden in einem gemütlichen Ambiente.

Das SALT Team macht alle glücklich!



### Vom 1. September bis zum 31. Oktober gibt es ein Spezial-Wochenangebot ab 17.00 Uhr

**Dienstag: Burgertag** 

alle Burger aus der Karte nur 9,90 €

Mittwoch: Pfannentag

alle Pfannengerichte aus der Karte nur 9,90 €

Freitag & Samstag: Happy Hour alle Cocktails aus der Karte nur 4,90 €

Sonntag: Familientag

alle Familien erhalten auf die gesamte Rechnung 15 % Nachlass



Donnerstag Ladies Night

Alle Ladies erhalten einen Nachlass von 10% auf die gesamte Rechnung

Neu

Ab dem 1. September 2018 haben wir weitere Öffnungszeiten

### Mittagstisch

Sonntag bis Freitag 11-15 Uhr - Dreigänge Menü ab 7,90 -

Neu



https://www.facebook.com/AntoniaHildesheim/ https://:www.antonia-hildesheim.de

### September 2018

10.09.18 - 13.00 Uhr Zeitreise mit P.S.

14.09.18 - 15.00 Uhr Kopfsalat, vom Netzwerk Haushalt

17.09.18 - 09.00 Uhr Musikfrühstück, Françoise Hardy

17.09.18 - 12.00 Uhr Antonia, Keller

24.09.18 - 09.00 Uhr Frau'n, die sich trau'n, Betty Ford

### Oktober 2018

08.10.18 - 09.00 Uhr Frau'n, die sich trau'n, Corinna Rindlisbacher

10.09.18 - 09.00 Uhr Frau'n, die sich trau'n, Tina Ringe-Rathgen

08.10.18 - 13.00 Uhr Zeitreise mit P.S.

12.10.18 - 15.00 Uhr Kopfsalat, vom Netzwerk Haushalt

15.10.18 - 09.00 Uhr Antonias Musikfrühstück Dusty Springfield

15.10.18 - 12.00 Uhr Antonia, Kleider machen Leute

22.10.18 - 09.00 Uhr Frau'n, die sich trau'n, Margarete Steiff

29.10.18 - 14.00 Uhr man(n) Rita

### November 2018

09.11.18 - 15.00 Uhr Kopfsalat, vom Netzwerk Haushalt

12.11.18 - 09.00 Uhr Frau'n, die sich trau'n, Ingrid Sissung

12.11.18 - 13.00 Uhr Zeitreise mit P.S.

19.11.18 - 09.00 Uhr Antonias Musikfrühstück, Udo Lindenberg

19.11.18 - 12.00 Uhr Antonia, Das ärgert uns

27.11.18 - 09.00 Uhr Frau'n, die sich trau'n, Christa Wolf

Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10°° Uhr die Frauenpowerzeit bei



auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85 Live-Stream: www.tonkuhle.de

Montags um 12 Uhr das

Mittagsmagazin mit Rita!



# Freie, ehrenamtliche Mitarbeit in dieser Ausgabe:

Sabine Kaufmann, Ursula Oelbe, Erhard Paasch, Bärbel Behrens, Renate Schenk, Ingrid Warwas, Henriette Mengert, Tobias Schrader, Laura Elaine Hoffmann, Renate Hollemann, Christa Bachstein, Elisabeth Schumann, Karin Bury-Grimm, Helga Bruns, ama, Dagmar Fischer, Sara Giebel, Petra Fischer-Krage, Brigitte Müller-Höhnke, Corinna Rindlisbacher, 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

und Eigenproduktionen der Redaktion

### Kontakt:

R. Thönelt, Louise-Wippern-Ring 5,

31137 Hildesheim Tel.: 05121-66342 E-Mail: thoeri[a]gmx.de Anzeigen: Rita Thönelt,

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2016

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.

Zu lesen auch unter:

www.antonia-hildesheim.de

### Büro Öffnungszeiten

Montag: 15 - 17 Uhr Dienstag: 10 - 12 Uhr Mittwoch: 15 - 17 Uhr Donnerstag: 15 - 17 Uhr

auch nach Vereinbarung

Vom 01. Oktober bis zum 14. Oktober sind bei Antonia Herbstferien





Genießen Sie das italienische Original!

# **Steinofen** PIZZERIA

05121 - 30 33 614

Himmelsthürer Straße 61 a, HI-Bockfeld

Kleines Restaurant und Außerhausverkauf.

www.steinofenpizzeria.com