

ANTONIA

*Beate Schneider
Natürlich
Unverpackt*



Liebe Leserinnen und Leser,

es war Anfang des Sommers, als wir in unserer Zierpflaume buntes Treiben beobachteten. Tauben bauten sich ein Nest - „Tauben bauen ein sehr lodderiges Nest“, sagte mein Mann.

Das Internet empfahl: 'Ein Taubennest sofort zerstören! Tauben machen Dreck, Tauben übertragen Krankheiten und Tauben sind laut'. - Wir sind keine Nestzerstörer, waren aber schon etwas verunsichert. Dann erreichte uns die Albanische Weisheit: 'Wo Tauben ihr Nest bauen, wohnt das Glück'. Und das Glück wollten wir natürlich mitnehmen.

Der Nestbau nahm also seinen Lauf. Und plötzlich hatte es das Taubenpaar sehr eilig. Das Hin- und Hergefliege wurden regelrecht hektisch. Endlich nahm Mutter Taube ihren Platz ein und brütete. Dabei wurde sie von ihrem Täuberich liebevoll versorgt. Wir hingegen beobachteten mit Sorge unsere Pflaume, deren Äste bei den schweren Stürmen, bei Hagel und heftigen Regengüssen hin und her wogten. Aber - oh Wunder - das Nest hielt allem Stand. Taube und Gelege hielten sich wacker in schwankender Höhe.

Wir fahren in den Urlaub. „Was macht eigentlich die Taubenfamilie?“, fragten wir uns als wir zurückkamen. Das Nest war immer noch besetzt! Am nächsten Morgen, wir tranken Kaffee auf unserer Terrasse mit direktem Blick auf die Zierpflaume, kam der Täuberich und setzte sich auf einen Zweig vor dem Nest, kurze Zeit später setzte sich Mutter Taube neben ihn. Und dann, wir trauten unseren Augen kaum, wie eine Lichtgestalt erschien aus dem Dunkel des Baumes eine winzige Taube. Sie breitete ihre Flügel aus und flatterte und flatterte, als wollte sie sagen: „Seht her, seht alle her, ich bin groß, ich kann bald fliegen“. Stolz beobachtete das Taubenpaar seinen Nachwuchs und auch wir hatten die helle Freude an diesem ersten Auftritt. Wir waren ja sozusagen die Paten!

Was sagt uns das? - Wie gut, dass wir uns auf das Taubennest eingelassen hatten. Allein diese Momente mitzuerleben, das unermüdliche Bauen, das Brüten und Füttern, und schließlich den Stolz der Taubeneltern auf ihr Kind zu sehen - was für ein Geschenk. Diese kleinen Momente machen das Leben doch lebenswert, selbst wenn ringsherum alles zu zerbrechen droht.

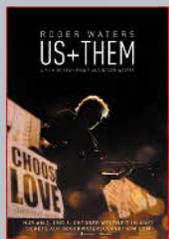
Von der Natur können wir vieles lernen. Einfach mal hinschauen, beobachten, sich Zeit nehmen in dieser hektischen Welt – und wer weiß, vielleicht lernen wir ja ganz nebenbei Elementares über uns und über das Leben. Alles hängt zusammen...



Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im

Thega-FILMPALAST
Theaterstr. 6, Hildesheim



Thega-Special

ROGER WATERS: US + THEM

Mittwoch, 02. Oktober • 20.00 Uhr

Sonntag, 06. Oktober • 19.45 Uhr

Roger Waters, Mitbegründer, Kreativitätgenie und Songwriter hinter Pink Floyd, präsentiert seinen mit Spannung erwarteten Film „Us + Them“, der sich durch modernste visuelle Produktion und einen atemberaubenden Sound auszeichnet und ein unbedingt sehenswertes Kinoereignis darstellt.

Der Vorverkauf hat begonnen - schnell Tickets sichern!



The Metropolitan Opera *LIVE im Kino*

Saison 2019 / 2020

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

Die neue Saison 2019/2020 beginnt am 12. Oktober mit



TURANDOT

von Giacomo Puccini
mit Christine Goerke u. a.

Samstag, 12. 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.



achtet...

...auf die umwelt.

das nahm seinen anfang in der dritten klasse. frau b. stand an einem freitag im mai vor der tafel und teilte uns unsere hausaufgabe mit: »in der nächsten woche achtet ihr bitte alle einmal mehr auf die umwelt. eure aufgabe ist: beobachten, analysieren, verbessern.«

puh. auf dem gesamten nachhauseweg machte ich mir gedanken, wo ich bloß anfangen sollte. bisher kannte ich von meiner oma nur das prinzip »säubern, säuern, salzen«. nun sollte es also nicht mehr bei fisch allein bleiben - es ging um die umwelt. »beobachten, analysieren, verbessern«.

und wo konnte ich das ganze schneller umsetzen als bei uns zu hause!? ich beschloss, bei meinem bruder anzufangen. da ich ihn nun schon jahrelang beobachtet hatte, war mir völlig klar: hier konnte man einiges verbessern. den kopf auf die hand gestützt hing er am küchentisch neben seinem teller graupensuppe und war in sein micky maus-comic vertieft. mein vater ermahnte ihn. ein mal. zwei mal. keine reaktion. also nahm er meinem bruder das heft weg und schmiss es wortlos, in hohem bogen aus dem küchenfenster. gerade wollte mein bruder aufstehen und micky, wie immer, aus dem vorgarten zurück an den küchentisch holen, da sagte ich: »stop!« alle starrten mich an. blitzschnell hatte ich alles analysiert und sagte nun: »papa, wir müssen uns und unsere methoden ständig verbessern. auch du. das hier ist doch keine lösung - in zwei minuten hängt micky maus wieder bei uns am tisch rum. würdest du das comic aber in unseren kachelofen schmeißen, sehe das ganze schon wieder anders aus. mein bruder blickte mit offenem mund erst zu mir, dann zu unserem vater und dann zur sich schließenden kachelofentür. es roch nach kokelei an einem sommernachmittag, und unser vater löffelte zufrieden seine suppe.

am frühen abend ging ich zur jugendschola in unserer gemeinde. und auch hier beobachtete ich die umwelt.

frau j. schlug auf die gitarrensaiten ein als gäbe es kein morgen und sang schief, dafür aber sehr laut und heilig »laudato si, o mi signore«. der ganze jugendchor konnte seinen eigenen gesang nicht mehr verstehen, lavierte sich aber, wie jede woche, tapfer durch die dreiundvierzig strophen. und wieder hatte ich blitzschnell analysiert, stand auf und rief: »stooooooooop!« frau j. kam langsam aber sicher zurück auf die erde und zuckte fragend mit den schultern. ich sagte: »frau j., obwohl der liebe gott weit oben im himmel wohnt, und trotz der dicken kirchenmauern, die uns umgeben - er hört uns sogar, wenn wir flüstern. er hat nämlich sehr, sehr große und gute ohren. weil er schon so alt ist. und was ja bekanntlich immer weiter wächst, je älter wir werden, sind nase und ohren. sie lächelte ihr bibellächeln, aber ihre augen sprachen »panik«... - ob gott dann wohl auch all das geflüsterte gehört hat, was sie letzten sonntag nach der messe über frau t. geäußert hatte?...

und so ging es weiter - wo immer ich auch war, ich beobachtete die umwelt, analysierte und verbesserte sie.

und plötzlich war montagmorgen. erste stunde. und alle berichteten, wie sie die umwelt verbessert hatten. salvatore erzählte, wie er das spaghetti-wasser die ganze woche über zum blumengießen verwendet hatte. doro hatte ihre familie dazu gebracht, abends nur noch bei kerzenschein zu lesen. martin referierte, wie er seine eltern davon überzeugt hatte, nur noch einmal die woche zu duschen, kein deospray mehr zu benutzen und die selbe unterhose über mehrere tage lang zu tragen.

ich fragte mich nun natürlich, wo bei all dem die »verbesserung« zu verorten war? und - investigativ: hatten martins eltern überhaupt irgendetwas verändert zu ihrem vorherigen leben?

als letzte an der reihe erzählte ich mit stolzgeschwellter brust von all meinen verbesserungen die umwelt betreffend. es war fast so, als hätte ich endlich meine berufung gefunden: umweltverbesserin.

umso unverständlicher waren mir die reaktionen meiner klassenkameraden: kein tosender applaus. keine »ahhhs« und »ohhhs«, wie man sie von silvesterraketen-beobachtern kennt. keine bewundernden blicke. und kein fùßeküssen. stattdessen: kopfschütteln und flüsterei. und letztlich: völlige ignoranz auf dem pausenhof. es fühlte sich an, als würde ich für die rettung der umwelt bestraft werden. verkanntes genie. unverstandene heldin. und plötzlich stieß mir salvatore sanft mit dem ellenbogen gegen den arm, und sagte mit seinem sehr aussergewöhnlichen deutsch: »na, dass warre aber eine ganze schöne harrete woche für dich, he?!... mit all diese idiota, eh - stubido um dicke herrum. madonna, ich warre wahrscheinlich gedrehte duche. weisst du, wir italiener sind ja von nature raus sehr verständlichvoll. meine papa sagt immer, in italia sei jede willkommen, er sagt dann: »offene arme, salvatore, immer offene arme, das liegt uns italienern im blute, he!«.

ich fragte mich unwillkürlich, was das ganze mit mir zu tun hatte.

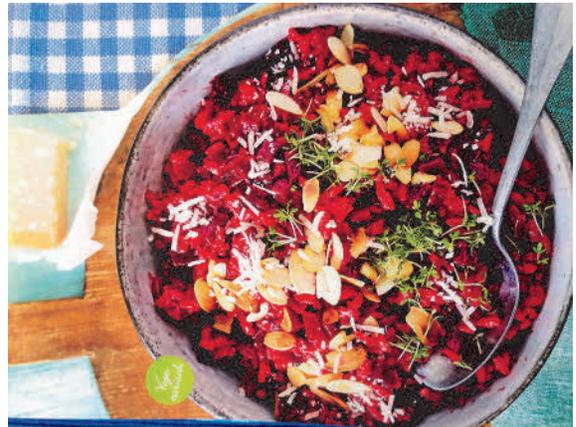
dann schaute sich salvatore noch einmal verschwörerisch um und kam mit seinen knoblauchlippen ganz nah an mein ohr: »wasse machst due am mittwoch? es gibte da ein paar leute, mit denen jemand rreden müsste! diese ganz quatsche von »offene arme« ist doch antiquität. du biste skrupellos - so jemand fehlt in meine umwelt.« ich schwieg. dann kam er noch näher, schmatzte zweimal seltsam und hauchte mit leichter knoblauchblume: »ich werde dir eine anbot machen, das du nichte ablehnen kannst.«

FITNESSKÜCHE: ROTE-BETE-RISOTTO

Zutaten für 4 Personen

2 Rote Bete (ca. 400 g) 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen, 3-4 TL Gemüsebrühe
2-3 EL Öl, 300 g Risottoreis, Salz, Pfeffer
2 EL Mandelblättchen, 1 Stück Parmesan (ca. 60 g) 1 Beet Kresse

- Rote Bete waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.
- Brühe in ca. 900 ml kochendem Wasser auflösen.
- Öl in einem Topf erhitzen.
- Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Erst Risottoreis kurz mit andünsten,
- dann die Roten Bete zufügen und ebenfalls kurz andünsten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.



So viel heiße Brühe angießen, bis der Reis bedeckt ist. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, immer wieder Brühe angießen. Offen bei schwacher Hitze 20-30 Minuten köcheln, bis der Reis sämig ist, aber immer noch einen leichten Biss hat. Dabei öfter umrühren.

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Parmesan fein reiben. 50 g Parmesan unter den fertigen Risotto rühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag kann auch einen Spritzer Zitronensaft an das Risotto geben. Kresse vom Beet schneiden und mit den Mandelblättchen auf dem Risotto verteilen. Restlichen Parmesan darüberstreuen.



Die tiefrote Farbe in Kombination mit dem leicht erdigen Geschmack der Knolle geben dem Reisgericht das gewisse Etwas.

Lassen Sie sich dieses etwas andere Gericht schmecken und probieren Sie öfter mal was Neues aus, es lohnt sich. Ich wünsche Ihnen einen „Goldenen Herbst“ und immer ein Lächeln auf den Lippen. Bärbel Behrens vom DHB-Netzwerk Haushalt, Mitglied im Radioteam „Kopfsalat“ Jeden 2. Donnerstag im Monat um 10 Uhr.



*Rote Beete
frisch
und
unverpackt
bei*

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

25.10. die Bauhausfrauen - Vernissage



Fast 200 Besucher zählten wir bei der Eröffnung unserer Ausstellung. Und eigentlich fühlte sich das ganze wie Sauna an. Umso erstaunlicher war es, dass alle Gäste gut gelaunt in die Runde schauten. Alle waren interessiert; „Eine Bauhausausstellung in Hildesheim?“ auch der Ortsbürgermeister Stadtmitte Dirk Bettels hatte erst Schwierigkeiten sich eine Bauhausausstellung in Hildesheim vorzustellen. Aber es geht bei der Ausstellung ja, wie sollte es auch anders sein bei dem Frauennetzwerk Antonia, um Frauen. Die Frauen um 1920 im Bauhaus und um junge Frauen heute aus Hildesheim, die gleiches Handwerk oder gleiche Berufe erlernt haben. Es geht darum einen Bogen zu schlagen von der Vergangenheit in die Gegenwart.

Einige Protagonistinnen waren vor Ort, so auch **Michal Rensing** von der Galerie Zehn. Sie ist ganz kreativ in der Holzverarbeitung aber auch mit Ihren Magnettafeln hat sie neue Wege beschritten. Die Grafikerin **Annabell Meier** hat gerade den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt. **Lena Pfannschmidt**, gerade erst Mutter geworden, hat sich auf Neugeborenen,- Baby,- und Familienfotografie spezialisiert. Sie brachte ihr Kind mit. Schon mit Dreizehn hat **Susanne Papendorf** sich Schmuck, Kleidung und Schuhe angefertigt. Sie verarbeitet gern Naturmaterialien bei ihren gradlinig gestalteten Kissen. **Vera Schellhorn** liegt das freie, kreative Gestalten, von der eigenen Idee bis zur Umsetzung. „Metall ist für mich ein wunderbarer Werkstoff.“ Die Innenarchitektin **Anika Bode** findet Spuren des Bauhauses in dem heute noch gegenwärtigen Bauhaussatz „form-follows-function“. Spuren des Bauhaus betrat **Andrea Heilmann** während ihres gesamten Studiums in Dessau und Weimar. Die Stadtplanerin findet es spannend einen Teil zur Zukunftsentwicklung einer Stadt beitragen zu können. **Andrea Döring**– Baudezernentin in Hildesheim, hat sich hier unter Anderem der Umweltverbesserungen in unserer Stadt angenommen.

Diese Frauen stehen stellvertretend für viele Frauen in Hildesheim, die mutig ihren Weg gehen, aber noch mehr Unterstützung benötigen. Antonia stellt immer wieder Frauen in den Fokus im Radio, in der Zeitung und jetzt in unseren Räumen in der Andreas Passage. Der 25.August war auch ein Netzwerktreffen, neue Pläne wurden geschmiedet.

Die Grußworte der Stadt Hildesheim überbrachte die Bürgermeisterin Beate König, Karin Jahns sprach als Kooperationspartnerin und Dagmar Schierholz führte in das Thema ein.



R. König, D. Bettels, R. Thönelt, K. Jahns



Dagmar Schierholz

Die Stimmung war ausgelassen, vielleicht kam das durch die hohen Temperaturen in der Andreas Passage. Wer die Ausstellung besucht, sollte Zeit mitbringen. Unbedingt müssen die Texte zu den einzelnen Frauen gelesen werden um den Sinn der Ausstellung zu verstehen. Cornelia Kolbe hat gemeinsam mit ihrer Tochter Anika die erste Idee wunderbar umgesetzt, viel besser, als ich mir das gedacht hatte. „Lotte im Bauhaus“ war der Anstoß zu der Ausstellung. Bauhaus war für mich bis dahin ein Baustil. Dass die Frauen dort so leidenschaftlich für ihren Berufswunsch kämpfen mussten war mir nicht klar. Ich hoffe, dass wir allen durch die Ausstellung klar machen können, wie wichtig die Freiheit für alle Menschen ist. Jede*r sollte die Gelegenheit bekommen seine guten Anlagen und Fähigkeiten auszuleben und in die Gesellschaft einzubringen.

Die Frauenredaktion von Radio Tonkuhle produzierte zum Bauhausthema eine Sendung am 19.08.2019. In dem Hörbaum in der Ausstellung sind diese Beiträge über einige Bauhausfrauen zu hören. Ein kleines Modell eines typischen Bauhauses ist vor Ort zu sehen. Klare, einfache Formen, damals revolutionär, heute nicht mehr wegzudenken.

Es gibt Anfragen von mehreren Seiten, die Ausstellung doch auch noch z. B. im Landkreis zu zeigen, oder in der HAWK. Wir werden schauen, wie das zu bewerkstelligen ist.

Hier sei nochmals allen fleißigen Helfern gedankt, die an dem Tag für das Wohlergehen der Gäste gesorgt haben. Alles lief reibungslos.

Jederzeit kann die Ausstellung zu unseren Öffnungszeiten besucht werden, aber auch für Gruppen öffnen wir die Ausstellung bei Voranmeldung unter: thoeri[a]gmx.de

Das Projekt wurde gefördert durch:



und private Spenden



Wie immer hatten kreative Hände ein buntes, leckeres Buffet aufgebaut. Vielen Dank dafür!

RT

Herzlich Willkommen bei Antonia und den Bauhausfrauen am 29. November

Bei der Finissage am **29. November** mit der Baudezernentin **Andrea Döring** werden nochmals einige Bauhausfrauen in den Fokus gestellt.

Die Redaktion Antonia gibt Einblicke.

Beginn 18.30 Uhr

Eintritt 3,-€

Antoniatainment

15. September



A United Kingdom ist ein britisches Filmdrama mit romantischen Elementen der Regisseurin Amma Asante

Der Film basiert auf wahren Begebenheiten. Er erzählt die Geschichte des Kennenlernens und der Ehe zwischen Seretse Khama einem Stammesführer der Bamangwato und Ruth Williams, einer weißen Britin, die aus der Mittelklasse stammte. Khama hielt sich für sein Studium der Rechtswissenschaften in London auf, und Williams arbeitete als Büroangestellte der Versicherungsgesellschaft Lloyd's of London. Die Familie von Ruth Khama und der Ältestenrat der Bamangwato hatten sich gegen ihre Beziehung ausgesprochen, ebenso die Regierungen von Südafrika und Südrhodesien. Die britische Regierung ordnete schließlich das Exil an und äußerte sich dabei eindeutig rassistisch. Nach seinem Exil in London wurde Khama später der erste Präsident von Botswana nach der Unabhängigkeit des Landes. Mit Ruth Williams hatte Khama eine Tochter und drei Söhne, die zwischen 1950 und 1958 geboren wurden.^[3] Im April 2008 trat sein Sohn Ian Khama das Präsidentenamt an; sein Bruder Tshekedi Khama, ist auch nach dem Ausscheiden Ian Khamas als Präsident Minister im Kabinett.

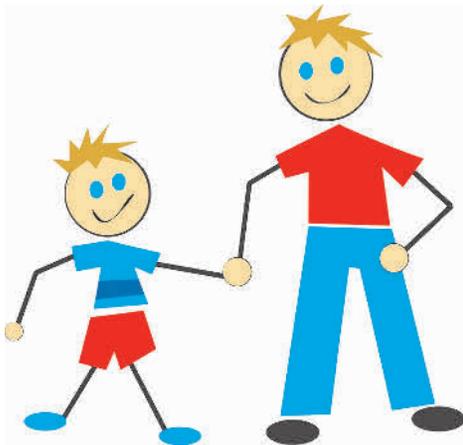


„Unser Planet ist unser Zuhause, unser einziges Zuhause. Wo sollen wir denn hingehen, wenn wir ihn zerstören.“

(Dalai Lama, Interview mit Franz Alt, 2004)

Das Thema Nachhaltigkeit hat in den letzten Jahren enorm an Bedeutung gewonnen und wird immer mehr auch ein Thema schon frühzeitig in der Erziehung der Kinder.

Nachhaltige Erziehung bedeutet „Vorleben der Eltern und Erwachsenen im toleranten Umgang mit den Mitmenschen, Ehrlichkeit, Disziplin, umweltbewusstes Handeln und ein einfühlsames Verhältnis zu Tieren sowie eine gesunde Ernährung“.



Wichtig ist also auch hier wieder das Vorbildverhalten der Eltern, aber auch das gemeinsame Erleben. Das kann sein, gemeinsam beim Einkauf auf Bioprodukte zu achten, die eigenen Einkaufstaschen zu verwenden, sich einen Einkaufszettel zu schreiben, Verpackungen zu vermeiden, den Wochenmarkt zu besuchen, Einkäufen auf dem Bauernhof, zusammen zu kochen und Kinder für ihre Umwelt zu sensibilisieren u.v.m. Viel zu viele Kinder werden jeden Tag auch kleine Weges Strecken mit dem Auto gefahren statt zu laufen oder mit dem Fahrrad zu fahren. Auch hier ist ein Umdenken wichtig. Abgesehen davon fehlt es vielen Kindern an Bewegung – und hier könnte sie sinnvoll eingeplant werden.

„Alles was gegen die Natur ist, hat auf Dauer keinen Bestand.“
(Charles Darwin)

Wie häufig wird heute noch in einer Familie gemeinsam gekocht, gebacken und gegessen? Gerade dies ist häufig wertvolle Zeit – Zeit, die viele Kinder immer mehr vermissen.

Aber auch das soziale Lernen, der mitmenschliche Umgang miteinander ist ein wichtiges Thema zum Stichwort Nachhaltigkeit, denn wir alle sind füreinander verantwortlich und auch für nachfolgende Generationen.

Sozialverhalten ist ein sehr umfassendes und komplexes Thema, dass seine Wurzeln häufig schon in der frühesten Kindheit hat. Kinder erleben uns im Umgang mit anderen Menschen, mit anders aussehenden Menschen, anders lebenden Menschen, anders denkenden Menschen, anders gläubigen Menschen und lernen von uns allen damit viel zum Thema Menschlichkeit und Nachhaltigkeit.

Am besten lernen Kinder im Umgang mit der Natur durch Anfassen und Fühlen. Also ist es wichtig, sich viel mit der Natur zu beschäftigen und die Natur zu erleben.

Durch den direkten Kontakt bauen Kinder schneller eine Verbindung zu Tieren und Pflanzen auf und so fällt es ihnen leichter, einen Bezug zum Umweltschutz zu erlangen. Haben die Kinder einmal gelernt, wie wichtig die Natur ist, müssen sie zusätzlich noch wissen, warum und wie sie etwas dafür tun können, sie zu erhalten und so zur Nachhaltigkeit beitragen können.

„Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen, war vor zwanzig Jahren. Die nächstbeste Zeit ist jetzt.“
(Sprichwort aus Uganda)

Einfache Dinge im Alltag, die sie frühzeitig erlernen können sind u.a. Wasser zu sparen (z. B. durch das Bedienen der Wasserspartaste bei der Toilettenspülung), Energie zu sparen (durch das Ausschalten von unnötigen Lichtquellen) und bei der Müllvermeidung und Mülltrennung beizutragen.

Wichtig ist es, unseren Kindern mitzugeben, unsere Welt ist wertvoll und wir alle sind für sie verantwortlich und können unseren Beitrag dafür leisten, eine lebenswerte Umwelt zu erhalten

„In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken, man jahrelang im Moos liegen könnte.“
(Franz Kafka)



Am 30. Juni 2019 wurde im Hildesheimer Kindererlebniswald der Baum des Jahres, eine Flatterulme gepflanzt. Gespendet von Dr. Herbert Richter. Bericht Seite 24



... seit 1982

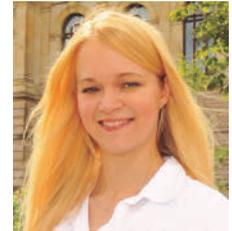
**richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke**

HOLZKOPP

Spielwaren & Geschenke

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

Lese-Tipps für Kids



Corinna Rindlisbacher

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

Tankino, der Drache vom Tankumsee



Der Tankumsee ist nicht weit von hier und vor allem bei schönem Wetter immer einen Besuch wert. Wer mal wieder dort ist, sollte allerdings die Augen offenhalten – denn seit einiger Zeit lebt auch ein kleiner frecher Drache namens Tankino dort. Er hat silbrig-grüne Schuppen, rote Stacheln auf dem Rücken und rote Punkte auf dem Bauch.

Eines Tages ist er einfach am Tankumsee aus einem Ei geschlüpft. Seitdem fragt er sich, wie sein Ei dorthin gekommen ist und wer seine Eltern sind. Zusammen mit seinem besten Freund Flupps, ein giftgrüner Frosch, versucht er das Geheimnis zu lüften. Dabei treffen die beiden auf merkwürdige Taucherwesen, unerzogene Drachentöter und weitere abenteuerliche Dinge.

Das Kinderbuch „Tankino“ von der Isenbütteler Autorin Telse Maria Kähler enthält neben Abenteuern und Wissenswertes zum Tankumsee auch witzige Illustrationen von Johannes Ritter. Es ist für ein Lesealter von 3-8 Jahren geeignet und als gebundene Ausgabe für 14,90 € im Buchhandel erhältlich.

Mehr Infos gibt es auf: www.tankino.de

Stark, stärker, alleinerziehend!

Ferienzeit ist Sorgenzeit-besonders für berufstätige Alleinerziehende!

Allein erziehend heißt für alles allein verantwortlich zu sein, für das Auto, das zur Sommerreise intakt sein muss, das kaputte Fahrrad, das noch schnell repariert werden muss, für die Einkäufe, die Impfungen, die kaputte Glühbirne und die Frisörtermine, die Ferienpassaktionen, wie kommen die Kinder dorthin und wieder zurück vor und nach der Arbeit,

Die schulfreie Zeit stellt alleinerziehende Eltern vor große Herausforderungen, denn auch ihre Kinder möchten zu Beginn der Schulzeit von Ausflügen, reisen oder tollen Erfahrungen berichten, die das knappe Budget und die begrenzten Urlaubstage nicht immer erlauben.

Die Agentur für Arbeit, das Jobcenter und die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft in Hildesheim initiierten am **31.8.2019 von 10-14:30 Uhr in der Volkshochschule Hildesheim**, einen Tag zum Informieren, Austausch und zur Netzwerkbildung, der zahlreichen interessierten Einelternfamilien Unterstützung in vielen Bereichen bot. An diesem Tag wurde auch die Broschüre für Alleinerziehende vorgestellt, in der sich hilfreiche Tipps und Adressen befinden und die in vielen Institutionen, natürlich auch bei Antonia, ab sofort kostenlos erhältlich ist.

Ansprechpartnerinnen für Alleinerziehende sind u.a.

Tanja Lichthardt (Agentur für Arbeit Hi) Tel. 05121-969-261

Anja Wilson (Jobcenter Hi) Tel. 05121-969-501

Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim, Tel. 05121-309-6003



OPTIK OSTERWALD



CONTACTLINSEN
CONTACTLINSEN
CONTACTLINSEN

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

Kompetenz vor Ort



Werden Sie kreativ

Sara Giebel

Unsere Interviewpartnerinnen und ihre Projekte



Für jede Antonia Ausgabe frage ich mich, wen ich interviewen könnte. In Hildesheim gibt es viele interessante Frauen, die eine Menge zu erzählen haben. Einige konnte ich Ihnen bereits vorstellen. Dennoch habe ich manchmal das Gefühl, dass mir eine wichtige Interviewpartnerin noch fehlt... nämlich Sie! Genau, Sie haben richtig gelesen. In dieser Ausgabe sind Sie meine Interviewpartnerin und können Fragen beantworten, die in den vorherigen Interviews gestellt worden sind. Gerne können Sie Ihre Antworten hier ins Heft schreiben oder vielleicht sogar selber jemanden interviewen. Schicken Sie uns Ihr Interview zu. Die Redaktion wird in der nächsten Ausgabe das Interview veröffentlichen.

Die Künstlerin Monika Borchardt stellte diese Frage:

Welche zehn Personen (lebende oder schon verstorbene - privat, aus dem öffentlichen Leben, Musiker, Schauspieler, Freunde, Nachbarn etc.) würden Sie zu einem Essen einladen?

Von Elisabeth Krüger kam diese Frage:

Welche Unwahrheit aus deiner Kindheit hat dich am meisten erschüttert als du sie aufgedeckt hast?

Annette Lützel vom Sprachlernprojekt Hildesheim fragte:

Wird Hildesheim Kulturhauptstadt?

Diese Frage stammt von Interviewpartnerin Hannah von Grönheim:

Wann haben Sie zum ersten Mal gemerkt, dass Sie eine Frau sind und Frauen und Männer nicht gleichgestellt sind?

In der letzten Ausgabe beschäftigte Romy Walkerling diese Frage:

Welche Geheimitipps hast du? (für eine erfolgreiche Geschäftsidee)



Werden Sie selber kreativ! Viel Spaß mit den Interviewfragen!

„Es gibt für mich nichts Schöneres, als Menschen dabei zu unterstützen, sich dahin zu entwickeln wo sie hin möchten“

Sabine Kaufmann

„Komm doch herein! Darf ich Dir etwas zu trinken anbieten? Tee, Kaffee, Wasser?“, mit diesen Worten empfängt mich Sabine Kaufmann, als ich sie in ihrem neuen Domizil `Hinterm Schilde 18` mitten in Hildesheim besuche. Man sieht ihr die Freude über ihre neue Beratungspraxis an, und auch ich fühle mich sofort wohl in den schön gestalteten Räumen. „Alles nach meinen Wünschen und so wie ich es benötige für die Beratung und das Coachen von Menschen.“ Sabine Kaufmann steht in ihrer Funktion als Beraterin unter Schweigepflicht. Das nimmt sie sehr ernst und darum ist Diskretion ein ganz wichtiger Bestandteil ihrer Arbeit. Die Beratungspraxis bietet das, da sie sich zwar mitten in der Stadt, aber in einer Seitenstraße befindet. „Die Klienten und Klientinnen sollen sich wohlfühlen und das Gefühl haben, „ich bin hier zu Hause und kann mich öffnen“. Es gibt einen Beratungsraum für Einzelgespräche, einen Gruppenraum, der bietet Platz für bis zu 8 Teilnehmer*innen, eine moderne Küchenzeile, zwei Stehtische und ein wunderschönes ganz neues kleines Bad. Alles in weiss/grau mit grünen Jalousien. Soviel zum Ambiente.

Sabine Kaufmann hat mit einer Verwaltungsausbildung im Nds. Landessozialamt sieben Jahre als Angestellte an verschiedenen Stellen in Behörden, wie der freien Wirtschaft gearbeitet. Aber ihr Wunsch war es schon immer zu studieren, und das war nun ihr Ziel. Als sie den Fachhochschulabschluss in Verwaltung und Rechtspflege in einem Jahr absolviert hatte, konnte sie sofort mit dem Sozialwesen Studium beginnen.

Das Thema der Diplomarbeit war `geschlechtsspezifische Kommunikation`. Schon damals hat sie vor 150 Menschen einen Vortrag über dieses Thema gehalten und sie merkte schnell das macht Spaß. Sie hat sich immer schon Pläne gemacht und ihre Ziele verfolgt. „Wie will ich ein Ziel ohne Plan erreichen?“ Und schon sind wir bei dem Thema Zeitmanagement. Hier hat Sabine Kaufmann ein Zertifikat. Wie auch in vielen anderen Werkzeugen, die sie ihren Klienten an die Hand gibt. Das sind nützliche Selbsthilfemethoden für die Stressbewältigung, so z.B. das neurogene Zittern. Alle diese Methoden lernt Sabine Kaufmann auf Fortbildungen kennen und erwirbt die Zertifikate.

Die Kommunikationstrainerin mag Menschen, Frauen wie Männer liegen ihr sehr am Herzen. Es gefällt ihr Menschen individuell zu coachen. Beide Seiten können dabei viel voneinander lernen. Dazulernen möchte Sabine Kaufmann immer wieder, auch nach zwanzigjähriger Tätigkeit als Beraterin. Noch mehr Methoden finden, die ihre Klienten unterstüt-



zen können und alles probiert sie persönlich aus.

Aber wie schafft sie das? Immerhin warten zu Hause drei Kinder und ein Mann. Inzwischen sind die Kinder schon sehr selbstständig geworden, wozu sie sicher auch angehalten wurden. Ich habe nicht das Gefühl, dass ihnen etwas gefehlt hat. Alle drei machen einen glücklichen Eindruck, sofern man in der Pubertät überhaupt glücklich sein kann. Sicherlich kann ein Coach schwer die eigene Familie coachen, aber sich selbst zur Gelassenheit zu verhelfen, das geht. Das ist ja auch das, was Sabine Kaufmann vermitteln möchte „Stressabbau und Selbstfindung, sich mit den verschiedensten Methoden in Balance halten und Zugriff auf seine Kompetenzen haben.“

Ohne es zu bemerken wurde auch ich in den zwei Stunden so ganz nebenbei beraten. Ich habe die Zeit mit Sabine Kaufmann in ihrer Praxis genossen und bin sehr gelassen nach Hause gefahren. R.T.

*Seit fast 8 Jahren schreibt Sabine Kaufmann hier in der Antonia unter der Rubrik: **Kommunikation in der Praxis.** Am 23. Januar 2020 wird sie bei Antonia einen Vortrag anbieten mit dem Titel:*



‘Menschen ticken unterschiedlich’

Aktuelles aus Ernährung und Gesundheit

DER ÖKOLOGISCHE FUSSABDRUCK

Kennen Sie ihren ökologischen Fußabdruck? Oder haben Sie schon einmal davon gehört?

Dass wir uns mitten im Klimawandel befinden, steht sicher außer Frage. Die Wärme, die Trockenheit und der fehlende Regen machen sich überall bemerkbar. Die Landwirte klagen über Missernten, sei es Getreide, das vertrocknet oder die Weiden auf denen kein Gras mehr wächst. Wasser wird knapp.

Unser ganzes Leben hängt davon ab, was die Natur uns zur Verfügung stellt. Was können wir tun, wo fangen wir an. Ich denke erst einmal bei uns selbst!

Was esse ich, wie viele Lebensmittel werfen ich weg. Kaufe ich saisonal und regional. Wie sieht es mit meiner Kleidung aus, ist sie Billigware oder hochwertig. Wie viel Müll verursache ich persönlich. Nutze ich lieber das Fahrrad, oder Bus und Bahn um ans Ziel zu kommen? Wie oft fliege ich, womit heize ich, nutze ich Ökostrom?

All diese Fragen über Ernährung, Mobilität, Wohnen und Bauen muss ich mir also erst einmal selber stellen.

Wenn Sie mehr über ihren ökologischen Fußabdruck wissen möchten, unter www.fussabdruck.de können Sie ihn berechnen.



Informieren können Sie sich auch bei der Klimaschutzagentur Landkreis Hildesheim GmbH, die zusammen mit dem Green Office der UNI Hildesheim ein Klima Sparbuch herausgegeben hat.

Das Motto heißt: „Klima schützen und Geld sparen“. Das Büchlein enthält neben sehr wertvollen und nützlichen Informationen auch Gutscheine zum klimafreundlichen und fairen Einkaufen, welche sie vor Ort

in der Region bei den Partner einlösen können.

Bärbel Behrens

DIE GOLDRUTE



Am bekanntesten ist die kanadische Goldrute mit ihren hohen, goldgelben Blütenrispen. Sie wächst oft wild an Waldrändern, Böschungen und auf feuchten Lehmböden und wird über 1 Meter hoch. Aber auch alle anderen Goldrutenarten wie z.B. die echte Goldrute sind genauso wirksam.

Man sammelt das obere Drittel der Pflanze- Blüte und Blätter von August bis September.

Sie wird bei Nieren-, Blasen- und Darmerkrankungen und bei Harnsteinen, Harngrieß, Halsschmerzen, chronischem Schnupfen und Heuschnupfen verwendet.

Sie wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, pilzwidrig, steinlösend, schleimhautabschwellend, antioxidativ und bei äußerer Anwendung wundheilend.

Sie spült die Nieren sanft und schwemmt Entzündungserreger aus. Allerdings sollten sie dafür mindestens 2 Liter Goldruten-tee je Tag trinken.

Bei Allergien reinigt der Tee den Körper, aktiviert die Lymphe und leitet Schadstoffe aus.

Bei übersäuertem Stoffwechsel und schmerzenden Gelenken, hilft die Pflanze als Tee, Säuren auszuscheiden und erleichtert die Schmerzen.

Sogar bei seelischen Belastungen, die an die Nieren gehen, hilft der Goldrutentee.

Teerezept:

1 frischblühende Goldrute oder 1 gehäufte Esslöffel getrocknete Blüten mit ½ Liter kochendem Wasser überbrühen.

Abgedeckt 10 min ziehen lassen, abseihen und über den Tag verteilt schluckweise trinken. Solange fortsetzen, bis sich die Nieren nicht mehr bemerkbar machen.

Die Pflanze kann auch als Kaltauszug angesetzt werden.



Petra Fischer- Krage



Eine freie Schule für den Raum Hildesheim



Wir sind die Initiative für Freie Schulen im Raum Hildesheim und waren am 19. Juni mit unserem Info-Abend in den Antonia-Räumlichkeiten zu Gast. Unsere Gruppe ist aus zwei Initiativen hervorgegangen, die sich seit Ende 2017 für die Gründung zwei Freier Demokratischer Schulen in Eime und Hildesheim einsetzen. Im Frühjahr dieses Jahres haben wir uns zusammengeschlossen und sind nun eine Initiative aus acht engagierten Eltern und Großeltern im Kernteam. Wir arbeiten alle in verschiedenen Bereichen, wünschen uns aber gleichermaßen Bildung auf Augenhöhe für junge Menschen.

Schon dieses Schuljahr 2019/20 eröffnen wir – mit Startverzögerung – in Eime bei Gronau die Freie Schule Sonnenberg. Die Grundschule startet mit einer altersgemischten Gruppe der Jahrgänge 1-3, die dann in den 4. Jahrgang hineinwächst. Die später hinzukommende Sekundarstufe im Hildesheimer Raum soll dann den Schulbesuch bis zum Abschluss in der 10. oder 13. Klasse ermöglichen.



An unserer Schule können die jungen Menschen selbstbestimmt lernen, sie selbst entscheiden, wann und wie sie sich welche Inhalte erschließen wollen. Dafür bieten die Schulräumlichkeiten ihnen ein anregendes Umfeld, z.B. durch themenspezifische Lerneckeln mit Montessori-Materialien und ausgestattete Fachräume, Sporteinrichtungen in der Nähe etc. Die Lernbegleiter*innen bieten regelmäßige freiwillige Kurse an, in denen sie die Schulfächer abdecken und darüber hinaus gehende Interessen vermitteln. Sie unterstützen die jungen Menschen dabei, für ihre selbst gewählten Lernvorhaben den richtigen Einstieg und die passenden Lernmaterialien zu finden. Außerdem dokumentieren die Lernbegleiter*innen die Lernprozesse der jungen Menschen, geben ihnen Feedback und gehen regelmäßig in Austausch darüber, was sie gelernt haben und was sie sich danach vornehmen. Die jungen Menschen lernen durch das konkrete Handeln im alltäglichen Geschehen, im Miteinander und im Kontakt mit Experten. Die Experten erweitern das schulische Kursangebot durch Workshops oder laden die jungen Menschen in externe Lernorte ein: Büchereien, Betriebe, Museen etc. Nach dem Vor-

bild der bestehenden Freien Demokratischen Schulen wird es eine Schulversammlung geben, die sich aus jungen Menschen und Lernbegleiter*innen zusammensetzt. In der Schulversammlung sind sie alle gleich stimmberechtigt, über schulinterne Angelegenheiten und ein festgelegtes Budget abzustimmen. Dadurch wachsen die jungen Menschen von vornherein in eine demokratisch-soziokratische Entscheidungsstruktur hinein, die sie Verantwortung lehrt, indem sie ihnen Verantwortungen überträgt. Auch Elternsein an einer Freien Schule ist mitunter herausfordernd. Deshalb wird es – ähnlich einer Team-Supervision – regelmäßige Elternabende geben, an denen wir Eltern mit der pädagogischen Arbeitsweise der Schule vertraut machen und Unsicherheiten besprechen.

Seit unserem Info-Abend hat sich unsere Schule weiter konkretisiert: Unser pädagogisches Team hat sich zusammengefunden, beim Anerkennungsprozess der Landesschulbehörde haben wir schon viele Hürden genommen und die Einrichtung der Räume läuft an. Bisher sind zwölf Schüler*innen für das aktuelle Schuljahr angemeldet und es besteht noch Kapazität, weitere junge Menschen aufzunehmen. Bei Interesse schicken Sie gerne eine Mail an Lara Fischer unter freie-schule-eime@t-online.de. Wir freuen uns auf das kommende Schuljahr und den weiteren Weg mit vielen verschiedenen Menschen, die sich mit uns auf den Weg machen wollen!

Daria Mengert



sparkasse-hgp.de/entscheiden

Entscheiden ist einfach.

Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit einem Kredit helfen kann. Sparkassen-Privatkredit.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin unter: 05121 871-0

Wenn's um Geld geht



Tag der geistigen Fitness® am 21.09.2019



Wie heißt der denn noch ?

Gleich fällt es mir ein.... ?

Wer kennt es nicht, dieses Ringen um Namen, um Orte, um Erinnerungen?



Das Wort liegt praktisch auf der Zunge und will nicht raus. Solchen Entwicklungen des Geistes sollte niemand tatenlos zusehen. Mit regelmäßigem Gedächtnistraining bleibt das Gehirn beweglich, auch abseits der ausgetretenen Alltagspfade.

Am 21. September 2019 macht der Bundesverband e.V. auf seine Arbeit aufmerksam und veranstaltet zum **11. Mal den Tag der geistigen Fitness®**. Den ganzen Tag über können sich an verschiedenen Orten im Bundesgebiet Neugierige mit dem ganzheitlichen Training bekannt machen. Ganzheitliche Gedächtnistrainer/innen des BVGT e.V. stellen einen Parcours mit Schnupperübungen vor und informieren über das Kursangebot vor Ort.

Auch Workshops und Vorträge stehen auf dem Programm.

Typisch fürs Gedächtnistraining sind zum Beispiel Merkaufgaben, Wortassoziationen oder Tastübungen. Auch sanfte Bewegungs- und Koordinationsübungen gehören zum ganzheitlichen Ansatz. Die Trainer/innen, die eine dreistufige Ausbildung absolviert haben und vom Bundesverband zertifiziert wurden, gehen dabei auf die individuellen Bedürfnisse und Fortschritte der Teilnehmer/innen ein. Niemand braucht also Angst haben, nicht mitzukommen oder sich zu langweilen. Das Training in der Gruppe soll vor allem Spaß machen – die Leistung steht nicht im Vordergrund.

Gedächtnistraining wirkt vorbeugend besonders gut auf Körper, Geist und Seele, daher ist es wichtig, nicht erst anzufangen, wenn sich das Alter schon bemerkbar macht. Durch regelmäßiges Üben verbessern sich Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Logisches Denken sowie Fantasie und Kreativität deutlich – und zwar in allen Altersgruppen.

Auch Kindern tut Gedächtnistraining gut: Sie lernen, sich besser zu konzentrieren und nehmen ihre Umgebung aufmerksamer wahr. Immer häufiger setzen zudem Unternehmen Gedächtnistrainer/innen ein: Berufstätige können so Merkstrategien entwickeln, um Namen, Zahlen oder andere neue Informationen leichter zu behalten.

Neugierig?

Dann kommen Sie am 21. September zwischen 10:00 Uhr und 17:00 Uhr in die ARNEKEN GALERIE Hildesheim und probieren das Ganzheitliche Gedächtnistraining einfach aus.

Weitere Informationen erhalten Sie unter

Telefon: 05121 877066

E-Mail: Tobias-Schrader-Hildesheim@web.de

Ich freue mich auf Sie

Tobias Schrader

Leitung Arbeitskreis Hildesheim

Gedächtnistrainer BVGT



BRAINBODY

Weiterentwicklung nach Maß
für Gesundheit und Erfolg
**Coaching, Motivation, Kommunikation,
Präsentation**
**Gesundheit, Yoga, Mentaltraining,
Wellnessmassage**



Cordula Schrader +Tobias Schrader
Heinrich – Brauns – Weg 13
31141 Hildesheim
Telefon: (05121) 877066
www.brainbodyhildesheim.de

Dagmar Fischer fragt nach: *Nordic Walking*



Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die sich seit ca 20 Jahren bei uns dauerhaft etabliert hat. Der/die Nordicer *in geht recht schnell und unterstützt mit zwei Stöcken im Rhythmus seiner/ihrer Schritte das Tempo. Anders als beim Jogging wird durch den Einsatz der Stöcke auch die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht und trainiert. Das Konzept dieser Sportart wurde eigentlich für Skiläufer*innen zum Training während der Sommerzeit entwickelt. Als diese Sportart anfang bei uns bekannt zu werden, fand ich den Anblick der zügig marschierenden, Stöcke schwingenden Frauen und auch Männer gewöhnungsbedürftig. Die Sportler waren sehr konzentriert bei der Sache und wirkten auf mich manchmal etwas verbissen.

Bei Eintracht Hildesheim gibt es auch eine Nordic Walking Gruppe. Ich habe sie häufig gut gelaunt losgehen sehen. Ich möchte mehr über diese Sportart und auch über diese Gruppe wissen. Vielleicht ist es eine Alternative zum Joggen für mich? Die Trainerin Helga Klockemann ist bereit, mir einige Informationen zu geben.

Helga wie lange existiert denn diese Gruppe schon?

Die Nordic Walker gibt es schon seit ca 1999. Damals wurden wir noch als „Stockenten“ bezeichnet oder es wurde gefragt, wo wir unsere Skier hätten. Aber das ist inzwischen vorbei.



Der Bewegungsablauf beim Nordic Walking ist enorm wichtig. Der rechte Stock soll immer den Boden berühren, wenn die linke Ferse aufsetzt. Der linke Stock, beim Aufsetzen der rechten Ferse. Also immer vertikal.

Helga Klockemann: Ja, das ist richtig. Hinzu kommt noch: grade halten, nicht nach unten gucken, sondern ca. 5 m geradeaus. Öffnen und Schließen der Hand beim Einsatz des Stocks – es wirkt wie eine Pumpe für das Herz. Es werden also die Beine, Herzkreislauf, durch die Bewegung der Arme auch Arme und die Rückenmuskeln trainiert.

Was ist das Besondere an dieser Gruppe?

Helga Klockemann: Ziel unserer Gruppe ist es, etwas für die Gesundheit zu tun und dabei die Landschaft zu erleben. Wir laufen jede Woche zweimal ca 1,5 Stunden. Bei uns sind jüngere und ältere Läufer. Anfänger werden einige Male extra trainiert.

Wir haben ca 8 Wege festgelegt und sie mit Namen versehen. Nach Wetter und Laune wird der passende Weg vorher besprochen.

Zum Beispiel Weg 1 - „Wall“ Dieser Gang führt an der Inners- te entlang, durch den Liebensgrund, Hagentorwall – dann

eventuell Stopp im Magdalengarten. Anschließend weiter zum Langelinienwall, Kehr- wiederturm und durch die alten Wallanlagen zurück zu den Ehrlicher Teichen, Wehr und zurück zu Eintracht.

Oder Weg 2 - „Barienrode“: Dieser Weg führt von Eintracht den Ulmenweg hoch, am Steinberg entlang nach Barienrode, dann am Feld den Berg hinunter und durch die Scaterstrecke zurück zu Eintracht. Das sind 9,2 km am Waldweg entlang mit den vielen Vogelstimmen und den vielfältigen Gehölzen. Im freien Feld erlebt die Gruppe eine Herde Hochlandrinder und Äcker mit den verschiedenen Getreidearten.

Auf unseren Wegen soll die Entspannung nicht zu kurz kommen. Pflanzen können bestimmt werden, wir besuchen manchmal die schönen Gärten und Kirchen in Hildesheim. Also auch ein wenig Bildung auf dem Weg. Jeder kann seine Ideen einbringen. Und was ganz wichtig ist, das Auge nimmt die Farbenpracht der Felder, Wiesen, Häuser auf und damit ist eine innere Entspannung möglich. Und die Unterhaltung miteinander tut der Psyche gut.



Wer ehrgeizig ist und schnell walked kann auch mal an einem Wettkampf teilnehmen, z.B. in Hannover am Marathon. Oder es wird das Laufabzeichen gemacht – 1 mal im Jahr 2 Stunden walken. Das Durchhaltevermögen, nicht die Geschwindigkeit sind dafür ausschlaggebend.

Sehr sympatisch finde ich auch, dass bei dieser Gruppe die Esskultur nicht vergessen wird. Vor den Ferien, wird nämlich Halt im Hofcafé gemacht und dort werden dann die leckeren Torten genossen!

Helga, vielen Dank für diese Informationen, ich wünsche dir und der Gruppe, dass sie weiterhin so gut zusammenhält und Spaß an ihrer Sportart hat. Wir sehen uns zum Training am Freitag- nachmittag oder Dienstagabend bei Eintracht.



Neue Kurse ab September!

Am 16.09.2019 beginnt unser Herbstsemester mit vielen Angeboten in Stadt und Landkreis Hildesheim.

Alle Angebote finden Sie stets aktuell unter

www.vhs-hildesheim.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre Volkshochschule Hildesheim

Es sind noch Plätze frei...

- ab Mo. 16.09. **Englisch A2**
Wiederholen und Vertiefen
- ab Mo. 16.09. **Rückenfit**
- ab Mo. 16.09. **Waldbaden**
- ab Mo. 16.09. **Nia - Moving to heal**
- ab Di. 17.09. **Gitarrenspiel**
für Anfänger/-innen
- ab Di. 17.09. **Hatha Yoga**
- ab Mi. 18.09. **Schneiderkurs**
- ab Do. 19.09. **Porzellanmalerei**
- ab Do. 19.09. **Italienisch A1,1**
- ab Do. 19.09. **Line Dance**
für Fortgeschrittene
- ab Do. 19.09. **Hatha Yoga mit dem Stuhl**
- ab Do. 19.09. **Konditionsgymnastik**
- ab Fr. 20.09. **Excel 2010**
kompakt am Wochenende
- ab Mo. 23.09. **Handlettering**
- ab Mo. 23.09. **Kalligrafie**
- am Fr. 27.09. **Indische vegane Küche**
- ab Sa. 12.10. **Einstieg: analoge Fotografie**
- am Mo. 21.10. **Handyfotos**
bearbeiten & verwalten
- ab Do. 24.10. **Ich nehme ab**
- am Sa. 23.11. **Cajon & Rhythmus erlernen**
- am So. 24.11. **Adventsgestecke**



Volkshochschule Hildesheim
Tel.: 05121 9361-111
www.vhs-hildesheim.de
anmeldung@vhs-hildesheim.de



AB 18.990,- EUR¹

- Einzigartiges SUV-Design
- 1.0-Liter-BOOSTERJET mit 82 kW (111 PS)²
1.4-Liter-BOOSTERJET mit 103 kW (140 PS)³
- Optional mit ALLGRIP SELECT Allradantrieb³
- Mit vielen Sicherheits- und Komfortsystemen

Kraftstoffverbrauch: kombinierter Testzyklus 6,3-5,3 l/100 km;
CO₂-Ausstoß: kombinierter Testzyklus 143-121 g/km (VO EG 715/2007)

Diese Werte wurden auf Basis des neuen Prüfverfahrens „WLTP“ ermittelt.
Weitere Informationen unter: <https://auto.suzuki.de/service-info/wltp>

¹ Endpreis für einen Suzuki Vitara 1.0 BOOSTERJET Comfort
(Kraftstoffverbrauch: innerorts 6,2 l/100 km, außerorts 4,8 l/100 km,
kombiniert 5,3 l/100 km, CO₂-Ausstoß: kombinierter Testzyklus 121 g/km
(VO EG 715/2007)). ² Gilt für Ausstattungslinien Club und Comfort. ³ Gilt nur
für Ausstattungslinien Comfort und Comfort+.

AUTO SCHUDER
GmbH
Ihr Partner des Vertrauens

Auto Schuder GmbH

Steuerwalder Straße 161 • 31137 Hildesheim

Telefon: 05121 749960 • Telefax: 05121 7499659

E-Mail: info@auto-schuder.de • www.auto-schuder.de



Ingrid Warwas

DER BEAUTY BLOG

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

Natürlich, fröhlich und in **Gedanken versunken**, dies sind nur drei der vielen Facetten von Angelika.



Die zarte, seidige Textur des Soft Make-Up`s stellt ein natürliches und frisches, ebenmäßiges Hautbild her. Wertvolle Aktivstoffe wie Vitamin E, Provitamin B5 und Seefenchel unterstützen die Regeneration der Haut, wirken feuchtigkeitsbindend und schützen vor negativen Umwelteinflüssen. Fixiert wurde die Grundierung mit einem entspannenden Compact Puder, welches mit Bio Hyaluronsäure angereichert ist.

Weiterhin kamen noch Concealer und zartes seidiges Rouge, welches ebenfalls Vitamin E und auch Seefenchel enthält, zum Einsatz. Es ist also nicht mehr so wie früher, als Oma noch sagte: „Kind nimm nicht so viel Make-up, das verstopft die Poren“; -) Heute sind die guten Make-up Rezepturen hochwertige Pflegeprodukte. Das Strahlen der Augen wurde mit Lidschatten in Perlmutter und Taupe unterstrichen, der Lidrand mit schwarzem Eyeliner betont und die Wimpern getuscht. Ein Hauch pfirsichfarbener Lippenstift gibt dem feinen Mund eine lebendige Frische.

(Alle Produkte: Hildegard Braukmann Coloured Emotions)

Dupel Plus



Unsere Haut

In dieser Ausgabe der Antonia dreht sich ja alles um die Natur und Natürlichkeit. Es geht auf den Herbst zu, es wird langsam kälter, die Zeit der Heizperiode kommt, da freut sich unsere Haut über Pflegeprodukte welche pflanzliche Wirkstoffe enthält. Deshalb stelle ich Ihnen heute und in den nächsten Ausgaben einige pflanzliche Wirkstoffe vor, die in kosmetischen Produkten Verwendung finden

Allantoin.

fördert die Zellregeneration bei angegriffener Haut und beschleunigt die Vernarbung in der Wundbehandlung. Gewonnen wird es aus zum Beispiel aus Weizenkeimen, Schwarzwurzeln, Rosskastanien.

Betain. ist in der Natur weit verbreitet und findet sich auch im menschlichen Organismus. Gewonnen wird es aus der Zuckerrübe. Es zeichnet sich aus durch konditionierende Eigenschaften, Moisturizing-Effekte und durch die Reduzierung des transepidermalen Wasserverlustes.

Borretschsamenöl.

ist das Öl mit dem höchsten Gehalt *) an Gamma-Linolensäure und weiteren essentiellen Fettsäuren. Gamma-Linolensäure ist ein Strukturbestandteil der Haut. Sie ist beteiligt an der Regulation des Zellwachstums und spielt eine große Rolle bei der Zellerneuerung. Gamma-Linolensäure hilft so besonders der trockenen Haut, ihre natürliche Barrierefunktion zu erfüllen und eignet sich hervorragend zur Pflege neurodermitischer, entzündlicher und schuppiger Haut.

*) ca. 21 %, zum Vergleich: Nachtkerzenöl enthält ca. 10 %, Hanföl ca. 3 % γ -Linolensäure

Buche. (Fagus sylvatica). Eingesetzt wird der Peptid-Wirkstoffkomplex aus dem Zellgewebe junger Triebe der Buche, der nachweisbar den Sauerstoffverbrauch der Haut-Zellen erhöht. Dieser Wirkstoff verleiht der Haut bessere Elastizität, erhöht langfristig und anhaltend die Hautfeuchtigkeit und reduziert signifikant die Faltenbildung.

Jjoba-Öl.

wird kalt aus den Nüssen des Jjoba-Strauches (Simmondsia chinensis) der mexikanischen Wüste gepresst und ist chemisch gesehen ein flüssiges Wachs. Es hat die Eigenschaft, sehr schnell in die Haut einzudringen, wird nicht ranzig und besitzt Tiefenwirkung. Es schützt gegen Trockenheit und erhält die Haut glatt und geschmeidig.

Liposomen. aus Soja-Lecithin unterstützen den Aufbau und die Erneuerung der natürlichen Lipidschichten, die für die Feuchtigkeitsregulierung verantwortlich sind. So wird die Haut gestrafft und das Hautgefühl verbessert.

Mangobutter. (Mangifera indica) wird aus dem Stein der Mangofrucht gewonnen, die in Indien beheimatet ist und dort seit ältesten Zeiten kultiviert wird. Die wertvolle Mangobutter pflegt und schützt die Haut. Im Bereich der Naturmedizin wird der Mangobutter auch eine wundheilende Qualität zugesprochen.

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

Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen goldenen Herbst und freue mich Sie in der Weihnachtsausgabe der Antonia wieder begrüßen zu dürfen.

Dupel Plus

Frauenveranstaltungen in Hildesheim



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

FEMALE PLEASURE



Das Gewaltbündnis gegen Gewalt gegen Frauen und mehrere kirchliche Frauenorganisationen laden herzlich ein zu einem Filmabend.

Am Dienstag, **26. November 2019** ist die deutsche Protagonistin des Films #FEMALE PLEASURE in Hildesheim zu Gast. Sie wird die Veranstaltung **um 17.30 Uhr** eröffnen und steht im Anschluss an die zweistündige Filmvorführung für einen Austausch zur Verfügung. Der Eintritt beträgt 5 €.

Alle sind herzlich eingeladen. Der Zugang ist nicht barrierefrei.

Veranstalterinnen:

Brigitte Pothmer, Schirmfrau; Arbeitskreis Grüne Frauenpolitik; Beratungs- und Interventionsstelle bei häuslicher Gewalt / BISS; Frauenhaus Hildesheim e.V.; Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Hildesheim; Gleichstellungsbeauftragte 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, sowie

Antonia e.V.; Asyl e.V.; Donum Vitae; KAB Katholische ArbeitnehmerBewegung; kfd Katholische Frauengemeinschaft Deutschland; Katholische Frauenseelsorge Stadt und Region Hildesheim.

In Kooperation mit dem Thega Filmpalast
(Theaterstr. 6, 31141 Hildesheim, Telefon 05121-2940777).



25. November 2019

Gewalt gegen Frauen kommt nicht in die Tüte

Auch in diesem Jahr gibt es sie wieder, die Brötchentütenaktion in der Stadt und im Landkreis Hildesheim. Rund um den 25. November, dem Internationalen Gedenktag „NEIN zu Gewalt an Frauen!“, werden von zahlreichen Bäckereien, Kiosken und Lebensmittelläden in der Region Tüten mit dem Slogan „Gewalt gegen Frauen kommt nicht in die Tüte“ an die Kundschaft weitergegeben. So kommt mit den Brötchentüten die Information zum bestehenden Hilfeangebot in der Region Hildesheim dort an, wo Gewalt am häufigsten vorkommt, im häuslichen Nahbereich.

Gewalt gegen Frauen ist kein Tabuthema mehr. Seit Inkrafttreten des Gewaltschutzgesetzes 2002 ist sie als Straftat definiert und von der Polizei und den Gerichten als solche verfolgt. Dennoch sind die eigenen vier Wände für viele Frauen und ihre Kinder kein Ort der Geborgenheit und Sicherheit, sondern der Ort, an dem sie Demütigung und lebensgefährliche Bedrohung erleben. Gewalt gegen Frauen ist kein Problem sozialer Brennpunkte, sondern findet in **allen** sozialen, ethnischen Bildungs- und Altersschichten statt.

Keine Gewalt gegen Frauen!

FÜR DAS RECHT
GEWALTFREI
ZU LEBEN

Arbeitskreis Grüne Frauenpolitik im Ortsverband Hildesheim





Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt - Karin Jahns

Frauen-Labyrinth-Projekt
Region Hildesheim e.V.



Schätze aus dem Vereinsleben „heben“ und genießen. Hildesheims berühmten Töchtern auf der Spur.

Bei hochsommerlichen Temperaturen fand am letzten Junisonntag das Jahreszeitenfest am Labyrinth im Ernst-Ehrlicher-Park statt. Es fand sich ein schattiges Plätzchen unter Bäumen, um gemeinsam Leckereien des angerichteten bunten Brunchbuffets zu genießen. Ein leichter warmer Sommerwind und die wunderschönen musikalischen Beiträge von Maria Burkart und Jan Felix Bergmann rundeten den Vormittag im Park ab.



Als Duo "Maria Burkart and A Superfluous Man" setzten sie den musikalischen Rahmen für die anregenden Lesungen aus den Büchern "Töchter der Zeit"

mit einem peppigem Gesangsmix und Gitarrenbegleitung.

Rotraut Hammer-Sohns, Sabine Jensen und Regina Viereck stellten die Schauspielerin Hertha von Walther (1903-1987), die Lehrerin und Direktorin der Goetheschule in Hildesheim Prof. Dr. Marie Anne Kuntze (1881-1970) und die Botanikerin, Malerin, Pädagogin und Autorin von Kinderbüchern Catharina Dörrien (1717-1795) vor. Es wurde deutlich, in welcher beeindruckenden Weise jede dieser Frauen in ihrer Zeit die Entwicklung der Frauengeschichte in Hildesheim geprägt haben.

Die Organisatorinnen freuten sich über das anregende und harmonische Miteinander. Das nächste Jahreszeitenfest findet am

Montag, 28. Oktober um 18 Uhr statt.

In der hereinbrechenden Dämmerung ist das alljährliche „Lichterlabyrinth“ geplant, eine stimmungsvolle Labyrinthbegehung mit Gedankenanstößen, Liedern und Märchen. Alle sind herzlich eingeladen, dabei zu sein.

Das Hildesheimer Rosenlabyrinth, das im Frühjahr 2006 eingeweiht wurde, ist ein von Frauen initiiertes und verwaltetes Platz, der allen Menschen zugänglich ist. Der Labyrinthplatz ist zu einem Ort der vielfältigsten Begegnungen geworden. Ausstellungen, regelmäßige Matineen in den Sommermonaten, Lesungen und Lichtinstallationen werden vom Verein organisiert.

Gleichstellung sichtbar machen - CEDAW in Niedersachsen

Vortrag und Workshop
mit **Fatuma Musa Afrah**

Montag, 16. September 2019
Paul-Gerhardt-Gemeinde,
Händelstr. 21

Programm:

13.00 Uhr: Begrüßung, Einleitung

13.30 Uhr:
Vortrag „Partizipation und Empowerment (auch kürzlich) geflüchteter Frauen“

15.00 Uhr: Pause

15.30 Uhr-17.30 Uhr: Workshop „Aktive Frauen“



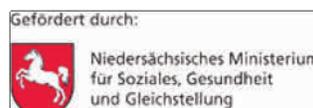
Die somalische preisgekrönte Menschenrechtsaktivistin Fatuma Musa Afrah wird einen Vortrag halten und einen Workshop durchführen zum Thema Stärkung geflüchteter Frauen. Der Vortrag richtet sich an (besonders auch kürzlich) geflüchtete Frauen und Interessierte. Der Workshop dagegen richtet sich explizit an geflüchtete Frauen. Sie sollen dazu ermutigt werden, ihre Zukunft in der neuen Umgebung und Heimat eigenständig, gleichberechtigt und frei zu gestalten.

Die Veranstaltung findet statt, um die UN-Frauenrechtskonvention in die politische Praxis zu übertragen. Ziel der Konvention ist es, die Benachteiligung und Diskriminierung von Frauen zu beenden.

- Für den Workshop ist eine **Anmeldung bis zum 11.09.2019** erforderlich.
- Eine Kinderbetreuung ist vorgesehen.

Ansprechpersonen:

- **Asyl e.V.:** Teresa Ernst (Anmeldung Workshop)
Katharinenstr. 13, 31135 Hildesheim, Tel: 05121-7558282
- **Stadt Hildesheim**
Gleichstellungsbeauftragte Karin Jahns
Markt 1, 31134 Hildesheim, Tel: 05121-3011901
gleichstellungsbeauftragte@stadt-hildesheim.de



GLEICHSTELLUNG
SICHTBAR MACHEN
CEDAW IN NIEDERSACHSEN

Gleichberechtigung und Vernetzung e.V.



Eine Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Hildesheim, Asyl e.V. und der Paul-Gerhardt-Gemeinde im Rahmen des Projektes CEDAW in Niedersachsen.

Gefördert vom Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung und Gleichberechtigung und Vernetzung e.V.



Natur pur

Karin Bury-Grimm

Hinter mir liegen Wochen, in denen ich Natur pur in den Tiroler Bergen genossen habe. Eine atemberaubende Bergwelt, deren Gegend ich durch die Familienanbindung meiner Schwiegerleute erleben durfte, fernab vom Tourismus. Am Fuße des Großglockners, inmitten fast unberührter Bergwiesen, die herrlich blühten und dufteten, nimmt eine Dankbarkeit von mir Besitz und immer wieder ein unglaubliches Staunen über dies jedes Jahr aufs Neue sich präsentierende Wunder.



Die pfeifenden Murmeltiere, die Bartgeier, die elegant durch die Lüfte schweben und die mutigen Gämsen, denen man in der steilen Felsenwand kaum bei ihren waghalsigen Manövern zuschauen kann – ein

Schauspiel der besonderen Art.

Und dann, als Ernüchterung sehe ich durchs Fernglas, wie Menschenschnüre aneinander gereiht den Berg erklimmen. Unten im Nationalpark-Museum habe ich ein Foto mit hintereinander gehenden Wanderern gesehen: „Man muss den Berg nicht besteigen, um aus seiner Kraft zu schöpfen, davon sind viele Glockner-„Pilger“ überzeugt“, stand darunter. Mein Text, denn auch nach mehr als vier Jahrzehnten ehelicher Verbindung mit meinem Osttiroler Bergsteiger ist mir die Schinderei von Bergaufstiegen noch immer fremd, auch wenn ich es jedem gönne.

Aber das Genießen in Gottes herrlicher Natur ist zunehmend meins.

Doch auch mir ist bewusst geworden, wie fragil all diese Selbstverständlichkeit geworden ist. Der Permafrost hat dort in den Bergen deutliche Spuren hinterlassen und meine beiden Schwäger, erfahrene Bergsteiger und –Retter, haben dies schmerzhaft am eigenen Leibe erfahren müssen - und noch einmal Glück gehabt.

Flächenweise sind die Bäume ganzer Waldstriche umgenickt, weil ein Orkan von ungeahnter Stärke drüber gefegt ist, wie man es bisher dort noch nie erlebt hatte. Von Borckenkäfern und Fichtensterben will ich erst gar nicht anfangen....

Viele von uns haben diese sommerliche Erholungszeit zum Auftanken und Ausruhen, zum Reisen und Staunen, zum Erleben und Kennenlernen, ja als besondere Zeit erlebt, bevor sie jetzt wieder mit neuer Energie versehen, an ihre Aufgaben gehen. Wir spüren einmal mehr, wie wichtig es ist, immer mal wieder Pause zu machen, damit die Arbeit, die Schule, all die Verpflichtungen unseres Lebens wieder Spaß machen. Nicht selten freut man sich ja wieder auf all das.

Und weil wir die Natur direkt vor der Tür haben, im Park, am See, auf dem Land, im Wald, können wir völlig kostenlos immer wieder eintauchen, Kraft nachladen und in kleinen Dosen den Urlaub manchmal verlängern.

Übrigens: **Grün** ist die Farbe des Lebens, Gras ist grün und auch die Blätter, die an den Bäumen sprießen, vor allem im Frühjahr, wenn alles aufricht. Grün ist die Farbe des Wachstums – egal ob in der Natur oder symbolisch. Deshalb ist Grün auch die Farbe der Hoffnung, der Zuversicht, der Harmonie und der Erneuerung. Auch Frische, Erholung, Entspannung und Gesundheit verbinden wir mit Grün.



Genießen wir noch dieses sich jetzt langsam verändernde Grün, denn bald wird es sich uns in warmem Rot und Gold herbstlich präsentieren. Auch eine besondere Freude, die uns die Natur dann schenkt. Dafür wünsche ich mir, dass es gelingt, all das sorgsamer zu betrachten, zu behandeln, zu erhalten und die Umwelt nicht als zu selbstverständlich anzusehen. Damit wir Gottes Schöpfung auch verdienen und weiter genießen können.



Die Redaktion gratuliert Peter Nischk zum 90-zigsten Geburtstag.

Er ist der älteste Sänger bei den Tonis. Das ist der Beweis, das Singen macht nicht nur Freude, Singen erhöht die Gesundheit.



Projekt Leben



Maria Mengert



Karriere

Wir haben das Jahr 2019. Seit 70 Jahren ist die Gleichberechtigung von Frauen und Männern im Grundgesetz verankert. Doch wie sieht es in der alltäglichen Realität aus? Dazu frage ich meine beiden Gesprächspartnerinnen Lisa, 27 Jahre alt, Erzieherin und Sozialwirtin, in Festanstellung und Effi, 25 Jahre alt, Studentin der Geisteswissenschaften, alleinerziehend.

Habt Ihr in Eurem bisherigen Werdegang Ungleichheiten zwischen Frauen und Männern erlebt?

Effi:

Die Geisteswissenschaften sind Frauendomänen. Deshalb erlebe ich das an der Uni nicht so.

Lisa:

Bei mir ist es ähnlich. Mein Beruf ist momentan noch ein Frauenberuf. Das ändert sich zwar mehr, aber noch sind auch gerade in Leitungspositionen Frauen. Das Gute in meinem Beruf ist die tarifgebundene Bezahlung. Gleichwohl habe ich beobachtet, dass sich die Arbeitgeber mehr um männliche Mitarbeiter bemühen, auch wenn deren Noten miserabel sind. Mein Eindruck ist, dass sich männliche Bewerber für eine Erzieherstelle nicht so beweisen müssen.

Glaubt Ihr, Ihr könnt Euch auf eventuelle spätere Konfrontationen mit männlichen Kollegen oder Arbeitgebern vorbereiten?

Effi:

Mir fällt da ein Interview mit einer Politikerin des Bundestags ein. Einmal sagte jemand nach einer ihrer Reden: „Deine Ohrringe wackeln so toll, wenn du dich aufregst.“ Manche Männer haben einfach die Chuzpe, solche unqualifizierten Sachen rauszuhauen. Ich selber fühle in mir eher Bringschuld, z.B. höflich zu sein, alles richtig zu machen, Fehler anderer auszugleichen, Verantwortung zu tragen. Die Vorbereitung auf Konfrontationen sieht so aus, dass ich aktiv trainiere, Konflikte oder Fehler an mir vorbei ziehen zu lassen. Zu üben, zu sagen: „Ich lasse mir das jetzt egal sein. Ich bin trotzdem toll.“

Lisa:

Das kann ich nur bestätigen. Das konnte ich in meinem Berufsleben von Anfang an lernen. Ich weiß nicht, ob ich mich auf Konfrontationen vorbereiten kann. Ich kann nur an meinem Fachwissen arbeiten und Erfahrungen im Beruf sammeln. Und mich in Auseinandersetzungen selbstbewusst mit klaren Zielen dem männlichen Gegenüber positionieren.

Wie passen Kinder und Karriere unter einen Hut?

Effi:

Mit dem Studium ist es gut vereinbar. Trotzdem ist viel zu tun. Es bleibt wenig Zeit für Ehrenamt oder Sport. Ich arbeite viel nachts. Später will ich mit mehr Menschen zusammenleben, so dass die Aufgaben auf mehr Schultern verteilt werden. Eine Idee ist auch: wenn ich viel Geld verdiene, könnte ich eine Haushaltshilfe z.B. aus Bolivien engagieren. Sie unterstützt mich bei Kinderbetreuung und Haushalt und ich im Gegenzug finanziere ich ihr Sprachkurs und Ausbildung, so dass sie als qualifizierte Frau in ihr Land zurückkehren kann. Ähnlich wie Aupair, nur langfristiger und nachhaltiger für alle Beteiligten.

Lisa:

Der Gedanke an eigene Kinder ist sehr weit weg. Als Erzieherin ist mir der Gedanke suspekt, mein Kind fremdbetreuen zu lassen, während ich andere Kinder betreue. Als Sozialwirtin mit Bürojob sieht es schon anders aus. Das kann ich mir sehr gut vorstellen, sogar Vollzeit, weil ich als Leitung flexibler arbeiten kann. Nur sollte es meinem Kind gut dabei gehen, sonst würde ich stundenreduziert arbeiten. Und es gäbe ja dann noch einen Partner, auf dessen Hilfe ich bauen könnte.

Auf das Thema Partner kommen wir später zu sprechen. Habt vielen Dank, Lisa und Effi, für das Gespräch.

**Koordinierungsstelle
frauen & wirtschaft Hildesheim**

Wir unterstützen vorrangig Frauen:

- in Elternzeit / nach einer Pflegephase
- Wiedereinsteigerinnen und Frauen in geringfügiger Beschäftigung
- mit Migrationshintergrund beim beruflichen Wiedereinstieg.

Wir bieten kostenlose und vertrauliche Beratungsgespräche für die berufliche Lebenswegplanung von Frauen aus Hildesheim und der Region.

Das Team der Koordinierungsstelle freut sich über Ihren Besuch.

Telefon: 05121 309-6003,
E-Mail: kontakt@ko-stelle.lkhi.de,
www.frauenwirtschaft-hi.de

Zukunft
Beratung
Perspektive Wiedereinstieg
Erfolg

Förderer: Europäischer Sozialfonds, Land Niedersachsen, Landkreis Hildesheim, Stadt Hildesheim
Träger: VHS Hildesheim gGmbH



Vom nützlichen Umgang mit Beschwerden

Wann haben Sie sich das letzte Mal beschwert?

Sind wir ein Volk der Unzufriedenen, Meckernden und Beschwerdeführenden geworden? Wird uns etwas vorenthalten, genommen oder nicht handhabbar, vielleicht sogar defekt zur Verfügung gestellt, frustriert uns das. Genau so ist das mit dem Grund einer Beschwerde. Wir hatten eine Erwartung oder einen Anspruch auf etwas bzw. an jemanden und diese/r wurde enttäuscht. Enttäuscht unterliegen wir eigentlich keiner Täuschung mehr und könnten der Realität ins Auge blicken. Weit gefehlt. Typische Gedanken auf enttäuschte Erwartungen sind: „Och nö!“ „Das darf doch nicht wahr sein!“ „Das hat mir jetzt gerade noch gefehlt!“ „Das muss doch nicht sein!“ „War ja klar, gerade jetzt!“

Ein Dilemma, das sich aus solchen Gedanken ergibt, ist die Problemhypnose. Sind Sie auch so kreativ, wenn es darum geht sich zu ärgern und zu beschweren. Haben Sie ein Talent sich aufzuregen? Manchmal tut es gut, sich so richtig schön zu ärgern und aufzuregen. Eine Abreaktion ist auch immer ein verständliches Ventil. Dennoch muss ich Sie voller Überzeugung enttäuschen: Die Wut-Raus-Theorie ist widerlegt. Reagieren wir uns regelmäßig durch Schreien, Schimpfen, Meckern ab, trainieren wir es regelrecht und die Toleranzschwelle unserer „Motzanfälle“ sinkt. Wollen Sie tatsächlich meckern, motzen und schimpfen können wie kein/e Andere/r und dies auch ständig tun?

Erkennen Sie, dass Sie plötzlich ein nonproduktives Verhaltensrepertoire nutzen, wenn Sie sich ärgern, kann es sich lohnen hier ein Training zu absolvieren, um in einen produktiven Modus zu gelangen.

Nur wie gehe ich denn jetzt damit um, wenn ich unzufrieden bin? Begeben Sie sich auf die Zielgrade und nehmen Sie die Situation an: „**So etwas passiert! Und wie gehe ich jetzt damit um?**“ Fehler passieren, wichtig ist nun, dass wir nützlich damit umgehen, daraus lernen und verhindern, dass sie wiederholt passieren. So bleiben wir auf der Handlungsebene und sind zielorientiert. Es besteht jetzt die Möglichkeit, dass wir eine Beschwerde adäquat platzieren, damit der Missstand geheilt wird.

Bei wem beschweren wir uns?

Nur 5 % aller Beschwerden werden „offiziell“ dokumentiert. Unzufrieden sind selbstverständlich mehr Menschen. *Beschwerden werden häufig gar nicht erst geäußert:*

Sie geben sich und ihrem Gegenüber so leider keine Gelegenheit diesen Mangel zu beheben bzw. wieder gut zu machen. Häufig kennt der Verursacher der Beschwerde den Mangel und die enttäuschten Erwartungen nicht. Nur wie kann etwas geändert werden, wenn das Gegenüber nicht weiß, was es ändern soll?

So raube ich mir vielleicht aber auch die Information, dass mein Gegenüber meiner Erwartung voller Überzeugung nicht gerecht geworden ist. Das hat ja durchaus manchmal gute Gründe.

Beschweren Sie sich bitte zeitnah, sachlich, konkret und bitte auch in einem ruhigen und neutralen Ton. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Ihre Beschwerde gehört wird. Niemand erwartet beim Formulieren der Beschwerde einen freudig erregten Ton. Eine derart inkongruente Botschaft würde von vorn herein kaum Aussicht auf Erfolg haben.

Beschwerden werden durchaus falsch adressiert:

Eine große Gefahr für Menschen/Unternehmen/Behörden ist jedoch, dass Beschwerden nicht an den richtigen Adressaten gerichtet werden. Beschwerden werden weiter erzählt, gepostet, veröffentlicht.

Adressieren Sie Beschwerden bitte korrekt! Wer ist für meine Beschwerde zuständig? An diese Person wende ich mich!

Was können wir tun, wenn wir Beschwerden empfangen?

Nicht selten versickern Beschwerden: Eine Kundin beschwert sich vielleicht, die Beschwerde wird auch von der Mitarbeiterin aufgenommen, sie wird jedoch nicht adäquat weitergeleitet, bearbeitet und geheilt. Sie versickert sozusagen. Die Folge ist: Beschwerdeführer sind und bleiben unzufrieden. Sie ärgern sich, dass sie sich überhaupt beschweren mussten, dies getan haben und in der Folge auch noch ignoriert oder schlecht behandelt wurden. Für uns Menschen, als soziale Wesen ist nichts ist schlimmer, als nicht wahrgenommen zu werden. Wir wollen gesehen, gewürdigt und geachtet werden.

Nehmen Sie Beschwerden an! Beschwerden sind nützlich uns bei der Korrektur eines fehlerhaften Verhaltens zu helfen. Beschwerden machen uns auf Missstände, Fehler aufmerksam. Große Konzerne setzen kostenintensive Spezialisierte ein, um Fehler im Unternehmen zu finden.

Hören Sie sich die Beschwerde an und danken Sie für das Vertrauen! Eine Beschwerde adäquat entgegenzunehmen heißt nicht gleicher Meinung zu sein. Hören Sie jedoch zu, zeigen Sie Interesse und signalisieren Sie den Beschwerdeführenden, dass Sie sie verstehen bzw. gerade dabei sind dies zu tun.

Unterscheiden Sie jedoch tunlichst zwischen Einwänden und Vorwänden. Werden Einwände vorgebracht, so spüren Sie in der Regel sofort, dass sich ihr gegenüber mit der Situation konkret auseinander gesetzt hat. Geäußerte Vorwände zeigen sehr schnell kein ernsthaftes Interesse.

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

Ihre Kommunikationstrainerin, **Sabine Kaufmann**



**Kommunikation
Konflikte · Stress**

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

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

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



Ursula Oelbe
Versicherung & Finanzmaklerin



Natur/ Umwelt und Geldanlage – sind das nicht Themen, die sich ausschließen?

ESG ist die englische Abkürzung für „Environment Social Governance“, also Umwelt, Soziales und Unternehmensführung. Der Begriff ist international in Unternehmen als auch in der Finanzwelt etabliert, um auszudrücken, ob und wie bei Entscheidungen von Unternehmen und der unternehmerischen Praxis sowie bei Firmenanalysen von Finanzdienstleistern ökologische und sozial-gesellschaftliche Aspekte sowie die Art der Unternehmensführung beachtet beziehungsweise bewertet werden.

Inzwischen gibt es eine Vielzahl von Investmentfonds, die diese Kriterien bei der Unternehmensauswahl berücksichtigen und damit sehr erfolgreich sind.

Das Einbeziehen von Aktieninvestments ist nicht erst seit der schlechten Zinssituation, sondern seit Jahrzehnten eine sinnvolle Anlageform. Sie bringt gute Renditen (Anlagehorizont) und bietet als Sachwertanlage somit auch Inflationsschutz.

Gern möchte ich Vorbehalte erläutern, die mir in meiner Beratungspraxis immer wieder begegnen:

„Mit Aktien kann ich mein ganzes Geld verlieren“. Damit das nicht passieren kann, ist es sinnvoll nicht nur in ein Unternehmen zu investieren. Die Mischung macht es – Aktienfonds investieren in viele Unternehmen und streuen damit das Risiko. Wenn der Anlagehorizont mindestens 10 Jahre beträgt, sind reine Aktienfonds sinnvoll. Für kürzere Zeitspannen gibt es Fonds, die eine geringere Aktienquote haben und damit auch für die mittelfristige Anlage geeignet sind.

„Als Aktionärin beute ich arme Menschen aus“ Wenn Sie bei der Anlage ausschließlich Fonds wählen, die ESG-Kriterien zu 100% berücksichtigen, können Sie das ausschließen. Außerdem setzen Sie damit ein Zeichen, dass Ihnen dieser Aspekt wichtig ist und nehmen Einfluss auf die Unternehmenskultur.

Lassen Sie Ihr Geld nicht einfach auf Sparbuch oder Tagesgeld „dümpeln“, denn für diesen Teil überlassen Sie den Banken die Anlage-Strategie.

ESG-Aktienfondssparpläne eignen sich z.B. hervorragend für Kinder und Enkel-Sparpläne und sind bereits ab 25 € mtl. möglich. (Beispiel eines ESG-Aktienfonds:

Ergebnis nach Kosten: 9% Wertentwicklung p.a. von September 2009 – August 2019)

Vereinbaren Sie am besten gleich einen Beratungstermin –
Ich freue mich auf Ihren Anruf



Ursula Oelbe
Versicherungs & Finanzmaklerin

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

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

**Der Rechtstipp §§§
von Rain Laura Elaine Hoffmann**



Mietwohnungen – Wie steht es um die sog. Schönheitsreparaturen-Klausel heute?

Sie findet sich sehr häufig in Mietverträgen und ist auch häufig ein Streitpunkt: die Schönheitsreparaturen-Klausel. Meist wird durch diese geregelt, dass diese Art von Reparaturen Sache des Mieters ist. Doch kann der Vermieter die Schönheitsreparaturen auf den Mieter übertragen, wenn er die Mieträume dem Mieter unrenoviert übergeben hat? Entsprechende Klauseln sind in der Regel allgemeine Geschäftsbedingungen, die der gesetzlichen Angemessenheitskontrolle unterliegen.

Übergabe von renovierten Wohnungen für beide Seiten sinnvoll

Nach der Rechtsprechung des BGH ist eine Klausel im Mietvertrag unwirksam, wenn sie dem Mieter einer unrenoviert oder renovierungsbedürftig übergebenen Wohnung die Schönheitsreparaturen ohne "angemessenen Ausgleich" auferlegt. (vgl. Entscheidung v. 18.03.2015, Az.: VIII ZR 185/14) Was jedoch ein "angemessener Ausgleich" ist, wurde durch den BGH offengelassen. Ein Anknüpfungspunkt ist, in welchem Umfang bei Einzug Arbeiten notwendig waren. Daher ist nicht nur für Mieter, sondern auch für Vermieter sinnvoll eine Wohnung im renovierten Zustand zu übergeben. Dies bereitet häufig mehr Klarheit, wenn es um die Frage geht, in welchem Zustand eine Wohnung zu übergeben ist.

Unrenoviert? Renovierungsbedürftig?

Unrenoviert oder renovierungsbedürftig ist eine Mietwohnung nicht erst, wenn sie *übermäßig stark* abgenutzt oder *völlig abgewohnt* ist. Maßgeblich sind die bereits bei der Übergabe bestehenden Gebrauchsspuren, wobei Gebrauchsspuren außer Acht bleiben, die so unerheblich sind, dass sie nicht ins Gewicht fallen. Es kommt letztlich darauf an, ob die überlassenen Mieträume den Gesamteindruck einer renovierten Mietsache vermitteln.

Vereinbarungen zwischen Mieter und Vermieter

Mit Urteil vom 22.08.2018, VIII ZR 277/16, hat der BGH klargestellt, dass die Schönheitsreparaturen-Klausel unwirksam ist, wenn sich Mieter und Vermieter durch eine Vereinbarung verständigt haben, z. B. indem der Mieter für die Überlassung von Mobiliar für den Vermieter die Renovierungsarbeiten in der Wohnung zu übernimmt, die der Vermieter bei Auszug vornehmen muss. Nach BGH gilt diese Vereinbarung allerdings nur zwischen Mieter und Vermieter. Der Vermieter wird dadurch nicht so gestellt, als hätte er eine renovierte Wohnung übergeben.

Sie finden uns in der Osterlappassage im 7. Obergeschoss mit **barrierefreiem** Zugang.

**Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann**

(Internationales) Familienrecht
Erbrecht
Sozialrecht
Sozialversicherungsrecht
Opferrecht und Nebenklage
Migrationsrecht

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

info@hammer-rechtsanwaeltc.de

www.hammer-rechtsanwaeltc.de



Hammer
Rechtsanwälte

Besprechungen und Korrespondenz auch in Englisch

Wir stellen uns vor

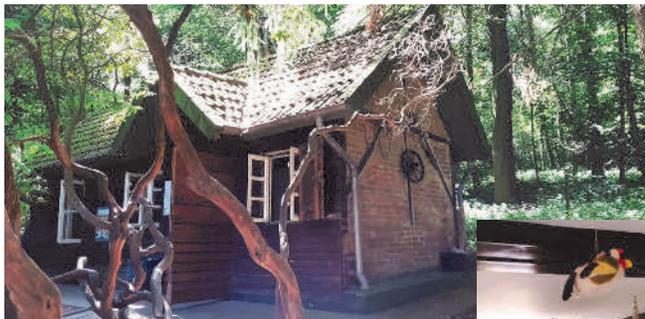
Hildesheimer Wald
 Bundesstraße L460, Richtung Diekholzen
 Auf der rechten Seite



Der Hildesheimer Kindererlebniswald e.V. hat es möglich gemacht, dass Kinder den Wald wieder hautnah erleben können. Kinder aus Hildesheimer Kindertagesstätten und Grundschulen können den Wald für ein kleines Entgelt nutzen. Hier gibt es keine elektrische Spielwelt, keine vorgefertigten Spielgeräte, weder Eis noch Pommes, nein nur Natur pur. Der Wald birgt so manches Geheimnis, die Bäume können soviel erzählen und die Tiere des Waldes sind gar nicht bekannt. Gemeinsam mit Waldpädagog*innen oder den Sozialpädagog*innen soll die Natur wahrgenommen und das Umweltbewusstsein gestärkt werden.



Nutzer*innen der Einrichtung sind Kitas, Grundschulen, Pfadfinder*innen Kinder mit Handicap, Erzieher*innen und Lehrkräfte aus Hildesheim. Alle können hier selbstständig mit ihren Gruppen spielen, lernen, lehren, beobachten oder arbeiten. Seit diesem Jahr ist es wieder möglich Kindergeburtstage am Wochenende hier zu feiern. Es gibt auch ein Programm von Fachkräften aus dem Waldpädagogischen Bereich.



Auf dem 10.600 m² großen eingezäuntem Gelände stehen mediterrane Bäume und Gehölze, eine 30 m² große möblierte Forsthütte und eine Waldterrasse lädt zum Verweilen ein. Im Laufe der Zeit hat der Verein eine große Sandkiste, einen Geräteschuppen und einen Backofen (Geschenk) angeschafft. Eine Feuerstelle fehlt genauso wenig wie Freiflächen zum Zelten, Spielen und Toben.



Jedes Jahr wird beim traditionellen Sommerfest der Baum des Jahres mit Kindern gepflanzt. Viele Jahre später können diese dann ihren Kindern den Baum zeigen, den sie mit gepflanzt haben. Im vorletzten Jahr war es die Traubeneiche gespendet vom Optikermeister Hartmut Osterwald und in diesem Jahr die Flatterulme.(s.S.8)



Die Mitglieder des Vereins arbeiten ehrenamtlich und freuen sich über Hilfe, denn auch in einem Wald muss ab und zu aufgeräumt werden, damit die Kinder sicher den Tag im Wald verbringen können. Wir freuen uns über Hilfe. Haben Sie Zeit und Lust die Mitglieder des Vereins bei ihrer Arbeit zu unterstützen? Mit 2 € im Monat sind Sie dabei, wir freuen uns auf Sie



Peter Thönelt, *Vorsitzender*
 peterthoenelt@freenet.de
 05121- 66342





**Schwimmbildung für Kinder ab 4 Jahre
 in den Herbstferien 07.10. - 19.10. (12 Termine)
 Feiern Sie Kindergeburtstag
 in unserer Schwimmhalle.**

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



Elke Wallner
 Uhrmachermeisterin



Für Sie ab sofort viele schöne Angebote

Ostertor 6a · Hildesheim · ☎ 0 51 21 / 3 68 10

ZUKUNFT MIT TRADITION

www.uhren-wallner.de

Opfer einer Straftat

kann jeder werden. Es geht dabei vielfach um Straftaten gegen die persönliche Freiheit, gegen die sexuelle Selbstbestimmung, um Rohheits- und Eigentumsdelikte, der Internetkriminalität und den vielen Betrugsformen, die gegenwärtig ein bestimmendes Kriminalitätsphänomen sind (*siehe dazu auch die letzten Antonia-Ausgaben und www.praeventionsrat-hildesheim.de unter Harrys Sicherheitstipps*).

Bei derzeit fünfeinhalb Millionen Straftaten und nahezu 1 Millionen Opfern von Straftaten -ohne Dunkelfeld- kann es jeden zu jederzeit treffen. Was hilft, sind menschlicher Beistand und schnelle sowie wirksame praktische Hilfe im Falle des Opferwerdens. Hierzu trägt insbesondere der **WEISSE RING** bei. Das sollte jeder wissen!

Präparieren statt Reparieren

Noch besser wäre es allerdings, Straftaten rechtzeitig vorzubeugen durch Informationen und Beratungsangebote zu Tat und Täter. Das ist eine Hauptaufgabe der Arbeitsgruppe (AG) „55 plus Sicherheit“ im kommunalen Präventionsrat Hildesheim. Zudem ist es eine wichtige Aufgabe auch von Präventionsstellen der Polizei, mit der wir z.B. auf örtlicher Ebene sehr gut zusammenarbeiten.

Botschafter des WEISSEN RINGES



Mein Besuch des Bundespräventionstages in Berlin im Mai 2019 führte mich mit einem Botschafter des WEISSEN RINGES, mit dem Schauspieler **Steffen Schroeder**, dem Kommissar Tom Kowalski aus der ZDF-Fernsehserie „SOKO Leipzig“ zusammen.

Ein Hauptanliegen seiner Präsenz und der Begegnungen ist es, Multiplikatoren von staatlichen Stellen und aus der Präventionsarbeit zu motivieren und zu stärken, das Opfer von Straftaten vielseitig und gut zu informieren.

Das Opfer

einer Straftat ist oft nur unzureichend oder überhaupt nicht über seine gesetzlich verbrieften Rechte und Ansprüche informiert, obwohl es im Strafverfahren eine Informationspflicht zu Opferschutzrechten gibt. Diese gelten für alle, unabhängig von der Staatsbürgerschaft.

**KÜHN
SICHERHEIT**

Haus für Sicherheit®
Osterstraße 40
Hildesheim

Sicherheits-Beratung

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

Harrys Sicherheitstipp

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



Hilfen des WEISSEN Ringes

- Menschlicher Beistand und persönliche Betreuung nach der Straftat
- Begleitung durch eine Vertrauensperson, einen Rechtsanwalt zu Terminen bei der Polizei, Staatsanwaltschaft und Gericht
- Hilfestellung im Umgang mit weiteren Behörden
- Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen
- Unterstützung bei materiellen Notlagen im Zusammenhang mit der Straftat, u.a. durch:

Bundesweites Opfer-Telefon: 116 006

1. frei wählbare kostenlose anwaltliche bzw. psychotraumatische Erstberatung, sowie rechtsmedizinische Untersuchung,
2. Prozesskostenhilfe bei Nebenklage,
3. Opferanwalt auf Staatskosten
4. Durchsetzung von Ansprüchen nach dem Opferentschädigungsgesetz, z.B. Schadensersatz / Schmerzensgeld und finanzielle Unterstützung zur Überbrückung tatbedingter Notlagen
5. Erholungsmaßnahmen für Opfer und ihre Familien in bestimmten Fällen

Sind Sie Opfer einer Straftat geworden, wenden Sie sich an den WEISSEN Ring. Sie erhalten emotionalen Zuspruch durch speziell ausgewählte und ausgebildete ehrenamtliche Berater und werden über ihre Rechte und den Rechtsweg informiert.

Weitere Informationen

zu Kriminalitätsformen, Opferhilfen und Präventionsmaßnahmen enthalten Broschüren der Polizei und des WEISSEN RINGES die es kostenlos gibt. Sie können sich auch an die Präventionsstelle der Polizei unter **05121 939 108** und/oder an den Kommunalen Präventionsrat Hildesheim unter **05121/301 4449** wenden.



In Notsituationen rufen Sie die **110** an oder die örtliche Polizeiwache unter **05121/939 115**.



Sicherheitstrainings im Oktober

Die AG „55 plus Sicherheit“ bietet aktuell am 11. und 12. Oktober 2019 wieder ein Sicherheitstrainingskurs an. Von zwei erfahrenen und psychologisch geschulten Trainern werden Theorieinhalte vermittelt, Alltagssituationen nachgestellt, Konflikte simuliert und ein individuell angepasstes Situations- und Kommunikationstraining eingeübt. Der Kurs umfasst an den beiden Tagen jeweils 4 Stunden und wird beim Kooperationspartner Beamtenwohnungsverein (BWV) im Mietertreff der Orleansstraße 16 a, 31135 Hildesheim, durchgeführt.

Melden Sie sich schon jetzt beim Präventionsrat 05121 301 4449 oder bei mir unter 0151 11505856 an. Die Teilnehmerzahl wird auf 15 Personen begrenzt.

Quellen: www.weisser-ring.de; www.polizei-beratung.de, PKS 2018 und Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes, Stuttgart

Aus dem Leben-für das Leben

Heide Ahrens-Kretschmar

Ein Naturerlebnis

Unser erster gemeinsamer Campingurlaub. Mit einem geliehenen Steilwandzelt, Klappstühlen und viel Gepäck fuhren wir nach Schleswig-Holstein an die Ostsee.

Wir, das heißt: Mein Mann, unser damals vierjähriger Sohn und ich.

Unser Ziel war ein Campingplatz direkt am Meer, unmittelbar vor dem Naturschutzgebiet in der Geltinger Bucht.

Ankunft bei wunderschönem Wetter. Den Stellplatz konnten wir uns aussuchen und entschieden, das Zelt in der Nähe einer großen Weide mit Schafen und Kühen aufzubauen. Als Bonus: Ein direkter Blick auf das Meer. Also für einen Urlaub in der Natur wie geschaffen. Weit mehr, als erwartet!

Nachdem alles aufgestellt und eingeräumt war, konnten wir schon am späten Nachmittag in der Ostsee baden.

So ging es die nächsten Tage weiter,- wir erkundeten mit den Fahrrädern die Umgebung und bemerkten die Ruhe, weit entfernt von unserer damaligen Stadtwohnung.

Unser Sohn lernte zum ersten Mal die Tiere in der unmittelbaren Nähe kennen und staunte, wie zutraulich z.B. die Schafe waren, sich sogar von ihm streicheln ließen.

Aber auch wir lernten auf abenteuerliche Weise dazu:

Beim leisen Plätschern der Meereswellen und Blöcken der Tiere schliefen wir abends entspannt auf unseren Luftmatratzen ein. Doch eines Nachts schreckte ich plötzlich hoch. Ein ungewöhnliches Geräusch hatte mich geweckt. Erst einmal horchte ich: Ein recht lautes Grunzen und Schnaufen! Was war das? Meine Fantasie spielte alles Mögliche durch: Ein Schaf? Ein Stier? Im Zelt? Unmöglich! Zu groß! Das Schnaufen und Grunzen hörte nicht auf. Panisch schüttelte ich meinen Mann wach. Auch er konnte sich die Geräusche nicht erklären. Mit einem Gummihammer bewaffnet, schlich mein Mann vorsichtig und langsam aus unserem Schlafzelt, ich hinterher, beide voller Angst.

Im Vorzelt eine Überraschung!



Ein Igel! Er stöberte an einer angebrochenen Kuchenpackung und futterte genüsslich die Reste auf. Als er uns hörte, schaute er kurz hoch und - Schwups - war der Igel verschwunden. Wir sahen uns an und brachen in erleichtertes Lachen aus. Wer hatte schon Angst vor einem Igel? Nach diesem Erlebnis jedoch packten wir unsere Lebensmittel sorgfältig ins Auto. Mittlerweile wohnen wir in einem Dorf, an unserem Haus ist ein recht großer Garten. Dort steht immer eine Schale Wasser bereit, ein kleiner Berg mit Zweigen und Laub liegt in einer geschützten Ecke

Wenn mein Mann und ich im Sommer abends länger auf unserer Terrasse sitzen und ein Schnaufen oder leises Grunzen hören, denken wir noch oft an unser „Abenteuer“ im Urlaub zurück.



Aus der Tonne auf den Teller!

Mikroplastik kommt zurück!



Kein Plastik in die Biotonne – für deine Gesundheit!

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

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

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



Die Geschichte der Schreibwerkstatt 'Punktweise'

Renate Hollemann



Wannseegarten - Garten des Lebens



Diese Jahreszeit liebe ich über alle Maßen. Die Hitze des Sommers ist gebrochen. Der Spätsommer hat sich auf weiter Flur ausgebreitet und paart sich mit dem Hauch der ersten Herbsttage. Als Vorboten des Wechsels in der Natur breiten sich schon wenige, braun gefärbte Blätter der alten Birken auf dem Rasen aus. Auch der hat sein üppiges Dunkelgrün des frühen Sommers an manchen Stellen mit einem leichten Braun getauscht. Nicht jedes menschliche Auge nimmt diese sanfte Veränderung wahr, aber dem, der - so wie ich - zu diesem Stück Land gehört, entgehen diese Nuancen nicht.

Die wärmenden Strahlen der September-Sonne verwöhnen die gesamte Natur, insbesondere meine Seele. Sie geben mir wohltuenden, innere Ruhe und Geborgenheit. Die Hetze des Alltags und die Jagd nach Neuigkeiten habe ich hinter mir gelassen. Ich spüre den Einklang mit den Erdschollen meiner Vorfahren, auf denen ich kniend die Ernte vollbringe. Dabei wird mir ganz deutlich: hier ist mein Leben,

hier gehöre ich hin und hier möchte ich den noch verbleibenden Rest meines Lebens verbringen. Kein Fernweh hatte jemals einen Raum in mir. Keine Abenteuerlust machte mein Herz unruhig. Nur die Gewissheit, am richtigen Ort zu sein, lässt mich den Wechsel der Jahreszeiten unverfälscht wahrnehmen.

Bei meiner Arbeit, die ich in altgewohnter Weise vollbringe, spüre ich, wie sich Himmel und Erde berühren. Hier hält die Natur für uns Menschen einen Platz bereit, an dem Urkraft oder Ursprünglichkeit nachzuempfinden sind. Der Boden der Gärten versorgt uns Menschen, wenn wir ihn zuvor gut und gründlich behandelt haben. Der Kreislauf des Lebens besteht aus Geben und Nehmen, wobei es auf Ausgewogenheit und Respekt ankommt.

Es ist seltsam: Ich fühle mich wohl und bin zufrieden, wenn mein gebeugter Rücken, meine belasteten Knie und meine zerfurchten Hände diese Erntearbeit vollbringen. Meine Gedanken gehen auf eine Reise, auf der sie die Vergangenheit genauso berühren wie die Zukunft. Viele Generationen haben hier im Wannseegarten den Boden bearbeitet und Früchte geerntet. In dieser stillen Stunde, in der ich mich durch meine Arbeit mit der Natur verbunden weiß, fällt die Last des Alters von mir ab und die Beschwerden von über sieben Jahrzehnten lösen sich auf in den milden, wohl tuenden Strahlen der Septembersonne.

*Dies ist meine Interpretation zu dem Bild
„Birkenallee im Wannseegarten“ von Max Liebermann
aus Oktober 2013*

Der Leseladen



Bücher am Marienburger Platz

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

Es ist

*die Natur der Dinge,
dass du den Mantel
nach dem Winde kehrt,
hoffend,
dass dich das weiterbringe
und du
In sicheren Gewässern fährst,*

*treibst du dein Boot voran,
du wagst nicht anzuhalten.
Du bist der Steuermann,
mag alles andere erkalten.
doch Elemente hassen
die kühne Menschenhand,
der Sturm wird dich erfassen,
für dich gibt es kein Land.*

Sophie Vallaton

Persönlichkeitsanalysen und Potentialentwicklung

Das Innere eines Menschen offenbart sich in seinem Äußeren

(Johann Wolfgang von Goethe)

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

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

Johann Wolfgang von Goethe formulierte es so:

Das Innere eines Menschen offenbart sich in seinem Äußeren.

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

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

Verstehen der Personen in unserer privaten und beruflichen Umgebung. Sie hilft Fragen zu beantworten wie z.B.:

Wo liegen meine Begabungen und Talente,
wo meine versteckten Potentiale?
Welche Eigenschaften hat mein Mitmensch?



Ingrid Warwas
31174 Schellerten OT Wendhausen
Wenser-Bergstr. 5
05121/ 989136 oder 0171 – 1436355
www.farbe-form-persoenlichkeit.de

www.bwv-hi.de

BWV: Freiräume!

Nutzen Sie die Vorteile der größten Wohnungsgenossenschaft in Hildesheim!

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



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



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

Der Buchtipp von Elisabeth Schumann



„Wenn Martha tanzt“ von Tom Saller

Das Buch „Von Weimar in die Welt – ein Jahrhundertroman“ hat mich sofort angesprochen.

In dem Buch geht es um Martha, die 1900 als Tochter des Kapellmeisters Otto Wetzlaff und seiner Frau Elfriede in einem kleinen Dorf in Pommern geboren wird. Die junge Frau, wächst sehr behütet auf. Wolfgang, Pianist und ein Freund der Familie, kümmert sich sehr liebevoll um das Kind. Er entdeckt auch die ungewöhnlichen Talente des Mädchens. Martha kann Töne visualisieren. Sie nimmt diese als unterschiedliche Formen wie Vierecke, Kugeln, Dreiecke oder kleine Kreise wahr. Es ist Wolfgang, der Martha vorschlägt, sich in der neuen Schule für Kunst und Handwerk in Weimar einzuschreiben. Walter Gropius, Bauhausdirektor, wird auf die junge Frau mit dem außergewöhnlichen Talent aufmerksam. Martha erhält einen Platz an der Schule und entdeckt hier für sich das Tanzen. Doch dann wird die Kunstschule in Weimar von den Nationalsozialisten geschlossen und sie muss zurück in ihre Heimat, nach Türow. In ihrem Gepäck hat sie das für sie so wichtige Tagebuch, ein altes Notenheft, in dem sich u.a. Skizzen und Zeichnungen ihrer Zeitgenossen am Bauhaus wie Paul Klee, Lyonel Feininger, Wassily Kandinsky und weiteren Künstlern befinden. Auf dem Arm trägt sie ein uneheliches Kind, das von ihrer Familie liebevoll aufgenommen wird.

Soweit die Geschichte der Martha, die eingebettet ist in eine Rahmenhandlung, die im September 2001 in New York beginnt und drei Jahre später in Köln endet. Hier geht es um den jungen Studenten Thomas Wetzlaff, der in einem alten Rucksack das Notenheft seiner Urgroßmutter Martha findet. Das damals als Tagebuch diente. Da Martha seit der Schiffskatastrophe des Flüchtlingsschiffes Wilhelm Gustloff als verschollen gilt, möchte Thomas ihr Leben rekonstruieren. Der junge Mann hat sofort an Hand der Skizzen und Zeichnungen die Brisanz des kleinen Heftes erfasst und will es bei Sotheby in New York für ein Mindestangebot von 30 Millionen Dollar versteigern lassen. Doch es kommt anders.

In seinem Roman schildert Tom Saller sehr eindrücklich die gesellschaftlichen Veränderungen der 20er Jahre bis zur Machtübernahme der Nationalsozialisten.



Nach dem Lesen dieses Romans geht mir die Geschichte des Bauhauses nicht mehr aus dem Kopf. Vielleicht geht es Ihnen ebenso.

Das Buch „Martha tanzt“ ist als Taschenbuch im Ulstein-Verlag erschienen und kostet 10,00€.

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



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

www.atext.de

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

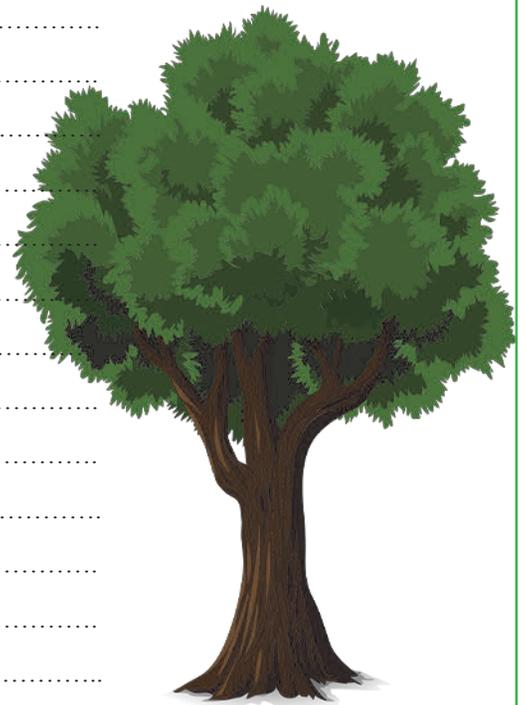
Wir weisen darauf hin, dass sich unser Beratungsumfang für Unternehmen auf den § 6 Nr. 4 StBerG beschränkt.



Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den Silben sind 14 Wörter zu bilden, deren 4. Buchstaben, von oben nach unten gelesen, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben (3 Wörter).

- pflegerischer Gesundheitsberuf
- örtliche Behörde der Finanzverwaltung
- Hildesheimer Sportverein
- Bilderbuch aus dem Jahr 1844
- Trinkgefäß
- Großkatze/Automarke
- Pflanze am Ackerrand
- Südfrucht
- Stadt in Niedersachsen
- bildliche Darstellung der Vorfahren
- Badeanstalt
- historisches Haus am Rathausplatz
- Kinder einer Mutter, am gleichen Tag geb.
- Stadtteil Hildesheim



amt-ar-bad-baum-bier-blu-braun-da-de-ein-fi-ge-glas-gu-haus-ja-ken-kind-korn-kran-lin-man-me-nanz-ne-och-pe-ri-schweig-
schwes-schwimm-stamm-struw-sum-ter-ter-ter-tracht-we-wel-zwil

UNVERPACKT – JETZT BALD AUCH IN HILDESHEIM



Beate Schneider



Am 12. Juli waren die *Tonis* auf der „Party gegen Plastik“, um ihren Song: *Schont die Welt* vorzutragen.

Auf dieser Veranstaltung sollten Spenden für Beate Schneiders Laden „Natürlich unverpackt“ zusammenkommen.

Dieses Projekt wurde erstmals im April in der Hildesheimer Allgemeinen Zeitung angekündigt: „Ohne Plastik und Pappe: Sie wollen Lebensmittel pur anbieten“, HAZ vom 10.04.2019. Ende Juli hat Beate Schneider im Kurzen Hagen 21 einen passenden Laden für ihr Projekt „Natürlich unverpackt“ gefunden. Sie wird für den Einkauf extra verschiedene Gefäße anbieten, aber Kunden*innen können auch eigene Behälter zum Einkaufen mitbringen.

So weit es geht, Müll zu vermeiden, das ist das Ziel! Beim Stadtbummel auf eine Plastiktüte zu verzichten, ist eigentlich gar nicht so schwer, wenn man sich erst einmal entschlossen hat, umweltschonend einzukaufen. Bei Lebensmitteln ist das schon sehr viel schwieriger...

Nachdem Beate Schneider im Frühjahr eine Crowdfunding-Kampagne gestartet hatte, kam unverhofft schnell ein Startkapital von über 25.000€ zusammen. Insgesamt 572 Unterstützer*innen hatten Geld gespendet und sollen später kleine Geschenke oder Einkaufsgutscheine bekommen. Ab Oktober erhält Beate Schneider ein Gründungsstipendium von der NBank, die auf Antrag Existenzgründungen „von innovativen, digitalen oder wissensorientierten Unternehmensideen in Niedersachsen“ (*Produktinformation, NBank, Stand 28.05.2019*) fördert. Für die junge Unternehmerin bedeutet das, sie bekommt 8 Monate lang jeden Monat 2.000 €, damit sie sich voll und ganz auf die Einrichtung und den Betrieb ihres Lebensmittel-Geschäftes konzentrieren kann. „Innovativ, digital und wissensorientiert“ wird die Unternehmensidee dadurch, dass Beate Schneider den Anschluss eines Onlineshops und eines Lieferservices plant.

Deshalb hat sie auch ihren Job als Angestellte gekündigt, wie sie mir bei einem Interview erzählt: **Beate Schneider** arbeitet noch bis Ende September in der Verwaltung eines Krankenhauses, sie hat eine kleine Tochter. Ihr Partner Ramin kam 2015 aus dem Iran.

Die Jungunternehmerin Beate Schneider

E. Groenda-Meyer

Ob alles nach Plan lief, beantwortete sie so, eigentlich wollte sie schon im Oktober eröffnen; aber die Abwicklung der bevorstehenden Formalitäten lasse leider nur einen späteren Termin zu.

Befragt zum Crowdfunding meinte sie, dass sie mit dem Ergebnis niemals gerechnet hat und daher sehr zufrieden sei. Das Startkapital müsste sie vermutlich zwar verdreifachen, darauf sei sie aber vorbereitet.

Ob sie schon etwas zur Preisgestaltung sagen könne, verneinte sie. Man könne das nicht mit den Preisen in herkömmlichen Lebensmittelläden vergleichen, weil die Preiskalkulationen bei ihr von anderen Faktoren abhängen: „Die Kosten für aufwändige Verpackungen fallen zwar weg, da aber z.B. auf qualitative hochwertige Waren geachtet werden wird, spiegelt sich hier eventuell auch ein höherer Preis wider.“ Dazu werde sie erst Stellung beziehen können, wenn sie sich im konkreten Aufbauprozess befindet.

Was ihr besonders wichtig sei? Sie möchte eine Vielzahl regionaler Produkte anbieten und hofft auf ganz viele regionale Zulieferer. Hier steht sie bereits mit dem Hi-Land e.V. in Kontakt. Insgesamt möchte sie die Produzenten in der Hildesheimer Region stärken, was ihr sehr, sehr wichtig sei.

Die Eröffnung ihres Ladens „Natürlich unverpackt“ ist voraussichtlich im November – eine echte Bereicherung der Hildesheimer Einkaufslandschaft.

Wir wünschen einen guten Start !!!

weitere Infos:

www.startnext.com/unverpackt-laden-hildesheim



Auf der „Unverpacktparty“ von Beate Schneider sangen die *Tonis* das Umweltlied von Sigrid Schwappe

Die Tonis bei den Wallungen 15 Jahre Tonkuhle

2019

Fotos: Manfred Fischer



15 Jahre Frauenredaktion



Das Aushängeschild: unser Antoniasofa wurde gern genutzt.

Das Netzwerk Haushalt kümmerte sich mit der Raupe Nimmersatt liebevoll um Kinder. Sabine Jensen und Tochter nahmen auch gerne Platz. **Tinka Dittrich**, Jungunternehmerin, fuhr Maria Mengert mit einem Ihrer Lastenräder über den Veranstaltungsort. Sie wird am **8. September** in der Sendung 'Frau, die sich traun' bei Radio Tonkuhle vorgestellt.

Werden auch Sie Mitglied in unserem umtriebigen Frauenverein.

Mit 3 € im Monat Mindestbeitrag sind Sie dabei.

Gruppen zahlen 5 €

September 2019

- 01.09.19 - 09.00 Uhr **Dagmar's Wundertüte** (D. Fischer)
- 01.09.19 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**
- 08.09.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Tinka Dittrich
- 08.09.19 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
- 12.09.19 - 10.00 Uhr **Kopfsalat, vom Netzwerk Haushalt**
- 15.09.19 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**, Nina Simone
- 15.09.19 - 12.00 Uhr **Antonia, Nachhaltig leben**
- 22.09.19 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun**,
- 29.09.19 - 14.00 Uhr **man(n) Rita**, Manfred Hausin

Oktober 2019

- 06.10.19 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**
- 10.10.19 - 10.00 Uhr **Kopfsalat, vom Netzwerk Haushalt**
- 13.10.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Dr. Ulrike Müller
- 13.10.19 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
- 20.10.19 - 09.00 Uhr **Antonias Musikfrühstück**, Barbara Streisand
- 20.10.19 - 12.00 Uhr **Antonia, Junge Familien in Hildesheim**
- 27.10.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Julie Zeh

November 2019

- 03.11.19 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**
- 14.11.19 - 10.00 Uhr **Kopfsalat, vom Netzwerk Haushalt**
- 10.11.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Beate Schneider
- 10.11.19 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.** (P. Siegel)
- 20.11.19 - 09.00 Uhr **Antonias Musikfrühstück**, Reinhard May
- 20.11.19 - 12.00 Uhr **Antonia, Vereine in Hildesheim**
- 24.11.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, Patricia Highsmith

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

Am 1. Montag im Monat live



auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85

Live-Stream: www.tonkuhle.de

Montags um 12 Uhr das

Der Mittag live mit Rita Thönelt!



Die nächste Antonia erscheint im Dezember 2019

Redaktionsschluss 31. Oktober

Freie, ehrenamtliche Mitarbeit in dieser Ausgabe:

Sabine Kaufmann, Ursula Oelbe, Erhard Paasch, Bärbel Behrens, Renate Schenk, Ingrid Warwas, Maria Mengert, Tobias Schrader, Laura Elaine Hoffmann, Elisabeth Schumann, Karin Bury-Grimm, Helga Bruns, ama, Dagmar Fischer, Sara Giebel, Petra Fischer-Krage, Corinna Rindlisbacher, Heide Ahrens-Kretschmar, Renate Hollemann, Edeltraud Groenda-Meyer, Rita Thönelt

Impressum: Antonia ISSN 1869-0157

Erscheinen: Vierteljährlich, Auflage: 3000
Herausgeberin: R. Thönelt
Finanzamt Hildesheim: St. Nr.- 30/044/09641
Redaktionelle Beiträge: Antonia Redaktion
Redaktionelle Verantwortung: Rita Thönelt
Layout: Rita Thönelt
Druck: Quensen Druck & Verlag GmbH
Bildnachweis: Die Fotos in dieser Ausgabe sind lizenzfrei, mit den abgebildeten Personen abgestimmt, Fotos: G. Granzow, M. Fischer, C. Kolbe, und Eigenproduktionen der Redaktion

Kontakt:

R. Thönelt, Louise-Wippert-Ring 5,
31137 Hildesheim
Tel.: 0162-2927059
E-Mail: [thoeri\[at\]gmx.de](mailto:thoeri[at]gmx.de)
Anzeigen: Rita Thönelt,
Es gilt die Anzeigenpreisliste 2016
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.
Zu lesen auch unter:
www.antoniahildesheim.de



Büro Öffnungszeiten

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

Vom 7. Oktober bis zum 20. Oktober sind bei Antonia Herbstferien

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



Genießen Sie das italienische Original!

Steinofen PIZZERIA

05121 - 30 33 614

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

www.steinofenpizzeria.com