

Das regionale Frauenmagazin für Hildesheim

ANTONIA

Für Sie kostenlos!



Liebe Leserinnen und Leser der Antonia Zeitschrift,

auf dem Titelbild sehen Sie Ingrid Warwas, sie hielt bei Antonia einen sensiblen Vortrag über Physiognomik, „Im Gesicht lesen“. Frau Warwas schleppte sich mit Tüten, Pappen und Taschen ab, scheute keine Umstände um dieses interessante Thema an die Frau zu bringen und jeder Frau ein paar Tipps für ihr Leben mitzugeben. Der Abend war für alle eine Bereicherung, die noch am nächsten Tag nachwirkte.

Was mich im Jahr 2018 besonders beeindruckt hat, was mir in Erinnerung blieb, sind die vielen aktiven Frauen, die ich kennenlernen durfte, zu denen auch Ingrid Warwas gehört. Das Alter spielt dabei keine Rolle. Zu erleben wie sehr einige für ihre Sache brennen und sich für Verbesserungen einsetzen, das war für mich die reinste Freude. Denn auch ich liebe und lebe Veränderung und Verwirklichung von Zielen. Dabei geht es gerade Frauen nicht unbedingt um ihren Vorteil, nein, es geht ihnen sehr oft um die Sache an sich.

Was treibt Frauen an?

- Frauen sind ehrgeizig, sie geben alles, wenn es drauf ankommt. Wenn es z.B. um ihre Kinder geht, ist die Frau, die Mutter, nicht zu bremsen. Der Beschützerinstinkt ist stark ausgeprägt. Darum finden wir sie häufig im Gesundheits- und Sozialwesen.
- Wut ist eine starke Emotion. Habe ich mich geärgert und bin wütend, dann will ich etwas ändern.
- Sind Ungerechtigkeiten im Spiel, setzen Frauen alles daran um Gerechtigkeit wieder herzustellen.
- Frauen sind bis ins hohe Alter neugierig und wissbegierig. Sie wollen mehr erfahren, mehr lernen und können.
- Sie setzen sich mit Schwierigkeiten auseinander, verdrängen sie nicht, sondern packen sie an.

Das gilt natürlich nicht für alle Frauen, aber ein bisschen davon steckt in jeder. Nun muss Frau sich nur noch in Führung begeben, denn wir wissen doch, dass sie dort die Möglichkeit hat, Dinge zu ändern und zu verbessern.

Ich freue mich jetzt schon auf die Frauen, die mir im nächsten Jahr begegnen werden.

Liebe Leserinnen und Leser bleiben auch Sie neugierig auf Menschen und aufs Leben, es ist und bleibt spannend!

Ihnen allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr.

Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im *Thega*-FILMPALAST Theaterstr. 6, Hildesheim



Wir warten auf 's Christkind

MATINÉE AN HEILIGABEND

Montag, 24. Dezember
Vorstellungen ab 11.45 Uhr

In unserer Weihnachtsmatinée am 24. Dezember zeigen wir unter anderem MARY POPPIN'S RÜCKKEHR, TABALUGA, DER NUSSKNACKER UND DIE VIER REICHE und DER GRINCH.

Karten sind ab sofort im Vorverkauf erhältlich.



Der besondere Jahresabschluss

SILVESTERABEND IM THEGA

Montag, 31. Dezember
Abendvorstellungen ab 18.45 Uhr

Lassen Sie das Jahr beschwingt ausklingen: Am 31. Dezember zeigen wir u.a. BOHEMIAN RHAPSODY, IM WEISSEN RÖSSL, DER JUNGE MUSS AN DIE FRISCHE LUFT und MARY POPPIN'S RÜCKKEHR.

Karten sind ab sofort im Vorverkauf erhältlich.



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

Inhalt

- 2 - Editorial: (Rita Thönelt)
- 3 - Antonias Veranstaltungen
- 4 - ama ...
- 5 - Weihnachtsplätzchen (B. Behrens, DHB)
- 6 - Antonia e.V. Rückblick
- 7 - Antoniatainment: Frieda Kahlo
- 8 - Herbstlaub und Winterlichter (R. Schenk)
- 9 - Lese Tipps für Kids (Corinna Rindlisbacher)
- 10 + 11 Ein dynamisches Leben auf zwei Seiten (S. Giebel)
- 12 - Palmoel in aller Munde (B. Behrens)
- 12 - Beinwell (P. Fischer-Krage)
- 13 - Wir stellen uns vor: Das Krisentelefon (A. Frank)
- 14 - Das Gehirn (T. Schrader)
- 15 - Schwimmen beim VfS Hildesheim (D. Fischer)
- 16 - Work Shop Spezial (I. Warwas)
- 17 - Der Beauty Blog & die Haut (I. Warwas)
- 18 - Frauenveranstaltungen in Hildesheim
- 19 - Die Gleichstellungsbeauftragte (K. Jahns)
- 20 - Anfang-Ende-Neubeginn (K. Bury-Grimm)
- 21 - Mit Schwung in die Zukunft (M. Mengert)
- 22 - Kommunikation in der Praxis (S. Kaufmann)
- 23 - Finanzen & Rechtstipp (U. Oelbe - L.E. Hoffmann)
- 24 - Selbstverteidigungskurs (K. Bötjer)
- 25 - Nachbarschaftshilfe kann jeder (E. Paasch)
- 26 - Meine lieben Enkel - (H. Bruns)
- 27 - Punktweise: Talentsuche (W. Schröder-Müller)
- 28 - Buchtipp: Trittbrettmörder - A. Desaul (E. Schumann)
- 29 - Silberrätsel (H. Bruns)
- 30 - Kunstmeile Osterstrasse (Edeltraud Grönda-Meier)
- 31 - Andreas Passage
- 32 - Tonkuhle - Frauenradioprogramm

www.antonia-hildesheim.de

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

Antonias Veranstaltungen



9. Dezember 2018 11 - 16 Uhr

Tag der offenen Tür bei Antonia

Reinschauen, stöbern, Kaffee trinken,
Kuchen essen und Antonia kennenlernen.



10.01.2019 um 18 Uhr

*Wieder selbstbewusst
und schön durchs Leben!*

Dauerhaft befestigte Haarsysteme für
Frauen und Männer

Betty Goebel sagt Ihnen wie es geht.



Thema *Antoniatainment*



Sonntag den 27. Januar ab 11 Uhr
Antonias Filmvormittag, Eintritt 5 €

Der Film schildert das Leben der
einzigartigen Lebenskünstlerin:
„Ich habe niemals Träume ge-
malt, was ich dargestellt habe
war meine Wirklichkeit“

Frida Kahlo

Deine Bühne bei Antonia

Karaoke am
14. Februar
um 19 Uhr.
Stimme und gute
Laune
sind gefragt



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

Jeden Montag um 18 Uhr singen die TONIS bei Antonia e.V.
Nichtmitglieder zahlen 1 € pro Abend.

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





Beginnt ...

immer am ende.

das war natürlich nicht von anfang an so klar. meine ersten neun lebensjahre habe ich verbracht wie ein völlig normaler mensch - alles immer schön der reihe nach. dann kamen die 90er. und mir war sofort klar: das neue jahrzehnt konnte nur abstinken... gegen die 80er. gegen die 70er. aller wahrscheinlichkeit nach auch gegen die 60er. es musste also eine revolution her - am besten sofort, noch bevor es bergab ging mit dem jahrzehnt und meiner stimmung. also erzählte ich ungefragt jedem, den ich traf, von meiner angst, nach drei so starken jahrzehnten käme nun ein schwaches. musikalisch. kulinarisch. modisch. und wir alle mit-tendrin. die leute mussten doch wachgerüttelt werden. an den reaktionen merkte ich jedoch schnell, dass die welt noch nicht bereit war für eine neunjährige mit che guevara-mütze, die hubba bubba-kauend über den untergang von soulmusik, schlaghosen und schulterpolstern predigte. wie so oft mussten mir also meine kontakte nach hollywood helfen. in diesem fall half harry aus dem film *harry und sally*. insgesamt: viel rumgeeier. viel scheinbar sehr gutes essen. und viel dauerwelle (bei sally und harry). und schließlich der entscheidende satz von harry: »wenn ich mir ein neues buch kaufe, lese ich die letzte seite zuerst.« zack! da war sie also. da war die idee, auf die ich nun meine revolution, ja, meine ganze lebensphilosophie stützen würde. ich musste das feld von hinten aufrollen, den stier beim schwanz schubsen, den pfeffer um den hasen herum streuen.

so begann ich also in der vierten klasse, die 90er jahre zu retten. ich beschloss, im kleinen zu operieren und revolutionierte vorerst in der letzten reihe. eine woche später hatten mich alle lehrer in sämtlichen fächern direkt vor ihr pult versetzt. es funktionierte also - ich hatte es nach vorn geschafft. es ging weiter. im sportunterricht wählte ich nicht die spitzen-sportler in meine mannschaft, sondern die, die sonst immer übrig blieben. die kleinen, bebrillten, freud- und freundlosen, die auf dem schulhof gequält wurden. kurz: die tickenden zeitbomben. die, die so richtig sauer waren auf die zehnjährigen, feinporigen bodybuilder mit ihren makellosen waden. nach drei wochen hatte sich das gegnerische feld durch etliche un- und ausfälle soweit gelichtet, dass wir unsere mission, den 90ern bedeutung zu schenken, weiter vorantreiben konnten. ganz nebenbei war die

unterhaltungsindustrie auf uns aufmerksam geworden. filme wie *die teufelin*, stephen kings es oder *fight club* beruhen auf wahren begebenheiten, die ihren weg aus der kleinen domstadt in die kinosäle der welt schafften. die modische revolution startete ganz von selbst. es verbreitete sich wie ein lauffeuer, dass an meiner schule nun picklige brillenträger regierten, mit denen sich keiner anlegen wollte, und die dadurch irgendwie »cool« erschienen. plötzlich wollte jeder eine brille haben - je größer, desto mächtiger. die augen der modeindustrie lauerten auf uns. im herbst 1993 musste ich für zehn tage schwarze, klobige gesundheitsschuhe tragen. drei wochen später trug jeder, der was auf sich hielt, buffalo schuhe mit ultrahoher sohle - allen voran die spice girls, die eine exakte kopie unserer schulband waren. um die spreu vom weizen zu trennen, verbreiteten wir das gerücht, bauchnabelpiercings und ein tätowiertes geweih über dem steißbein seien in diesem frühjahr ein muss. am ende des jahres war die hälfte der weltbevölkerung fürs leben gezeichnet.

unser größtes projekt allerdings begann im april 1994 bei einem schulausflug in den bundestag. sie fiel mir sofort auf, wie sie da zwischen all den krawatten stand - mit ihrem selbstgeschnittenen pony, ihrem faible für grau, in einer fremden sprache sprechend. unsere blicke trafen sich. sie erkannte mich prompt. klar. ich war zu dieser zeit der weibliche karl lagerfeld. wir gingen auf den flur hinaus und standen uns eine weile schweigend gegenüber. sie sah ein bisschen ratlos aus in ihrem mausgrauen, viel zu großen jackett. irgendwie traurig. aber in ihrem blick loderte willenskraft. ich packte sie an beiden armen, schaute ihr fest in die augen und sagte: »wir brauchen farben, große knöpfe, einen lehrer für hochdeutsch und eine frisur. wir werden aus dir die britney spears des bundestags machen.« sie schaute ängstlich an sich herunter. ich sagte: »vergiss deine angst. bauchnabelpiercing und tattoo überspringen wir. du brauchst was individuelles. im nächsten jahrzehnt soll dich schließlich die ganze welt kennen.« sie zog ungläubig die augenbrauen hoch und schien an uns zu zweifeln. ich lächelte, nahm meine brille ab, nickte ihr aufmunternd zu und sagte mit der gewissheit, die zukünftige pop-ikone der nation vor mir zu haben: »wir haben so vieles geschafft - wir schaffen das!«

Weihnachtsplätzchen: Schokoknöpfe und Kirschplätzchen

Schokoknöpfe ca. 60 Stück

100 g gemahlene geschälte Mandeln
100 g geriebene bittere Schokolade
200 g Zucker
100 g Butter

Alle Zutaten mit dem Knethaken des Handrührers vermischen. Rasch mit den Händen zu einem Teig verkneten. Rollen mit dem Durchmesser von ca. 2 cm formen

für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann die Rollen in halbzentimeter dicke Scheiben schneiden und zu Kugeln formen, in Zucker wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen bei 100° circa 45 min. mehr trocknen als backen.



Kirschplätzchen

250 g Butter
250 g Zucker
1 Prise Salz
1 Päckchen Vanillezucker
3 Eier
500 g Mehl
1 Kleines Glas Sauerkirschkonfitüre
Puderzucker zum bestäuben.

Die Butter mit dem Zucker und dem Salz schaumig schlagen und die Eier nach und nach darunter rühren. Das Mehl dazu geben und das ganze zu einem Teig verkneten. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und runde Plätzchen ausstechen.

Aus der Hälfte der Plätzchen in der Mitte einen Stern ausstechen. Die Plätzchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 170° im vorgeheizten Ofen 10-15 min. backen

Die ausgekühlten Plätzchen mit der Kirschkonfitüre bestreichen und mit die mit dem ausgestochenen Stern darauf setzen. Mit Puderzucker bestäuben.



Genießen sie die Weihnachtsbäckerei mit Ihren Kindern oder Enkeln.
Ich wünsche Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und einen fröhlichen Start in das neue Jahr.
Bärbel Behrens vom DHB-Netzwerk Haushalt. Mitglied beim Radioteam Kopfsalat „bunt angerichtet“.
Jeden 2. Donnerstag im Monat um 10.00 Uhr



*Familie Potratz
wünscht ihren
Kunden /Kundinnen
ein schönes
Weihnachtsfest
und
ein frohes neues Jahr
Am 4. 12. backen
die Kinder im
Backshop Kekse
Vom 30.11. - 5.12.
können die Stiefel
für den Nikolaus
abgegeben werden.*

Antonias Rückschau



Am **9. September** eröffneten wir die Ausstellung „**Begegnungen - Deine Kultur-unsere Kultur**“. Die Künstlerin Marlies Lange-Grumfeld-Siepe stellte sehr emotional ihre Bilder vor, die von Begegnungen fremder Kulturen erzählen. Dazu hatte das Frauennetzwerk Antonia die Lehrerin **Hamida Amiry** eingeladen, die schon bei dem Radio Projekt Refugee mitgemacht hat. Frau Amiry erzählte von Ihrer Familie und warum sie das Kopftuch trägt. Sie kennt sich auch in unserer Geschichte aus. Sie wusste von den Thesen, die Luther an die Schlosskirche in Wittenberg geschlagen hat, und von den Trümmerfrauen, die Deutschland nach dem Krieg wieder aufgebaut haben. Davon war sie sehr angetan. Diese Veranstaltung war von Begegnungen und Austausch geprägt genau wie die Bilder an den Wänden.



19. Oktober „Wildschwein ist emotional instabil“

die Lesung mit dem Autor und Psychologen Wolfgang Meinert war etwas Besonderes. Der Autor hat den Tieren im Wald menschliche Eigenschaften gegeben. Die Eule war beim Psychokurs, der Hirsch hat Depressionen, der Hase hört was andere nicht hören usw. Bei der Lesung gibt der Autor den Tieren auch verschiedene Stimmen, so kommt es, dass der Zuhörer später beim Lesen des Buches die Stimmen noch im Ohr hat. -Wer das alles auch einmal hören möchte, kann das bei Radio Tonkühle tun.

Jeden 1. Sonntag im Monat um 11 Uhr läuft **Forsthausens Tonstube** auf 105,3 Für die musikalische Untermalung an dem Abend sorgte **Josef Hailmann**



Bilder verändern Räume und das Gefühl derjenigen die sich darin aufhalten. Die „**Wasserlandschaften**“ von Tina Ringe-Rathgen, die ab dem **21. Oktober** das Antonia Büro schmücken, lassen den Raum größer erscheinen. Die Besucher und Besucherinnen waren begeistert von dem Element Wasser das Frau Ringe-Rathgen gekonnt in Szene gesetzt hat.



Krimiabend bei Antonia: Bye,bye Bruno



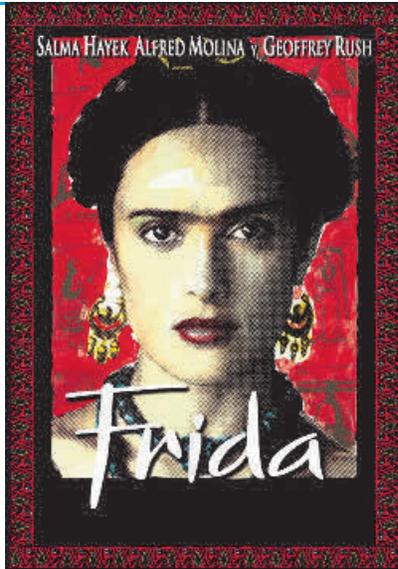
Gemütliches Kaminfeuer und eine mystische Atmosphäre verbreitete sich bei Antonia, als mörderische Geschichten vorgelesen wurden. Die anwesenden Herrn hielten sich tapfer und wurden dafür gelobt. Es muss ja nicht alles so ernst genommen werden. Ein Gläschen Wein und Schmalzbröte gab's zur Belohnung. Das Ambiente passte hervorragend zum Thema und immer wieder stellen wir fest, 'Antonia ist ein bisschen wie Familie'

Antoniatainment im

Thega FilmPalast
HILDESHEIM

Am 27. Januar 2019 ab 11 Uhr - Sektempfang - Eintritt 5 €

Mit
Verlosung



Filminhalt:

Diese Biographie zeigt das Leben und künstlerische Schaffen der mexikanischen Malerin Frida Kahlo (Salma Hayek), die den Schmerz ihrer durch einen Unfall erlittenen Verkrüppelung sowie ihrer stürmischen Ehe in ihre Arbeit einfließen ließ. Durch ihre komplizierte Beziehung zu ihrem Mentor und Ehemann Diego Rivera (Alfred Molina), ihr verbotenes und kontroverses Verhältnis mit Leon Trotsky (Geoffrey Rush) und letztlich durch ihre provokativ-romantischen Beziehungen zu Frauen führte Kahlo ein mutiges und kompromissloses Leben, dass sie zu einer politischen, künstlerischen und sexuellen Revolutionärin machte.

Die Antonias begrüßen alle Frauen wieder mit einem Glas Sekt!

CONSULTING TEAM

Vermögensverwaltung AG

HILDESHEIM
BRAUNSCHWEIG
GÖTTINGEN
HANNOVER
NORDHAUSEN

erfolgsorientiert | individuell | schnell

... zugelassen und beaufsichtigt durch die BaFin (Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht)

20 Jahre

Erfahrung und Kompetenz
in der Region

- Vermögensverwaltung
- Altersvorsorge
- Finanzierung
- Versicherung



Hinter jedem erfolgreichen Vermögensverwalter steht ein starkes Team

Osterstraße 39 a
31134 Hildesheim

Tel. 051 21 28999 0
Fax 051 21 2899999

info@consulting-team.de
www.consulting-team.de

**Sage nicht: „Wenn ich Zeit dazu habe“,
vielleicht hast Du nie Zeit dazu.**

Wenn nicht jetzt – wann dann?“ Talmud

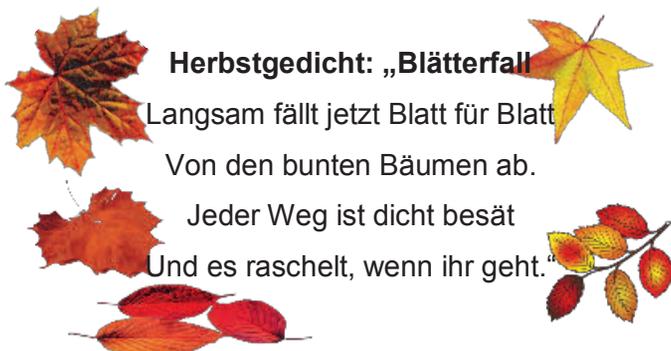
Die Herbstzeit zeichnet sich aus durch bunte Blätter, Laub auf allen Wegen, Tage mit Regen und Sturm, Kastanien und Eicheln, die den Waldboden bedecken. Die verschiedenen Farbtöne des Herbstes gehen von Gelb über Rot in Braun über. Mal scheint die Sonne und ein anderes Mal regnet und stürmt es. Erkältungskrankheiten mit Fieber, Husten und Schnupfen machen in Kinderzimmern die Runde und manchmal wissen Eltern kaum, wie sie ihre Arbeit erledigen sollen, wenn ihre Kinder einen Infekt nach dem anderen bekommen.

Jetzt ist häufig bei Eltern die Frage, wann und wie lange Kinder nach draußen sollen. Ob sie bei Regenwetter lieber im Haus bleiben sollen, was die richtige Kleidung ist.

Und was macht man mit Kindern, die krank zuhause bleiben sollen oder die sich noch einige Tage wieder schonen sollen, bevor sie wieder in die Kindertagesstätte oder in die Schule gehen?

Was gibt es noch neben Fernsehen, Handy, Computer und anderen digitalen Medien zur Beschäftigung?

Ob krank oder gesund, generell ist es schön, wenn Kinder kreativ sein können, z. B. mit den Naturmaterialien, die sie draußen finden: Blätterbilder und – Girlanden herstellen, Kastanien- und Eichelfiguren basteln und Steinschmuck herstellen. Draußen können Tiere wie das Eichhörnchen beobachtet werden, die Vorräte für den Winter sammeln oder Tiere, die sich auf den Weg in den Süden machen.



Herbstgedicht: „Blätterfall“

Langsam fällt jetzt Blatt für Blatt

Von den bunten Bäumen ab.

Jeder Weg ist dicht besät

Und es raschelt, wenn ihr geht.“

Außerdem kommt jetzt die Licher- und Laternenzeit. Daher werden Laternen gebastelt und bunte Licher für die Wohnung hergestellt. Die Tage werden kürzer, es wird früher dunkel und die Kinder sind länger in der Wohnung. Daher ist es wichtig, schöne gemeinsame Zeiten miteinander zu erleben mit gemeinsamen Geschichten, Vorlesen von Büchern, Gesellschaftsspielen, gemütlichen Kakaonachmittagen und damit, gemeinsam lecker duftende Kekse zu backen.

Oder wie wäre es, gemeinsam die Weihnachtsdeko herzustellen, Lieder zu singen und sich Zeit für einander zu nehmen. Gerade die dunklere, kältere Jahreszeit lädt ein zum Kuseln und miteinander Gespräche zu führen. Und dann ist es schön, gemeinsam Spaziergänge durch die kalte Jahreszeit zu machen, wenn drinnen schon die ersten Fenster geschmückt sind für die Advents- und Weihnachtszeit.

Fingerspiel:

„Unser Vogelhaus“



Jetzt wird es draußen kalt
und weißer Schnee fällt bald.

Die Vögel fliegen hin und her
und finden bald kein Futter mehr.

Kommt, bauen wir ein Haus
und streuen Futter darin aus,
für unsre liebe Vogelschar,
so wie im vergang'nen Jahr.“

Kinder lieben das Spiel mit Licht und Schatten, Taschenlampe- und Schattenfigurenspele.

Sogar einmal Langeweile zu haben, kann Kinder einmal wegbringen von Zeitdruck und von der Hektik des Alltags.

Und häufig – wenn Eltern in ihrem Gedächtnis kramen – finden sie noch alte Kinderspele, die sie ihren Kindern beibringen können.

Genießen sie auch diese Jahreszeit, nutzen sie Ihr mehr an Zeit, die sie jetzt – durch welche Umstände auch immer – miteinander verbringen können und sehen Sie diese nicht als Belastung. Denn durch die Bewertung der Zeit gewinnt diese für Sie und Ihr Kind/Ihre Kinder positiv an Bedeutung oder sie wird zur Belastung.

Kontakt unter:
schenk.renate@gmx.de,
www.renate-schenk.de,
Mobil: 0176-24946645



... seit 1982

**richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke**

HOLZKOPP

Spielwaren & Geschenke
Scheelenstraße 11 · 31134 Hildesheim
Telefon 13 14 39 · www.holz Copp.de

Lesetipps für Kids

Corinna Rindlisbacher ist Unternehmerin mit Verlagshintergrund. Sie schreibt auch selbst. Nach dem Buch „die Monstertrickserin“ folgt bald die Fortsetzung. Bei Antonia stellt sie ab sofort regelmäßig interessante Bücher für die jüngere Generation vor.



Corinna Rindlisbacher

Der Schatz der gläsernen Wächter

Archäologin auf Entdeckungsreise

Archäologin Kriss hat mit ihren 16 Jahren bereits viel erreicht. Sie hat einen Dokortitel und die Anerkennung vieler Wissenschaftler. Als schließlich die wohlhabende Baronin Nejana Gellos ihr das Geld bereitstellt, um die größte Expedition ihres Lebens anzutreten, begibt sich Kriss auf eine gefährliche Reise.

Die Insel Dalahan ist sagenumwoben und ein Ziel, von dem bereits viele Archäologen nicht zurückkehrten, unter ihnen auch die Mutter von Kriss. Dort sollen Schätze aus einem längst vergangenen Jahrhundert lagern, die nicht nur von unschätzbarem Wert sind, sondern auch unvorstellbare Macht bergen. Gemeinsam mit Lian, einem ehemaligen Straßenjungen, versucht Kriss die Insel zu finden und die historischen Schätze zu retten.

„Der Schatz der gläsernen Wächter“ von Dane Rahlmeyer ist eine Mischung aus Fantasy und Abenteuer, die ebenfalls Steampunk-Elemente enthält. Eine mitreißende Geschichte, die den Leser bis zum Ende nicht mehr loslässt.

Das Abenteuer um den Schatz ist abgeschlossen, aber die Geschichte von Kriss und Lian geht ebenso spannend weiter – in „Das Schwert der todlosen Königin“ und dem bald erscheinenden neuen Teil „Das Zepter des Dritten Mondes“.

Mehr Infos auf: dane-rahlmeyer.de



Foto: F. Bierstedt

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



Ein forschendes Leben auf zwei Seiten



Hannah von Grönheim in ihrem Büro, wo sie sich mit Fragen zu Themen wie Flucht, sozialer Teilhabe und Migration beschäftigt.

Als ich Hannah von Grönheim zum ersten Mal begegnet bin, hatten wir uns viel zu erzählen. Im Gespräch merke ich sofort, wie wichtig ihr die Themen ihrer Forschung sind:

Ihr Buch heißt "Solidarität bei geschlossenen Türen" und dann im zweiten Titel "das Subjekt der Flucht zwischen diskursiven Konstruktionen und Gegenentwürfen". Wie würden Sie einem Laien das Thema kurz erklären?

Das Buch ist die Veröffentlichung meiner Doktorarbeit, daher der eher wissenschaftlich klingende Titel. Mich hat vor allem interessiert, wie es sein kann, dass Menschen im Mittelmeer ertrinken, und es darüber kaum Empörung in Europa gibt. Wie wird dieses Zusehen gerechtfertigt? Im Grunde ging es bei der Forschung dann zunächst einmal darum, herauszufinden, was für ein Bild von Geflüchteten in Europa

herrscht: Dafür habe ich mir die Diskussion im Deutschen Bundestag und auch einigen EU Organen angesehen – um zu analysieren, wie über die Menschen gesprochen wird. Die Ergebnisse waren erschreckend, die negativen Eigenschaften überwogen (schon 2011) stark. Positive Darstellungen gab es kaum. Oft wurden Geflüchtete als Problem bezeichnet oder als Bedrohung und Belastung, vor der es sich zu schützen gelte. Nicht selten wurden sie gar nicht als Menschen bezeichnet. Damit habe ich die Antwort auf meine erste Frage erhalten: Denn wer nicht als Menschen angesehen wird, dem werden auch keine Menschenrechte zugestanden.

In einem zweiten Teil habe ich mich dann mit der Frage beschäftigt, wie dieses entwertende Bild über Geflüchtete und die Einschränkung ihrer Rechte sich auf die Menschen auswirkt, die davon betroffen sind. Welche Auswirkungen hat es auf ihr Leben? Auf ihre Identität? Dann gab es noch einen abschließenden Forschungsteil, der der Frage nachgeht, wie Fachkräfte und Aktive in der Flüchtlingsarbeit und Flüchtlingssozialarbeit die Menschen basierend auf den ersten Erkenntnissen gut unterstützen können.

Sie haben für Ihr Buch viele Interviews geführt und ausgewertet. Mit Geflüchteten, aber auch Akteuren, die mit Geflüchteten arbeiten. Haben Sie das Gefühl, dass speziell diesen beiden Seiten in der aktuellen Diskussion zum Thema "Flucht" und "Integrationsarbeit" genügend Gehör geschenkt wird?

Diese Frage ist in der Tat sehr wichtig. Bei der Analyse des vorherrschenden Bildes in der Gesellschaft von einer bestimmten Personengruppe ist immer auch zu berücksichtigen, wer über wen spricht. In meinem Fall die Politik über die Geflüchteten. Hier kommt natürlich auch den Medien eine entscheidende Rolle zu. Die geben wiederum viel von dem, was in der Politik geschieht an ihre Leserschaft weiter. Es gibt leider so gut wie keine Möglichkeit für die Geflüchteten für sich selbst zu sprechen, bzw. für sie gehört zu werden. Das ist letztlich auch eine Frage von Macht. Nicht einmal wurde im Untersuchungsjahr im Bundestag eine geflüchtete Person selbst befragt und auch in den politischen Talkshows beispielsweise kommen sie selbst fast nie zu Wort, ebenso selten drucken Zeitungen Gastbeiträge von Geflüchteten. Dabei gibt es viele sehr engagierte Selbstorganisationen, mit denen es sich lohnt ins Gespräch zu kommen. Damit verbunden wäre die Möglichkeit einer Perspektivenerweiterung und die Auseinandersetzung mit bestehenden Vorurteilen. Geflüchtete sind also meines Erachtens tatsächlich deutlich unterrepräsentiert. Wenn dann gleichzeitig noch anderen Gruppen und ihren Positionen gegen Geflüchtete sehr wohl Gehör geschenkt wird, dann ruft das selbstverständlich soziale Spannungen hervor und verhindert auch Integrationschancen.

Haben Sie das Gefühl, dass noch Interesse an dem Thema besteht?

Jein. Einerseits sind das öffentliche Interesse und ja auch die Asylzahlen tatsächlich merklich gesunken, aber andererseits gibt es noch immer mehr Ehrenamtliche und Professionelle als noch vor sechs Jahren. Sie sind sozusagen am Ball geblieben und setzen sich nach wie vor mit viel Engagement und Herz für die Belange und Rechte der Geflüchteten ein. Das ist großartig. Leider jedoch muss man dazu anfügen, dass die Zahlen nicht deshalb zurückgegangen sind, weil etwa die Sicherheitslage in Syrien, Afghanistan oder dem Sudan sich verbessert hätten. Die Verfolgungsursachen bestehen nach wie vor, die Menschen fliehen nach wie vor. Abkommen wie der Türkei-Deal und andere sogenannte



Ein forschendes Leben auf zwei Seiten

Grenzschutzmaßnahmen führen zu wirklich bedrückenden Situationen: Familien, die im Niemandsland auf der Straße leben, nicht vor oder zurück können und jetzt auch noch mit dem bevorstehenden Winter konfrontiert sind. Ein paar junge Leute, darunter ehemalige Studierende aus Hildesheim, reisen an einige dieser Orte und verteilen Sachspenden oder kochen Essen. Wer helfen möchte: molly_on_tour@posteo.org.

Diese politische Entwicklung finde ich besorgniserregend. Die Rechtspopulisten leben einzig von diesem Thema. Um ihnen das Wasser abzugraben versucht die Union, Menschen, die ein Recht auf Schutz haben, draußen zu halten. Wie schon Anfang der 90er Jahre findet also eine Problemverschiebung statt. Nicht gegen den Rechtsextremismus wird politisch vorgegangen, sondern gegen die Geflüchteten. Ein Menschenrecht auf Rassismus gibt nicht, ein Menschenrecht auf Freiheit von Rassismus hingegen schon. Statt sich also auf die tatsächlichen sozialen Fragen der Gesellschaft zu beziehen, reden alle weiter über Migration. Das Problem ist nur, dass es dadurch eben nicht gelingt, den Rechtspopulisten das Wasser abzugraben. Im Gegenteil: Solange das Thema Fluchtmigration weiterhin Wahlen bestimmt, solange werden auch die Rechtspopulisten gewählt werden. Ich kenne heute keine Person, der es durch den vermeintlich massiven Zuzug heute wirtschaftlich schlechter geht als vor drei Jahren. Ich kenne aber viele Menschen, die Probleme haben, die durchaus unser Sozialsystem betreffen, wie Gesundheit, Rente, Kinderbetreuung, Arbeit, Wohnen, Bildung, Klima usw. Sollten dann nicht auch eher diese Themen unsere Wahlen bestimmen?

Wie würden Sie die Essenz der Interviews beschreiben?

Bei der Auswertung der Interviews ist deutlich geworden, dass das negative diskursive Bild von Fluchtmigrierenden einen nicht geringen Effekt auf ihr Selbstbild hat. Sie fühlen sich nicht willkommen, sehen sich mit übermächtigen Vorurteilen, wie dem der Kriminalität, konfrontiert, fühlen sich eingeschränkt und entrechtet. Einige berichteten auch von Folter, vor allem in EU-Grenzstaaten, z.B. Ungarn, Malta oder Italien. Einer hat mir sogar einen offiziellen Bericht über Misshandlungen durch die niederländische Polizei vorgelegt. Auch andere wurden von Polizisten oder Lagerpersonal getreten und geschlagen, gefesselt und beschimpft. Sie erleben keine Gleichstellung und fühlen sich dadurch auch nicht als gleichwertig. Gleichzeitig habe ich in den Gesprächen erlebt, welch unglaublichen Überlebenswillen die Menschen zum Teil haben und welche kreativen Bewältigungsstrategien sie in der Lage sind zu entwickeln, um ihren Platz zu finden und ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten. Einer hat angefangen Filme über die Situation in Italien oder die europäische Migrationspolitik in Nordafrika zu drehen, mit der Idee Menschen aufzuklären. Eine andere ist Diversity-Trainerin geworden und engagiert sich gegen Rassismus in Deutschland. Trotz und auch gerade wegen allem was sie erlebt haben.

Womit beschäftigt sich Ihre aktuelle Forschung?

Die neue Forschung befasst sich mit dem Thema Übergänge im Leben von jungen Geflüchteten. Diesmal arbeiten wir als Team und haben das Ziel den jungen Menschen eine Stimme zu geben, die wir dann weitergeben wollen. Es geht darum, herauszufinden, wie die Soziale Arbeit ihre Adressat*innen bei Übergangsphasen gut begleiten kann und was sich die jungen Geflüchteten bei der Bewältigung von Übergängen von der Sozialen Arbeit wünschen.

Wie kann man einem anderen Menschen den Anfang in einer neuen Situation erleichtern?

Egal, ob wir neu in einem Land, in einer Stadt oder in einem Job sind, können ähnliche Themen von Bedeutung sein. Habe ich zuverlässige soziale Beziehungen? Finde ich mich selbstständig zurecht? Fühle ich mich willkommen? Kann ich mich einbringen? Im Grunde geht es doch um das persönliche Wohlfühlen und da spielen auch wieder Sicherheit, Selbstbestimmung, Vertrauen und Wertschätzung eine wichtige Rolle.

Elisabeth Krüger hat in der letzten Antonia-Ausgabe folgende Frage gestellt: Welche Unwahrheit aus deiner Kindheit hat dich am meisten erschüttert als du sie aufgedeckt hast?

Als Kind habe ich lange geglaubt, dass die meisten Menschen in richtigen Häusern leben oder zumindest die Möglichkeit dazu besteht. Wie Kinder so sind, habe ich meine Lebenswelt und die meiner Freundinnen auf den Rest der Welt übertragen. Als ich dann mit 11 Jahren zum ersten Mal nach Chile reiste, begegnete ich Kindern, die Spielplätze abbauten, um die Baumaterialien zu verkaufen, anstatt auf ihnen zu spielen. Der Anblick der Wellbecksiedlungen, in denen sie lebten hat mich damals sehr erschüttert.

Und hier die Frage von Frau von Grönheim für unsere nächste Interviewpartnerin: Wann haben Sie zum ersten Mal gemerkt, dass Sie eine Frau sind und Frauen und Männer nicht gleichgestellt sind?

Hannah von Grönheim arbeitet seit 2011 an der HAWK an der Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit. Sie betreut dort *PreStudy* und forscht im Bereich Migration und Integration. *PreStudy* ermöglicht Interessierten das Studium der Sozialen Arbeit, da hier fehlende Qualifikationen nachgeholt werden können. Zuvor war sie u.a. beim Deutschen Institut für Menschenrechte tätig.

Vielen Dank! Das Interview führte Sara Giebel // Bildrechte: Sara Giebel

Aktuelles aus Ernährung und Gesundheit

Palmöl in aller Munde?

Wenn Sie denken, dass Palmöl in Ihrer täglichen Ernährung nicht verwendet wird, dann irren sie sich. Waffeln, Kekse, Kuchen und Cremes, Schmelzkäse und Quark, kondensierte Milch, Desserts, Margarine und vieles mehr, jedes 2. Lebensmittel enthält Palmöl. Palmöl beherrscht den Weltmarkt.



Das Öl ist in der ganzen Welt so verbreitet, weil es gegen Oxidation beständig ist und dadurch für lange Zeit gelagert werden kann. Dabei ist es ganz billig.

Verglichen mit anderen Ölpflanzen, wie Raps und Sonnenblumen, liefert die Ölpalme größere Erträge und beansprucht kleinere Anbauflächen. Große Ernten führen zu niedrigen Preisen und erlauben der Industrie, billige Nahrungsmittel zu produzieren.

Für die industrielle Teigherstellung muss Palmöl nicht gehärtet werden wie andere Pflanzenöle. Dadurch enthält dieses Öl keine Transfettsäuren, was gesundheitlich von Vorteil ist.

Nachteilig wirkt sich die weltweit enorme Nachfrage auf die Umwelt aus. Große Flächen von tropischem Urwald werden geopfert, um Palmöl-Plantagen anzulegen.

Dies bedroht die Lebensräume der Menschen und Tiere vor Ort, denn oft ist der Anbau mit illegaler Landnahme und Vertreibung der Bevölkerung verbunden.

In Ländern wie Afrika, Indonesien und Malaysia ist das Palmöl ein schwer zu ersetzendes Nahrungsmittel und bildet die Lebensgrundlage vieler Kleinbauern.

Es geht ganz einfach um Nachhaltigkeit. Jeder von uns kann seinen Beitrag dazu leisten, damit der Konsum nicht ungehindert weiter steigt. Kaufen Sie frische Lebensmittel und weniger Fertigprodukte! Backen und Kochen Sie wieder selber!

Seit 2016 muss Palmöl deklariert werden. Wo Palm, Palmate oder Palmitate auf der Zutatenliste steht ist Palmöl enthalten. Lesen Sie das Kleingedruckte auf der Verpackung! Bevorzugen Sie Öle und Fette aus der Region oder aus Europa!

So helfen Sie mit, dieses globale Problem in den Griff zu bekommen. Meine Informationen habe ich aus dem Ratgeber „Ernährung“ der Freiburger Nachrichten von der Ärztin

Beatrice Molinari, vom WWF und Wikipedia.



Bärbel Behrens



Beinwell

Dieser Pflanze bin ich besonders dankbar, mit ihr habe ich zahlreiche gute persönliche Erfahrungen gemacht. Sie wächst schon lange in meinem Garten und besitzt himmelblaue, weiße und violette Blüten. Sie hat uns gute Dienste für Hautprobleme geleistet wie Neurodermitis, raue Stellen, Insektenstiche usw.

Eines Tages bekam eine Freundin von mir einen juckenden Hautausschlag am ganzen Körper. Wochenlang experimentierte sie mit verschiedenen gekauften Cremes, Lotionen und Pudern, aber nichts half. Dann fand ich noch eine Dose von meiner selbstgemachten Beinwellsalbe. Ich dachte, schaden kann sie ja nicht. Nachdem sie sich das erste Mal eingecremt hatte, merkte ich, wie sie sich entspannte. Der Juckreiz war plötzlich so gut wie weg und am nächsten Tag fing die Haut an, zu heilen. Nach 3 Tagen war kaum noch etwas von der entzündeten Haut zu sehen, es war wie ein Wunder.

Seitdem verwende ich den Beinwell sehr oft. Auch bei Rheumaschmerzen und Sehnenscheidenentzündungen habe ich sehr gute Rückmeldungen bekommen.

- Beinwell nimmt die Entzündungen aus Sehnen, Knorpeln, Venen und Gelenken.
- Er fördert die Wund- und Knochenheilung und reduziert Schwellungen.

Bei Sportverletzungen wie Verrenkung, Verstauchung, Quetschungen, Sehnen – und Bänderrissen ist er hilfreich. Auch Bandscheibenschäden und Überbeine bessern sich mit Beinwell. Nicht umsonst nennt man Beinwell den Knochenheiler. In homöopathischer Form kann man Beinwell auch innerlich einnehmen.

Nun kommt immer, wenn uns etwas weh tut, erst einmal die Beinwellsalbe zum Einsatz.

Petra Fischer-Krage



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

THOERI

www.hoerbaum.de
der Hörbaum
die besondere Art der Präsentation!

Wir hören zu... Das Krisentelefon hat ein offenes Ohr für jeden!

Das **Krisentelefon** gibt es seit über 27 Jahren und ist dem **Verein für Suizidprävention** angegliedert. Etwa 40 Ehrenamtliche arbeiten bei uns am Telefon, das 7 Tage die Woche von **18.00 bis 22 Uhr** besetzt ist und Beratung und Hilfe in psychosozialen und psychiatrischen Krisen anbietet. Die Anrufer kommen aus der Stadt dem Landkreis und zum Teil aus ganz Deutschland. Die Mitarbeiter sind im Rahmen einer speziellen Ausbildung für ihre Aufgaben am Telefon vorbereitet und fit gemacht worden. Immer wieder werden hierfür interessierte Menschen gesucht, die sich über den Verein anmelden können. Der **nächste Ausbildungskurs beginnt im Herbst 2019**. Laufende **Fortbildungen** werden für die Ehrenamtlichen regelmäßig angeboten. Dazu gehören Themenabende z.B. mit dem Titel „selbstverletzendes Verhalten“ u.a.m. Ein Mal jährlich findet eine 2-tägige Fortbildung in Eldagsen statt, z.B. zu dem Thema „Systemische Gesprächsführung in der Krisenintervention“.

Ein weiteres Standbein des Vereins ist die **Präventionsarbeit** in den Schulen. Der Verein für Suizidprävention bietet eine **Wanderausstellung unter dem Titel „Zuhören ist cool. Wegsehen ist tödlich“** an. Diese Ausstellung ist für Schulklassen jeder Schulform der Jahrgänge 8./9., für Konfirmandengruppen und andere Jugendgruppen geeignet. Sie ist speziell für ein jungliches Publi-

kum konzipiert und klärt auf eindrückliche Weise über das Thema Krisenmanagement im Jugendalter (Hintergründe, Auslöser, Hilfsangebote) auf. Die Ausstellung kann in der Stadt und im Landkreis Hildesheim für mehrere Wochen angemietet werden.

Seit Frühjahr 2013 wird außerdem vom Verein **„Erste Hilfe bei Depression“** angeboten. Anlass für die Erarbeitung dieses Projekts waren die langen Wartezeiten, die ein Klient in Kauf nehmen muss, wenn er eine Psychotherapie haben möchte. Ziel ist es, **an Depressionen erkrankten Menschen schnelle Hilfe zu leisten**, die zwar eine Psychotherapie in Aussicht haben, diese aber erst in einigen Monaten beginnen können. Diese Hilfe leisten wir in Form entlastender Gespräche als psychologische Beratung nach Rogers. Es findet keine Psychotherapie statt und kann diese auch nicht ersetzen. Aber die Gespräche unter vier Augen mit einer Fachkraft bieten Entlastung und Stabilisierung. Unser Angebot soll sich nicht mit einer Psychotherapie überschneiden und dient ausschließlich der Wartezeitüberbrückung.

Unser Verein bietet auch **Trauergesprächskreise** an. Zum Einen für **„verwaiste Eltern“**, die ihre bereits erwachsenen Kinder bereits verloren haben. Der Kreis **„Hinterbliebene nach Partnerverlust“** begleitet Menschen,

die einen Partner, ein Elternteil, ein Geschwisterteil oder einen Freund / eine Freundin verloren haben. Den Gesprächskreis **„Hinterbliebene nach Suizid“** gibt es seit 2013. Traumatisierte Trauernde werden in ersten persönlichen Gesprächen aufgefangen und auf die Teilnahme in einer unserer Trauergruppen vorbereitet.

Mit unserem **Kalenderprojekt** versuchen wir für Patenschaften zu werben. Künstler und Künstlerinnen stellen uns Bilder zur Verfügung, die wir für diesen Kalender verwenden dürfen. Wie jeder Verein brauchen auch wir neben den Zuwendungen über die Stadt, dem Landkreis und das Land Niedersachsen **Spenden**, um oben genannte Projekte zu finanzieren und die damit verbundenen Aufgaben leisten zu können. Der Kalender bietet die Möglichkeit, durch einen persönlich gestalteten Warteintrag an einem Tag freier Wahl unserem Verein eine Spende zukommen zu lassen. Aber auch jede andere Form von Spenden nehmen wir gerne entgegen, um unsere Geschäftsstelle in der Schwemmanstraße, sowie die Kosten für unsere vielfältigen Projekte mit Flyern decken zu können. Wer uns in unseren Aufgaben unterstützen möchte, kann das unter nachfolgender Kontonummer tun:

Für den Vorstand des Vereins für Suizidprävention Annegret Frank

Wir arbeiten für Ihre Gesundheit



AMEOS Klinikum Hildesheim

Das psychiatrisch-psychotherapeutische Fachzentrum steht allen seelisch erkrankten Menschen sowie Personen in psychischen Krisen zur Verfügung. Unser Ziel ist es, durch eine vertrauensvolle und professionelle Zusammenarbeit den Heilungsprozess der Patientinnen und Patienten zu begleiten und bestmöglich zu unterstützen.

- ✓ Allgemeinpsychiatrie und Psychotherapie
- ✓ Gerontopsychiatrie und Psychotherapie
- ✓ Suchtmedizin und Psychotherapie
- ✓ Psychosomatik
- ✓ Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
- ✓ Psychiatrische Tageskliniken
- ✓ Psychiatrische Institutsambulanz
- ✓ Psychiatrische Pflege im therapeutischen Team
- ✓ Störungsspezifische, individuelle Therapie
- ✓ Ergo-, Kunst-, Musiktherapie und vieles mehr

AMEOS Klinikum Hildesheim
Goslarsche Landstr. 60 • 31135 Hildesheim
Tel. 05121 103-0 • info@hildesheim.ameos.de

www.ameos.de/hildesheim

Auf Einladung des **AMEOS Klinikums Hildesheim** war **Viktor Staudt** im November 2018 zu Gast in Hildesheim.

Er las aus seinem autobiografischen Buch **„Die Geschichte meines Selbstmords und wie ich das Leben wieder fand“** und er gab seine Erfahrungen weiter. Seine Lesungen und die wichtige Öffentlichkeitsarbeit sollen anderen Betroffenen **HOFFNUNG** geben und **MUT** machen, zeigen dass sie mit ihrer Situation nicht allein sind. Hilfreich ist es ihre Gedanken anderen anzuvertrauen. In der nächsten **Antonia** im März, werden wir einen ausführlichen Bericht über Viktor Staudt veröffentlichen.



RT

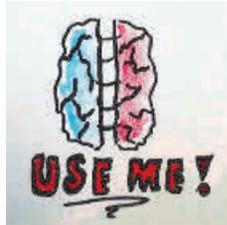


Das Gehirn - der Anfang und kein Ende in Sicht

Tobias Schrader
Gedächtnistrainer BVGT

Ähnlich wie wir bei Ausgrabungen von Archäologen, die bei Untersuchungen von alten Stätten immer wieder neue Ruinen verschiedener Siedlungen finden die auf vorangegangenen errichtet wurden, stoßen Neurowissenschaftler bei der Analyse des Gehirns immer wieder auf neue biologische Hardware.

Unser menschliches Gehirn ist wie fast alles in der Evolution in der ständigen Veränderung und permanenten Weiterentwicklung. Auch wenn wir während unserer Lebenszeit kaum spürbare Änderungen im Gehirn beobachten können, haben die Jahrmillionen der Zeitgeschichte überall verschiedenste Fingerabdrücke hinterlassen.



Hier ein kurzer Blick auf unser Gehirn und auf 3 bemerkenswerte Aspekte, die sich entwickelt haben:

Unser aktuelles Gehirn

- weiches, rötliches, geleeartiges Organ
- kaum größer als zwei Fäuste
- wiegt zwischen 1000 und 1500 Gramm
- etwa 2,3% der Körpermasse
- hoher Energieverbrauch
- bestehend aus ca. 100 Milliarden Neuronen

Das menschliche Gehirn wuchs, wurde physisch größer.

Während die Gehirnmasse (Verhältnis zur Körpermasse) von Hunden bei ca. 0,72%, von Katzen bei ca. 0,67% liegt, ist unser prozentualer Anteil auf ca. 2,3% angewachsen. Dieses kann dazu führen, dass wir bei der Geburt manchmal weitaus größeren Aufwand betreiben müssen, alles viele andere Lebewesen. Das liegt an dem vergleichsweise großen Schädel, den wir mit unserem übergroßen Gehirn herum tragen.

Die bestehende Gehirn Hardware wird für andere Verwendungszwecke angepasst.

Das menschliche Gehirn ist ja bekanntlich erstaunlich flexibel. Bei beispielsweise tauben Menschen kann es Teilen des Gehirns, die normalerweise für das Hören verwendet werden, andere Aufgaben zuweisen. Dadurch ist eine hervorragende Verständigung mit der Gebärdensprache möglich. Möglicherweise können auch andere grundlegendere Verschiebungen über die Millionen von Jahren während der Evolution erfolgt sein. Beispielweise glauben viele Forscher, dass die menschliche Sprache bei unseren früheren Vorfahren große Hirnbereiche gekapert hat und andere Fertigkeiten verdrängt wurden.

Neue Eigenschaften wurden auf ältere aufgesetzt.

Für die Evolution ist es viel leichter etwas zu ändern was vorhanden ist, als es von Grund auf neu zu erzeugen. Das bedeutet, dass in unseren Gehirnen immer noch einige tiefe und weitreichende Urinstinkte verblieben sind. Tief im Keller unseres Gehirnes befinden sich diese ältesten Strukturen unter anderem der Hirnstamm und das Kleinhirn.

Es wird sicherlich spannend bleiben, welche aufschlussreichen Erkenntnisse und Entwicklungen uns die Neurowissenschaften in der Zukunft noch erforschen.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der nachfolgenden Übung.

Übung:

Runde 1: Bitte laut vorlesen: Geschriebene Wörter

Runde 2: Bitte laut vorlesen: Schriftfarbe

Runde 3: Bitte laut vorlesen: Im Wechsel

BLAU	ROT	SCHWARZ
ROT	GELB	BLAU
GELB	GRÜN	GELB
GRÜN	BLAU	ROT



Sichere Dir jetzt unsere
Weihnachtspakete!



05121 / 9894888



Hildesheim@knabberzeit.com

knabberzeit.com



Sicher kennen Sie den VfS Hildesheim (Verein für Schwimmsport) und wissen, dass von diesem Verein viele Schwimmkurse angeboten werden. Aber nicht nur in der Schwimmhalle in Drispensstedt, sondern auch in weiteren 3 Schwimmhallen, nämlich im Förderzentrum Bockfeld, im Altenheim in der Schlesierstraße und im Bernwardshof in Himmelsthür. Und es besteht eine Kooperation mit drei Schulen, der Robert-Bosch-Gesamtschule dem Gymnasium Himmelsthür und der GTS-Drispensstedt.

Es gibt 33 Kurse oder/und die Mitgliedschaft im Verein. Alle Kurse und das Training werden von 30 qualifizierten, Traineerinnen und Trainern geleitet. Es gibt Babyschwimmen, Schwimmen lernen für Kinder ab 4 Jahren und Leistungsschwimmen für Jugendliche.

Auch das Kursangebot für Erwachsene ist sehr umfangreich, z. B., Aqua-Fitness, Wassergymnastik, Schwimmen lernen für Erwachsene (bei Bedarf können Sie auch Einzelunterricht nehmen) sowie Re-Ha-Sport und Funktionstraining. Hier übernehmen die Krankenkassen teilweise die Kosten.

Einmal in der Woche kommt eine muslimische Frauengruppe zum Schwimmen. Die Voraussetzung vor Beginn dieses Kurses war, dass die Halle nicht einsehbar für Fremde sein darf. Wie der Vorsitzende, Herr Dieter Engelke mir sagte, konnte dieser Wunsch erfüllt werden, indem sämtliche Fenster der Halle während der Trainingszeit zugehängt werden.

Es gibt noch ein weiteres, ganz besonderes Angebot, das sehr gern wahrgenommen wird: Wassergymnastik für krebserkrankte Frauen. Während dieses Kurses halten sich in der Halle und in den Duschräumen nur diese Frauen auf.

Eine von dem Konzept und dem Kurs ganz begeisterte Teilnehmerin erzählt:

„Mein Arzt sagte mir: „Jetzt wird es aber langsam Zeit, dass sie sich nach der Operation um ihre Fitness kümmern. Sie sollten ruhig wieder Sport treiben.“ Genau an diesem Tag bekam ich die Antonia-Zeitschrift in die Hand und entdeckte die Anzeige vom VfS-Hildesheim „Wassergymnastik für an Krebs erkrankte Frauen“.

Ich meldete mich kurzerhand an und war sehr gespannt, auf wen ich dort treffen würde. Etwas Angst von mir war auch dabei: Wie werde ich aufgenommen? Wie gehe ich damit um? Eine locker-flockige Runde erwartete mich. Alle waren gut drauf und es war lustig. Von Krankheit keine Spur und wir sprechen auch nicht über unsere Erkrankungen.

Das Funktionstraining hat mich schon angestrengt, es war sehr intensiv. Das Gute ist, dass jede nur so viel macht, wie sie kann. Die Trainerin Ulrike Kreth ist Krankenschwester, kennt sich also mit Krankheit aus und gibt auch Tipps, damit sich alle wohlfühlen.

Ich habe es noch keine Minute bereut, mich dem Kurs angeschlossen zu haben.“

Wenn Sie weitere Informationen benötigen bzw. sich für einen der Kurse interessieren, setzen Sie sich doch mit Herrn Engelke in Verbindung unter



Tel. 05121/877070 oder

Mail: D-Engelke@t-online.de .

Dagmar Fischer



Eine kleine Runde bei der letzten Redaktionssitzung

v. links: Petra Fischer-Krage, Ursula Oelbe, Maria Mengert, Elisabeth Schumann, Tobias Schrader, Karin Jahns, Bärbel Behrens

Die Antonia Zeitungsredaktion trifft sich inzwischen einmal im Viertel Jahr um wieder eine interessante Zeitung für die Leserinnen und Leser in Hildesheim zusammenzustellen. Inzwischen sind auch jüngere Frauen dabei, was uns besonders freut. Ich möchte hier einmal den RedakteurInnen danken, die dabei sind. Es ist schließlich alles ehrenamtlich.

Dann gibt es ganz viele fleißige Menschen, die die Antonia Zeitschrift verteilen, damit die Leserinnen und Leser weiterhin die regionale Frauenzeitschrift in den Händen halten können. Auch hier ein herzliches Dankeschön.

Die Inserenten ermöglichen erst, dass ich die Zeitung herausgeben, ja bezahlen kann. Vielen Dank!

Ich hätte vor fast 10 Jahren nicht gedacht, dass die Zeitschrift so ein Erfolg werden würde. Darum gilt mein Dank auch Ihnen, den Lesern und Leserinnen der Antonia.

Rita Thönelt

Work-shop

Farb- und Stil Spezial



Die Farben und der Stil der Kleidung bestimmen zum großen Teil unser Erscheinungsbild. An diesem Samstag erfahren Sie, welche die Farben sind, die Sie zum Strahlen bringen und welches die Stilrichtung ist, die Ihre Persönlichkeit optimal zur Geltung bringt.

Wir schauen mit den Analysetüchern, probieren unterschiedliche Stilrichtungen und experimentieren mit mehr oder weniger Make-up.

Spannend ist dabei auch die Energie der Farben zu sehen und die physiognomisch erkennbaren Charakteranlagen mit in die Stilberatung einzubeziehen.

Es wird ein unterhaltsamer und erkenntnisreicher Samstag in einer kleinen Gruppe mit max. 4 Teilnehmerinnen.

Termin: Samstag, den 15. Dezember 2018 von 11.00 - ca. 16.00 Uhr

Samstag, den 02. März 2019 von 11.00 - ca. 16.00 Uhr

Kosten: 79 Euro incl. Wasser, Tee, Kaffee und kleiner Pausensnack

Ingrid Warwas, Wenser - Bergstr. 5 31174 Schellerten - Wendhausen, 05121/989136 oder 0171-14363
www.Farbe-Form-Persoenlichkeit.de

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



Wir übernehmen für Sie

- laufende Buchhaltung
- Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Vereinsverwaltung

www.atext.de

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

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





Unsere Haut

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

In der Reihe „Unsere Haut“ haben wir uns in den letzten Ausgaben mit dem Thema: Haut und Sonne beschäftigt. Dabei ging es um die positive Wirkung der Sonnenstrahlen, aber auch um die Gefahren für unsere Haut wenn wir sie zu viel der Sonne aussetzen – und die Möglichkeiten sie zu schützen.

Heute geht es um den weiteren Aufbau der obersten Hautschicht. Wir waren bei der untersten Schicht der Oberhaut, der Basalzellschicht und den Melaninzellen.

Wie bereits beschrieben, ist die Basalzellschicht die einzige Schicht der Oberhaut, in welcher die Regeneration, die Zellerneuerung statt findet. Damit sich die Zellen immer wieder teilen können, brauchen sie Nahrung und Sauerstoff aus dem Blut. Doch die feinen Blutgefäße reichen nur bis zur Lederhaut. Dort, am Übergang von der Leder- zur Oberhaut tritt aus den Blutgefäßen Gewebsflüssigkeit aus, welche die Zellen der Basalmembran umspült und sie mit Nähr- und Sauerstoff versorgt. Gleichzeitig werden entstandene Stoffwechselreste abtransportiert. In der Gewebsflüssigkeit befinden sich zusätzlich verschiedene Zellen aus unserem Immunsystem. Diese Zellen dienen der Erkennung, der Abwehr und Zerstörung von fremden Zellen, wie zum Beispiel Bakterien und Viren. All das geht nur, wenn ausreichend Feuchtigkeit vorhanden ist.

Einen wichtigen Schutz vor dem Austrocknen bietet eine hauteigene Sicherheitszone, die „Rein`sche Barriere“. Es ist eine hauteigene Security – Einheit, die u.a. dafür zuständig ist, dass die Feuchtigkeit in den tieferen Hautschichten der Oberhaut bewahrt bleibt. Sie ist allerdings hochsensibel und leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wenn dieses Sicherheitsgebilde zusammenbricht, die Feuchtigkeit nicht mehr da bleibt wo sie sein soll, passiert folgendes: Es ist so als wäre ein Fisch auf ausgetrocknetem Grund, es kann keine Nahrung mehr aufgenommen werden und die Abwehrzellen können nicht mehr existieren. Die Folge ist, dass die Regeneration nicht mehr optimal verläuft und Schadstoffe, Bakterien, Viren in die Haut eindringen können. Überhaupt ist ein ausgewogener Feuchtigkeitshaushalt der gesamten Haut ein wesentlicher Faktor für eine gesunde Haut. Ein weites Feld, mit dem es in der nächsten Ausgabe ihrer Antonia weiter geht.

Bis dahin wünsche ich Ihnen eine wunderschöne Zeit, ein friedliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch in das neue Jahr!

Herzlichst

DER BEAUTY BLOG

PETRA



Physiognomisch betrachtet treffen bei Petra alle Aussagen des „grünen“ Naturells zu. Sie ist praktisch, ökonomisch, menschlich, sozial, sensibel, gutmütig, empfindungs- und gefühlsbetont. Sie ist freundlich, verbindlich und umsorgend. Ihr hoher Empfindungsanteil blüht auf, wenn sie Musik, Kunst und Kultur genießen kann.



Das etwas intensivere Make –up stärkt die Ausstrahlung einer selbstbewussten Frau. Es ist das Matt Make-up in der Farbe Bisquit, fixiert mit losem Puder, dazu ein Hauch Rouge in Almond.

Die strahlenden Augen sind zunächst mit dem Kajal in Azur umrandet. Die Lid-schattenkombination besteht aus den Farben Rosè, Perlmutter und Nougat. Die

Wimpernlinie ist mit schwarzem Dip-Eyeliner betont, die Wimpern mit dem Dramatic Volume Mascara getuscht.

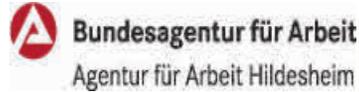
Die Lippen sind mit dem Konturenstift Caramell und dem Lippenstift „Rosè Metallic“ betont. (sämtliche Produkte Hildegard Braukmann Coloured Emotions)



Frauenveranstaltungen in Hildesheim



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



Tipps und Tricks für eine erfolgreiche Bewerbung

29.11.2018 9 Uhr -11:30 Uhr, Teilnahme kostenlos, Agentur für Arbeit Hildesheim, BIZ-Gruppenraum

Im Rahmen einer Gruppeninformationsveranstaltung gibt Tanja Lichthardt Tipps und Hinweise zum Gelingen einer Bewerbung und eines Vorstellungsgesprächs.

Wiedereinstieg-Hürden überwinden

27.2.2019 9 Uhr -11:30 Uhr, Teilnahme kostenlos, Agentur für Arbeit Hildesheim, BIZ-Gruppenraum,

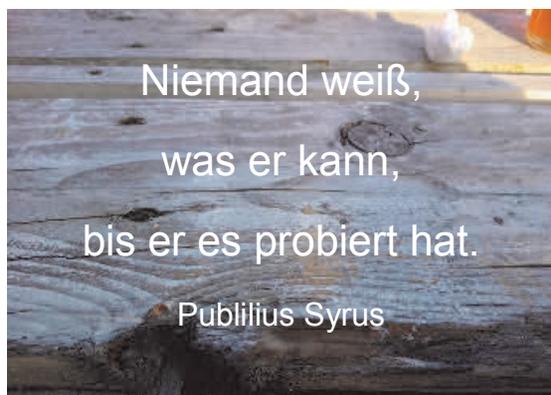
Wie der Wiedereinstieg nach einer Familien-oder Pflegephase gelingen kann und welche Hürden bei guter Vorbereitung aus dem Weg geräumt werden, dazu berichtet Tanja Lichthardt in der Gruppeninformationsveranstaltung.

Netzwerkabende für WiedereinsteigerInnen und berufstätige Frauen

29.11.2018 17 Uhr, kostenlos, „Schulz“ am Phönix, Anmeldung unter 05121-309-6003 erforderlich, Hierbei handelt es sich um eine gemeinsame Veranstaltung mit der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft, in der es um das Thema „Meine starke Stimme für meinen starken Eindruck“ geht. Im Anschluss an den Impulsvortrag bietet sich die Gelegenheit zum Austausch.

Familienbildungsstätte der KEB

12.2.2019 Beginn einer Veranstaltungsreihe zum Thema von der Elternzeit bis zum Wiedereinstieg ins Berufsleben, 17:30 Uhr bis 19 Uhr. Anmeldung erforderlich, für weitere Informationen steht Ihnen Frau Tanja Lichthardt (Telefon 05121-969261) zur Verfügung.



Aufruf zur Bewerbung für das Gütesiegel für Familienfreundlichkeit und Barrierefreiheit 2019/2020

Das Lokale Bündnis für Familie in Hildesheim wird zum Jahresanfang 2019 erneut und damit zum 10. Mal Unternehmen und Vereine in Hildesheim mit dem Gütesiegel für Familienfreundlichkeit und Barrierefreiheit auszeichnen. In diesem Jahr wird die Zertifizierung zugleich für die zwei folgenden Jahre vergeben.

Generationsübergreifende Familienfreundlichkeit ist ein besonderes Anliegen der Stadt Hildesheim und soll mit der Zertifizierung unterstützt und belohnt werden. Eine zahlreiche Beteiligung der Unternehmen und Vereine erweitert das Bewusstsein für diese Thematik in unserer Stadt und trägt zur Verbesserung der Wettbewerbsfähigkeit der Organisationen bei. Das Gütesiegel für Familienfreundlichkeit und Barrierefreiheit nimmt eine familienfreundliche Personalpolitik für die Beschäftigten der Vereine und Unternehmen gleichermaßen in den Fokus wie das familienfreundliche Engagement für die Kundschaft und Mitglieder. Ebenso spielt ein barrierefreier Zugang und eine barrierefreie Ausstattung der Geschäfts- und Vereinsräumen eine wesentliche Rolle.

Im Jahr 2018 beteiligten sich bereits mehr als 30 kleine und große Unternehmen und Vereine aus Hildesheim erfolgreich am Zertifizierungsverfahren. Viele der Unternehmen und Vereine nahmen zum wiederholten Mal teil. Die Umsetzung der Familienfreundlichkeit und Barrierefreiheit für Beschäftigte, Mitglieder und Kundschaft ermöglichen die Unternehmen und Vereine auf jeweils ganz individuelle Weise.

Die Teilnahme am Zertifizierungsverfahren ist für die Unternehmen und Vereine kostenfrei und auch kleine Unternehmen werden zur Teilnahme aufgerufen. Um am Verfahren teilzunehmen, werden von den Unternehmen und Vereinen Fragebögen zum Thema Familienfreundlichkeit und Barrierefreiheit ausgefüllt.

Diese sind auch zu finden unter www.hi-familie.de. Die Unterlagen sollen bis zum 15.01.2019 an die Gleichstellungsstelle der Stadt Hildesheim gesendet werden, diese steht den Unternehmen und Vereinen auch bei Rückfragen unter gleichstellungsbeauftragte@stadt-hildesheim.de

oder 05121/301-1901 gerne zur Verfügung. Nach Ausschreibungsende entscheidet eine fachkundige Jury über die Vergabe der Auszeichnung. Die Verleihung des Familiensiegels findet am 27.02.2019 durch den Oberbürgermeister Dr. Ingo Meyer im Sitzungssaal Gustav Struckmann statt. Die Teilnehmenden können sich zudem auf einen Kurzvortrag der gebürtigen Hildesheimerin Katrin Bringmann, die inzwischen in Berlin lebt, freuen. Sie ist als Personalentwicklerin, Karriererecoach und Expertin für effektive Lernstrategien tätig.

Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt - Karin Jahns



Jahrestagung des Zentrums für Geschlechterforschung Hildesheim 2018



Das **Zentrum für Geschlechterforschung (ZfG)** Hildesheim ist die zentrale Plattform für Geschlechterforschung der Universität Hildesheim und der Kooperation mit der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK) Hildesheim/Holzminde/Göttingen auf diesem Gebiet. Neben der Stärkung der Sichtbarkeit des Themas dient das ZfG ebenso der Vernetzung und Kooperation, sowie der Profilierung der Geschlechterforschung an der Universität Hildesheim. Außerdem werden lokale, regionale, bundesweite und internationale Forschungsk Kooperationen unterstützt. Die Förderung des wissenschaftlichen Nachwuchses und die verstärkte Integration der Geschlechterforschung in die Lehre sind ebenso Ziele der Arbeit des ZfG.

Die **zweite Jahrestagung des ZfG** fand vom 22. bis zum 24. November 2018 am Kulturcampus der Domäne Marienburg in Hildesheim statt. Der Titel der Veranstaltung lautete „Welche Unterscheidungen braucht der feministische Diskurs (nicht)?“. Die Veranstaltung wurde organisiert von Studierenden und Lehrenden des Instituts für Philosophie der Universität Hildesheim. Die Tagung sollte in interdisziplinärer Diskussion die verschiedenen Weisen des Unterscheidens rekonstruieren und nach gesellschaftlichen Bedingungen und Bedingtheiten, Problemen und Potentialen spezifischer Unterscheidungspraxen fragen. Dazu wurden in Vorträgen ebenso wie auch im Rahmenprogramm unterschiedliche Einheiten zu den Themen „Feminismus als Unterscheidungskritik“, „Doing Difference im akademischen Alltag“, „Differenzierungen und Differenzen: Kritik der Intersektionalität“ und „Praktiken des Verschiebens, Zurückweisens, Verweigerns von Unterscheidungen“, sowie im Forum „Geschlechterpolitik und Geschlechterforschung in Hildesheim“ behandelt.

Am Freitag, den 23. November fand zur Halbzeit der Tagung ein **Forum zu den Themen Geschlechterpolitik und Geschlechterforschung** in Hildesheim in der Domäne Marienburg statt. Dieses Forum hatte zum Ziel, dass eingeladene Organisationen, Netzwerke und Initiativen, die sich im Bereich Geschlechterpolitik und Geschlechterforschung im Raum Hildesheim engagieren, ihre Arbeit vorstellen, Fragen aufwerfen, aus der Praxis berichten und Anregungen geben, indem sie miteinander und auch mit den Tagungsteilnehmenden in den Kontakt und ins Gespräch kommen. Im lebendigen und diversen Forum stellten die Organisationen Antonia e.V., awareness Hildesheim, BeSt F:IT, .divers, das Projekt „MOM – Macht und Ohnmacht der Mutterschaft“, das Gleichstellungsbüro der Universität Hildesheim, die Gleichstellungsstelle der Stadt Hildesheim, der Internationale Frauentreff des Asyl e.V., SCHLAU Hildesheim e.V., Dr. Kerstin Büschges von SHARED MASTERY, Prof. Dr. Toni Tholen von der Universität Hildesheim, Stadtteilmütter AWO Kreisverband Hildesheim e.V., Gender-Projekttag der DGB-Jugend, FLUX, die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim und der Bundesarbeitskreis Feminismus des SDS Niedersachsen ihre Arbeit beziehungsweise ihre Projekte vor.

Auch der **Verein Antonia** präsentierte sich: „Es war eine schöne Veranstaltung. Hier noch einmal ein Lob an die Studierenden, die alles sehr gut organisiert hatten. Kaffee und Kuchen standen bereit und es gab eine leckere Kürbissuppe. Wir waren mit Sicherheit die ältesten Teilnehmerinnen, aber wir fühlten uns sehr wohl zwischen all den jungen Leuten. Sich vorstellen und sich kennenlernen, das war die Devise, Netzwerken.“

Antonia bietet auch jungen Frauen die Möglichkeit sich zu präsentieren, das konnten wir beim Speed Dating erklären.

„**Antonia gibt Frauen eine Stimme**“ das ist und bleibt unser Anliegen.

Aber wir finden auch: Wenn Männer und Frauen auf Augenhöhe miteinander arbeiten, können die besten Ergebnisse erreicht werden. Bis dahin ist es noch ein **weiter** Weg, aber die Tagung hat gezeigt, dass die Forschung auf einem **guten** Weg ist.“



Renate Hollemann, 2. Vorsitzende & Brigitte Müller-Höhnke

Vom Anfang – vom Ende und einem unerwarteten Neubeginn

Karin Bury-Grimm



Um etwas zu beenden, muss es ja irgendwann einmal angefangen haben!

Das Leben an sich, Beziehungen, berufliche Ambitionen oder gar alltägliche Dinge wie Handwerkliches. Nicht immer bringen wir alles zu Ende, was wir begonnen haben, bleiben auf halber Strecke liegen, geben schon mal auf, beenden frühzeitig. Absichtlich oder unabsichtlich. Ob es das Ende

sein muss, können wir ganz oft selbst entscheiden.....Meine kleine Geschichte, ja meine Erfahrung, dass es sich lohnt, etwas scheinbar Unüberwindliches erneut zu wagen, möchte ich hier erzählen:

Nie werde ich das Gefühl vergessen, als über mir das Wasser mal wieder zusammenschlug und ich dachte, jetzt ist alles aus und ich ertrinke.

In der fünften Klasse wurde der Sportunterricht und damit der Focus kurzerhand in die Kaiserhalle verlegt, denn dort sollten wir schwimmen lernen. Nun war der Erziehungsstil 1961 nicht besonders zimperlich und die Lehrkräfte der verlängerte Arm der Eltern, die wiederum in ihren Kindertagen meist ebenfalls auf robuste Art und Weise lernten, wie man sich über Wasser hält. Ein überwiegend autoritärer Erziehungsstil galt als angesagt und von allen Seiten hörte ich, dass ich mich nicht so anstellen sollte. Mit einem langen Metallstab, der vorne eine Vorrichtung hatte, an der man sich festhalten konnte, fuchtelte die Lehrerin über mir herum, die ich im tiefen Wasser versuchte, oben zu bleiben. Immer, wenn ich zugreifen wollte, zog sie den Stab zurück, denn so lerne man es am besten. Mit dem eben genannten Ergebnis. Alsdann fand ich jedes Mal Ausreden, um nicht am Schwimm-Unterricht teilnehmen zu müssen, denn meine Angst vorm Ertrinken schien unüberwindbar. Mit dem bestrafenden Ergebnis seitens der Schule, in jedem Zeugnis einen Fünfer in Sport zu bekommen, obwohl ich sonst ganz gut war und regelmäßig bei den Bundesjugendspielen Urkunden bekam.

Mein erster Freund war dann auch noch Wasserballer! Für ihn war es unvorstellbar, dass seine Freundin nicht schwimmen konnte. Als richtiger Kerl versuchte er es mit spaßigem Untertauchen, worüber nur er und seine Sport-Kameraden lachen konnten. Auch dieser zweite Versuch misslang – mit Zwanzig. Danach war das Thema für mich beendet: nie wieder! Ich wich aus, wenn es ins Wasser gehen sollte und fertig. An die See fuhr ich erst gar nicht. Danach verliebte ich mich in einen Mann aus den Tiroler Bergen.....

Viele Jahre später, ich war mittlerweile Mutter von zwei Kindern, sollte unsere jüngere Tochter schwimmen lernen. Pädagogisch wertvoll und frühzeitig, damit sie fürs Leben gewappnet war. Der legendäre Schwimmmeister Harald in BadSe bereitete sie gut vor, nahm sich eines Vormittags die Zeit, um ihr im Freibad das Seepferdchen abzunehmen, freundlich und sehr geduldig.

Er wusste um meine Schwäche und kam plötzlich auf die Idee, ich solle doch gleich mit ins Wasser gehen. Stümperhaft wollte ich mir dennoch vor meinem Kind keine Schwäche geben und überlegte nicht lange. Dann meinte der Meister, jetzt könne ich auch gleich mein Abzeichen machen. Von beiden angefeuert, schwamm ich einen Meter nach dem anderen,

denn ich wollte mich ja nicht blamieren. Nicht wirklich glaubend, dass ich es schaffen könnte. Sogar der dazugehörige Sprung vom Einer gelang, denn mein Kind und der Schwimmlehrer haben an mich geglaubt, mir gut zugeredet wie einem lahmen Gaul und Geduld mit mir gehabt.

Mit Anfang Vierzig habe ich diesen neuen Anfang dann doch noch einmal gewagt, Schwimmen gelernt und für mich einen Abschluss gefunden, obwohl ich innerlich dieses Thema längst abgehakt glaubte. Stolz wie Bolle nahm ich das Abzeichen entgegen, nachdem unser Kind ihre Auszeichnung bekam. Aber auch ganz gerührt darüber, dass mein kleines Mädchen fand: „Das haben wir doch toll gemacht, nicht Mami?“ Wie viel mutiger war sie als ich! Und erst da merkte ich, wie wichtig es mir war, das zu vervollkommen, was ich vorher nie hinbekommen habe.

Einige Jahre später habe ich dann sogar am 24-Stunden-Schwimmen teilgenommen, übrigens zusammen mit meiner Tochter, die wieder wie ein kleiner Delphin immer um mich herumschwamm und rief: „Mami, Du schaffst das.“ Wir schafften es beide und bekamen sogar eine wunderschöne

(Plastik-)Medaille. Das Wasser ist mir übrigens ein wichtiges Element geworden und ich schwimme mittlerweile für mein Leben gern und oft!!!

Daraus habe ich übrigens auch gelernt, nicht so schnell aufzugeben. Als Beerdigungsleiterin, die zwangsläufig ständig mit dem Ende des Lebens konfrontiert wird, hat der Tod ein wenig den Schrecken verloren. Ende oder vielleicht doch Neubeginn!

Perücken & Zweithaar-design

JETZT AUCH IN HILDESHEIM!



Traumhafte Zweithaarlösungen. Wunderschöne, natürliche Perücken.
Kontaktieren Sie uns bevor Ihr Haar ausfällt und lassen Sie sich kostenlos in einem ersten Gespräch beraten.
Jede Perücke wird individuell von uns für Sie angepasst.
Kompetent, persönlich und diskret!

**Ab sofort auch in Hildesheim
in der Andreas-Passage!
Termine nach Vereinbarung**

intercoiffure
Betty G
Göbel
Perücken und Zweithaar-design

Im Rosenrot • Göttinger Landstr. 75 • 30966 Hemmingen
Andreas-Passage • 31134 Hildesheim
Termine 0511 - 41 08 99 88 • www.bettygoebel.de



Projekt Leben



Maria Mengert

Aufbruchsstimmung

Wie oft schon wurde wohl der Satz gehört: „Die Welt steht vor großen Herausforderungen“? Und mit der Welt auch das Land, in dem wir leben, die Menschen, die uns umgeben und schlussendlich wir selbst. So auch in dieser Zeit. Als eine der dringenden Veränderungen, nach der gerufen wird, ist die Reform der Bildung. Bevor ich mich daranmache, Ideen zur Verbesserung von Bildung zu sammeln, will ich herausfinden, wie Bildung heute aussieht, wo sie stattfindet und wer sie wie vermittelt. Also stellte ich diese Fragen den jungen Hildesheimerinnen Lisa, Effi und Frida. Effi beginnt mit ihrer Antwort:

Zunächst einmal war da meine Familie, allen voran natürlich meine Eltern. Im Kindergarten beteiligten sich die Erzieherinnen an meiner Bildung. Einen großen Teil machte die Schule aus, wobei hier sehr große Unterschiede zwischen den Lehrern zu bemerken waren. Meine Grundschullehrerin war so engagiert, offenen Unterricht mit Stationenlernen für uns zu gestalten, sodass ich mich trotz sehr unterschiedlicher Lern tempi in meiner Klasse eigentlich nie gelangweilt habe. Das haben die Lehrer*innen in der weiterführenden Schule fast gar nicht mehr geleistet. Leider machte ich mehrmals Erfahrungen mit Lehrer*innen, die schlichtweg ihre Machtposition missbraucht haben und mich für geringste Vergehen fies abgestraft haben. Im Kontrast dazu wurden andere, die sich wirklich Dinge geleistet hatten, nicht entsprechend zur Rechenschaft gezogen. Meine weiterführende Schulzeit war deshalb immer von einem gewissen Gefühl der Ohnmacht begleitet. Ohnmacht im doppelten Sinn, denn in den Fächern, die mir gut lagen, musste ich oft auf die anderen „warten“, nur um hinterher strenger als sie bewertet zu werden. Das war beides sehr frustrierend.

Wichtig für mich waren auch die Leute, die meine Bildung angezweifelt haben: Menschen auf Drogenentzug, mit denen ich ein Jahr zusammenlebte und arbeitete. Ebenso linke Aktivistinnen und andere Bekannte, die das Bewertungssystem der Schulen ablehnen. Ihre Zweifel hatten den Effekt, meine sehr guten Schulleistungen selber abzulehnen, noch verstärkt. Später hat es dazu geführt, dass ich diese Leute wiederum hinterfragt habe: mir ist klargeworden, dass sie zwar für sich beanspruchen, Menschen weniger oder besser zu bewerten, weil sie sie nicht nach Schulleistungen beurteilen. Dafür bewerten sie die Menschen nach ihren eigens aufgestellten Kriterien, die genauso Stempel aufdrücken und in Schubladen pressen, z.B. nach Abhärtung durch Milieuerfahrung, Aktivismusbereitschaft oder anderes. Das sind genauso wie die Schulbewertungen Ansprüche, die den Einzelnen nicht in seiner ganzen Person erfassen. Ich habe also gemerkt, dass ich mir keine Ansprüche aufdrücken zu lassen brauche, nicht vonseiten des Bildungssystems und nicht vonseiten der „Antibildungssysteme“. Ich kann einfach stolz sein auf alles,

was ich gut hinbekommen habe, egal in welcher Gesellschaftssphäre. Was ich dennoch besonders an meiner Schul Ausbildung vermisst habe, war die Möglichkeit, meinen Talenten intensiver nachzugehen, z.B. weniger Mathe Hausaufgaben aufgedrückt zu bekommen und dafür mehr Zeit zu haben beispielsweise Spanisch, Chinesisch oder Komposition zu lernen. Ich habe im Nachhinein den Eindruck, ich musste zu viel Zeit auf Dinge verschwenden, die ich mir sowieso nicht für die Zukunft gemerkt habe. Zum Ausgleich habe ich meinen Hobbys ebenfalls viel Zeit eingeräumt, z.B. dem Jugendtheater am TfN. In diesem Setting waren die Theaterpädagogen immer auf Augenhöhe und alle unsere jugendliche Experimentierfreude willkommen, was sehr gut und wichtig war.“

Herzlichen Dank an Effi für diese erste Bilanz ihrer Schulzeit. Im nächsten Heft wird Lisa von ihren Erfahrungen berichten.

Bis dahin grüßt Sie herzlichst

Maria Mengert

Morgen ist einfach.

DIE WELT
Januar 2018
BESTE BANK IN NIEDERSACHSEN
— Beratung Privatkunden — Silber —
Sparkasse Hildesheim Goslar Peine
Im Test: 1500 Bankfilialen in Deutschland in 2017
Anspruchloses Institut für Sparkassen-Geld
www.spa.de

Wenn man sich mit der passenden Vorsorgestrategie auch bei niedrigen Zinsen auf die Zukunft freuen kann.

Jetzt Termin vereinbaren unter:
05121 871-0

sparkasse-hgp.de/altersvorsorge

Wenn's um Geld geht



**Was soll das denn schon wieder sein?
Klopfen 007?**

Es gibt Menschen, die es ausgesprochen erleichtert, wenn sie ein persönliches Problem oder Ziel besprechen können. Das Sprechen hat dann, im optimalsten Fall die Folge, dass einerseits Stress abgebaut und eine Entlastung spürbar wird. Vielleicht hat sich das Thema so etwas geklärt und die/der Betroffene hat bereits eine Idee mit der Situation anders umzugehen.

Im schlechteren Fall erfolgt eine Problemhypnose. Verbal wird eine Stimmungsabwärtsspirale eingeleitet, an deren Ende sowohl die/der Erzählende als auch das Gegenüber lethargisch, praktisch wie gelähmt keinen Ausweg mehr sehen. In einem fast hypnotischen Setting ist beiden klar geworden ist, wie schlecht es der betreffenden Person geht und aufgrund unseres Einfühlungsvermögens leidet die zuhörende Person wahrscheinlich mit. Fantasie und Motivation sind im Überlebensmodus eingefroren.

Selbst Kommunikationsexperten streiten darüber welcher Fokus nun nützlicher ist. Gunther Schmidt (Heidelberger Schule) plädiert dafür, dass die Lösung im Problem verhaftet ist, des als Folge aus diesem Denken heraus selbstverständlich sinnvoll ist auch das Problem exakt in den Fokus zu nehmen.

Matthias Vaga von Kibéd (Wissenschaftstheoretiker) bemerkt, Problem und Lösung seien nicht aus demselben Material. Aus diesem Grund sei es nützlich die Lösung zu fokussieren. „Je weniger über das Problem geredet wird, desto näher ist die Lösung,“ reklamiert auch Steve de Shazer (Brief Family Therapy Center (BFTC)).

Haben Sie ein Thema, das Sie bedrückt, über das Sie jedoch nicht sprechen wollen? In einer Fortbildung „Verdecktes, neo-abstinentes Arbeiten mit PEP®“ mit Dr. Michael Bohne, haben sich Berater/innen damit auseinandergesetzt, wie solche Situationen angemessen bearbeitet werden können.

Durch das Reden kann uns unser Dilemma in seiner Umfanglichkeit erst richtig bewusst werden. Wir inszenieren eine Problemhypnose. Durch das Sprechen, werden die Emotionen ausgelöst, die das Problem begleiten und das sind nicht unbedingt immer angenehme. Sind wir emotional stark belastet, fühlen wir uns nicht unbedingt optimal in der Lage eine Situation zu bewältigen, eine Lösung zu finden.

Beim „verdeckten Arbeiten“ ist es lediglich nötig, dass Sie an die belastenden Aspekte denken und zielgerichtet Fragen beantworten. Das Aussprechen der Problemsituation oder des Ziels sind nicht nötig. Die Beantwortung der Fragen kann

ebenfalls diskret mit Ja und Nein erfolgen, ohne, dass Sie Interna ansprechen. Dennoch kann ausgesprochen wirkungsvoll und zügig die belastende Situation neutralisiert werden, so dass wir uns in einem ressourcenvolleren Zustand befinden. Das ist tatsächlich möglich und sehr wirkungsvoll.

Eine Situation, die aus dem Überlebensmodus heraus unlösbar erschien, lässt uns im Kompetenzmodus vielleicht sogar darüber lächeln und gibt uns das gute Gefühl, das Problem nun wirkungsvoll angehen zu können.

Gern stehe ich Ihnen jetzt auch mit „verdecktem“ Arbeiten mit PEP® in der Einzelberatung zur Verfügung, diskret in meinen neuen Praxisräumen: Beratungspraxis Kaufmann, Hinter dem Schilde 18, 31134 Hildesheim.

Ihr/e Kommunikationstrainerin, Auftrittcoach, TRE®Provider und wingwave®Coach
Sabine Kaufmann



Training & Beratung
kommunikation | systeme | kontext

**Kommunikation
Konflikte · Stress**

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

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

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

sparkasse-hgp.de/immobilien

Schöner wohnen ist einfach.

Wenn man den erfolgreichsten Makler der Region an seiner Seite weiß.

Ihre Ansprechpartnerin rund um die Immobilie:
Marion Jasper-Kahl
 Telefon: 05121 871-4544

Wenn's um Geld geht – Sparkasse.



Ursula Oelbe

Versicherung & Finanzmaklerin



Der Rechtstipp §§§ von RAin Laura Elaine Hoffmann



Schenken und Vererben

Laut einer Studie des DIW (Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung) werden in Deutschland jedes Jahr, bis zum Jahr 2027, bis zu **400 Milliarden € pro Jahr vererbt**. Tatsächlich haben allerdings nur sehr wenig Menschen ein Testament, vermutlich weil das Thema erst in weiter Ferne relevant scheint und daher lieber „auf morgen“ verschoben wird.

Ohne Testament greift die gesetzliche Erbfolge. Bei Verheirateten mit Kindern erbt der/die Ehepartner/in die Hälfte des Vermögens. Die andere Hälfte geht an die Kinder, und wenn die Kinder nicht mehr leben, an die Enkelkinder. Ohne Kinder bekommt der/die Überlebende drei Viertel, das andere Viertel erben die Eltern, bzw. wenn diese nicht mehr leben, die Geschwister. Stirbt ein Erblasser ohne Ehegatten, Kinder und Enkelkinder, dann erben die Eltern. Leben die Eltern nicht mehr, geht die Erbschaft an die Geschwister oder an ihrer Stelle an die Nichten und Neffen.

Wenn Sie selber bestimmen wollen, wer Sie beerbt, ist ein Testament unerlässlich. Das können Sie **entweder handschriftlich** mit Ort, Datum und Unterschrift erstellen **oder** per Computer schreiben und es **notariell beurkunden** lassen. Das Testament sollte so aufbewahrt werden, dass es die richtige Person findet, oder beim Amtsgericht (Nachlassgericht) hinterlegt werden.

Natürlich besteht ebenfalls die Möglichkeit schon **zu Lebzeiten Schenkungen** vorzunehmen. Das gilt sowohl für Geldbeträge, als auch für Immobilien und kann evtl. aus steuerlichen Gründen interessant sein.

Ob und in welcher Form **Erbschaftssteuer** anfällt, ist von der **Höhe des Erbes und vom Verwandtschaftsgrad abhängig**. Wird der Freibetrag überschritten, fallen Steuern an.

Es gibt **gute Möglichkeiten Kapital beizeiten zu übertragen**, bis zum Tod jedoch die Verfügungsgewalt darüber zu behalten.

Wünschen Sie sich **Gestaltungsmöglichkeiten** für die **Vererbung Ihres Vermögens?**

Gern **unterstütze** und **berate** ich Sie zu diesem Thema.

Bitte vereinbaren Sie dafür einen **Beratungstermin**.
Ich freue mich auf Ihren Anruf!

Sterbehilfe in Deutschland – Was ist erlaubt?

Die Frage des selbstbestimmten Todes ist nicht nur eine höchstpersönliche Frage, die von div. Moral- und Glaubensvorstellungen geprägt ist, sondern auch im öffentlichen Diskurs eine Thematik, die regelmäßig in den Medien aufgegriffen wird. Auch juristisch spielt die Auseinandersetzung mit den Grenzen der Sterbehilfe wiederkehrend eine Rolle. Es besteht viel Unsicherheit, insbesondere auch im Rahmen der Entstehung von Patientenverfügungen.

Aktive Sterbehilfe

Eindeutig ist, dass in Deutschland die sog. aktive Sterbehilfe verboten ist. Sie ist eingeordnet als direkte Tötung eines Menschen und kann mit einer Verurteilung wegen Totschlags mit mind. fünf Jahren Haft bestraft werden. Aktive Sterbehilfe liegt bspw. vor, wenn einer Person vorsätzlich eine Überdosis Medikamente gespritzt wird, um den Tod herbeizuführen. Auch wenn nachgewiesen ist, dass die Person den Sterbewunsch ausdrücklich und ernst geäußert hat, verbleibt es bei einer Strafbarkeit wegen Tötung auf Verlangen, die mit bis zu fünf Jahren Haft geahndet werden kann.

Beihilfe zur Selbsttötung

Rechtlich umstritten ist die Beihilfe zur Selbsttötung, wenn der letzte Schritt bei dem Sterbewilligen verbleibt. Zwar darf bspw. ein Nahestehender der sterbewilligen Person eine Überdosis Schlaf-tabletten in die Hand drücken. Sobald diese Tabletten geschluckt wurden und die Person bewusstlos wird, muss unverzüglich ein Notarzt alarmiert und hinzugezogen werden. Wird dies unterlassen, kann sich die Beihelferin oder der Beihelfer wegen unterlassener Hilfeleistung mit einer Haftandrohung bis zu einem Jahr strafbar machen.

Indirekte Sterbehilfe

Zulässig und damit nicht strafbar ist dagegen die indirekte Sterbehilfe, wenn eine Ärztin oder ein Arzt einem todkranken Menschen in dessen Einverständnis schmerzlindernde Medikamente verabreicht, die den Todeseintritt als Nebenwirkung beschleunigen. Die sog. indirekte Sterbehilfe ermöglicht Patientinnen und Patienten einen würdevollen und schmerzfreien Tod. Umgekehrt können Ärzte wegen Körperverletzung oder unterlassener Hilfeleistung belangt werden, wenn sie die Verabreichung eines Schmerzmittels mit der Begründung verweigern, keinen vorzeitigen Tod herbeiführen zu wollen.

Passive Sterbehilfe

Auch die passive Sterbehilfe, d. h. der Verzicht auf lebensverlängernde Maßnahmen bei einer tödlich verlaufenden Erkrankung oder Verletzung, ist unter bestimmten Voraussetzungen straflos. Passive Sterbehilfe kann beispielsweise vorliegen, wenn Beatmungsgeräte abgeschaltet werden. Zulässig ist sie, wenn eine entsprechend lautende Willenserklärung des Patienten, z. B. in Form einer Patientenverfügung, vorliegt oder die Familienangehörigen den Wunsch des Patienten glaubhaft nachweisen können. Wie bei der indirekten Sterbehilfe kommt für Ärztinnen und Ärzte eine Strafbarkeit wegen Körperverletzung in Betracht, wenn sie sich dem ausdrücklichen Patientenwunsch widersetzen.



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

Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann

(Internationales) Familienrecht
Erbrecht
Sozialrecht
Sozialversicherungsrecht
Opferrecht und Nebenklage
Migrationsrecht

Besprechungen und Korrespondenz auch in
Englisch

Das Bundesamt in der Osterstr. 41-44
im 2. Obergeschoss mit barrierefreiem Zugang.

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



Hammer
Rechtsanwälte

Selbstverteidigungskurs mit Manfred Grabinski

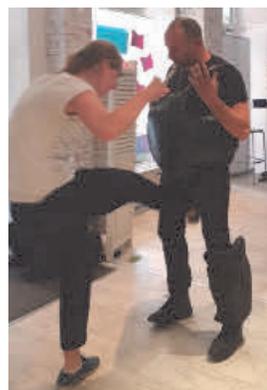


Am 21.09.2018 fand ein Selbstverteidigungskurs in den Räumen von Antonia statt, gesponsert vom Inner Wheel Club Hildesheim. Der Kurs wurde von Manfred Grabinski geleitet. Während es draußen heftig stürmte und regnete, erhielten wir anfangs ausführliche Informationen zum Thema Notwehr, hatten Zeit für Nachfragen und konnten eigene Themen, die wir gerne beantwortet haben wollten, einbringen.

Nach dem Theorieblock wurden uns erste praktische Selbstverteidigungstechniken gezeigt, die wir zu erst zu zweit übten und dann an Herrn Grabinski, der uns in Vollschutz bekleidet angriff, ausprobieren konnten. Nachdem die ersten Hemmungen gefallen waren, machte es allen zunehmend Spaß, richtig zuzutreten und sich auszuprobieren. Immer wieder wurden wir von Herrn Grabinski gefordert und erfuhren, was in verschiedenen Situationen zu tun ist.



Es folgten Rollenspiele, die auf viele Einzelheiten aufmerksam machten und bei denen wir viel lernen konnten, bezüglich Stimme, Haltung, der Ansprache des Täters und dem Verhalten in der Öffentlichkeit. Der Einsatz von Pfefferspray und die richtige Handhabung wurden nicht nur erläutert, sondern konnte auch im Foyer geübt werden.



Auf die am Anfang gestellten Fragen der Teilnehmerinnen wurde ausführlich eingegangen und zusätzlich wurden Filme gezeigt, die das Gesagte nochmal anschaulicher machten.

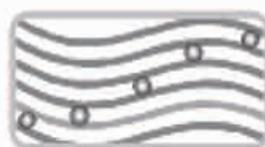


Der Kurs war insgesamt sehr interessant und hat allen viel Spaß gemacht. Das geballte Fachwissen von Herrn Grabinski, die praktischen realitätsnahen Übungen und die begeisterte Art, wie Herr Grabinski

diesen Kurs gehalten hat, haben diesen Nachmittag zu einem nachhaltigen Erlebnis gemacht, aus dem alle gestärkt rausgegangen sind.

Ein herzliches „Danke schön“ an den Inner Wheel Club Hildesheim, an Herrn Grabinski und an Antonia. Ich hoffe, dass noch viele Mädchen und Frauen, die Chance bekommen, diesen Kurs zu besuchen können.

Kerstin Bötjer



Der VfS Hildesheim (Verein für Schwimmsport) bietet in seinen Schwimmhallen in Drispstedt, im Bockfeld, in Himmelsthür und in Ochtersum folgende Kurse an: Babyschwimmen, Schwimmbildung für Kinder ab 4 Jahre, Schwimmbildung für Erwachsene, Aqua Fitness und Wassergymnastik an.

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

Nachbarschaftshilfe ---- kann jeder !

Harrys Sicherheitstipp

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



In den letzten Jahren entwickelt sich für den Bereich der „Inneren Sicherheit“ ein neues Denken, was zu mannigfaltigen gesellschaftlichen wie staatlichen Maßnahmen bis hin zur Erhöhung der Polizeipräsenz im Alltag führt. Das allein reicht aber nicht aus, da auch eine Polizei „Sicherheit“ nicht alleine leisten kann. Das Thema geht uns alle an, wie man fast täglich durch Berichte von Straftaten und Opfern hören, sehen und lesen kann. Gegenwärtig stehen vorrangig ältere Menschen im Fokus von dreisten Betrügnern und Trickdieben, die es auf Bargeld und Schmuck abgesehen haben. Es wäre klug, wenn sich jeder Einzelne über Kriminalitätsphänomene rechtzeitig sachkundig macht, um nicht leichtfertig zum „Opfer“ zu werden.

Prävention heißt Zuvorkommen!

Das ist weitgehend mit einfachen Mitteln möglich. Diese sind von Jedermann meist verhaltensorientiert und/oder technisch anwend- und umsetzbar. Man muss/sollte diese kennen, davon gehört haben und dann „in Handeln/in Tun“ umsetzen. Von daher braucht auch jeder den Zugang zu Informationen und kann sich ggf. selbst mit einbringen. Vieles geht im sozialen Nahfeld, in der Familie und der Nachbarschaft. Man sollte nur den Mut haben, Hilfe anzunehmen und auf andere zuzugehen.

Nachbarschaftshilfen

in Ihrem Nahbereich gibt es bereits vielfältige Formen der Mitarbeit und Unterstützung. Sie finden immer eine/n Ansprechpartner/in für Ihr Anliegen – auch wenn es mal schwieriger wird. Wenden Sie sich im Falle von Fragen und Interesse an eine organisierte Nachbarschaftshilfe in Stadt und Landkreis telefonisch an **05121-309 1919** oder per **Email:** an Barbara.Benthin@landkreishildesheim.de.

Wissen schützt

Um sich rechtzeitig „ins Bild“ zu setzen, sprechen Sie über Kriminalitätsphänomene und Schutzmaßnahmen die Beratungsstelle für Prävention Ihrer örtlichen Polizei an. In Hildesheim ist diese unter **05121- 939 108** tagsüber erreichbar. Sie können sich auch im Internet unter www.polizeiberatung.de sachkundig machen oder alternativ dazu auch den **Präventionsrat Hildesheim im Rathaus**, Am Marktplatz an einem Beratungstag aufsuchen. Wir vom Präventionsrat

Hildesheim setzen mit unserer ehrenamtlichen Arbeit schon seit 1998 vorrangig auf Sozial- und Präventionsprojekte in der Jugendarbeit, um eine „Täterwerdung“ entgegenzuwirken. Seit dem Jahre 2006 zusätzlich auf die Beratung von Älteren, um eine „Opferwerdung“ zu verhindern. Beim Letzterem fokussieren wir uns vorrangig auf die Stärkung des „**subjektiven Sicherheitsgefühls**“. Wir wollen dazu beitragen, dass gerade diese Altersgruppe mit dem größten Unsicherheitsgefühl auch noch „lebenswert“ am Leben unserer schönen Stadt „sicherer“ teilnehmen kann.

Kontaktieren Sie uns unter

Tel. 05121-3014449

oder www.praeventionsrat-hildesheim.de



Tipps für Nachbarschaftshilfe

- Halten Sie in Mehrfamilienhäusern den Hauseingang auch tagsüber geschlossen. Prüfen Sie wer ins Haus will, bevor Sie den Türöffner drücken
- Sprechen Sie mit den Bewohnern Ihres Hauses und der Nachbarhäuser über das Thema „Sicherheit“
- Achten Sie auf Fremde im Haus, auf dem Nachbargrundstück oder im Wohngebiet: Sprechen Sie diese Personen direkt an
- Betreuen Sie die Wohnung länger abwesender Nachbarn, indem Sie z.B. den Briefkasten leeren. Es geht darum, einen bewohnten Eindruck zu hinterlassen
- Notieren Sie sich Kennzeichen und Beschreibungen, wenn Unbekannte scheinbar grundlos auf der Straße, im Hausflur oder im geparkten Auto warten

Wichtige Notrufnummern:

110 und 116 006

Sollte doch etwas passieren und Sie die Situation als „tatverdächtig“ oder bedrohlich einschätzen, Sie sich „überrumpelt“ fühlen oder geschädigt worden sind, so rufen Sie in jedem Fall die

Polizei unter 110 (ohne Vorwahl) an.

Sollten Sie **Opfer** einer Straftat geworden sein ist es zusätzlich unbedingt ratsam zu wissen, dass Sie sich beim **WEISSEN RING unter Telefon 116 006** beraten sowie unterstützen lassen können. Haben Sie Mut, werden Sie aktiv, beteiligen Sie sich oder/und organisieren Sie sich, vereinbaren Sie sich mit Ihrem Nachbarn, holen Sie sich Informationen, lassen Sie sich beraten, nehmen Sie Hilfe an!

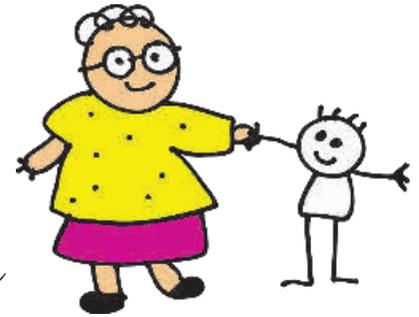
E.P.

Unsere Beratung ist kostenlos - ein Einbruch immer teuer!

05121 - 930 930 www.kuehn-sicherheit.de

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

Helga Bruns



Hallo lieber Enkel,

deine Mutter hatte mich gebeten jetzt nach den Sommerferien zu euch zu kommen, da für dich die Kindergartenzeit beginnt. Die Erzieherinnen möchten, dass die Mütter in den ersten Tagen eine Zeit lang mit ihren Kindern in der Gruppe anwesend sind. In diesen Stunden soll ich deine kleine Schwester betreuen.. Natürlich kann ich auch noch sehr viel Zeit zusammen mit dir verbringen und erfahre einiges über die Feuerwehr. Du bist „Feuerwehrmann“ und übst diesen Beruf im Rollenspiel voll aus.

Ich finde es faszinierend wie du dich verkleidest und „arbeitest“. Deine Eltern haben dir nur einen **Feuerwehrrhelm** besorgt.

Zum Teil werden deine Bauarbeiterutensilien für deine „Ausrüstung“ genutzt:

Anzug: Bauarbeiterhandschuhe und -weste

Feuerwehratemschutzmaske: Schaltuch und Bauarbeiterschutzhülle

Wasserspritze: Stück eines alten Gartenschlauches

Gürtel: wahrscheinlich handelt es sich um einen ausgemusterten Stoffgürtel

„Fahrzeug“: Rody pferd

Hilfspersonal: 4 Playmobilfeuerwehrmänner und ein Polizist

Zeitweise andere Utensilien, z.B. Sprungkissen: Mamas Sofakissen

Wenn du mit der Atemschutzmaske im „Einsatz“ bist und „löschst“, werden wir Erwachsenen von dir weggescheucht: „Schnell weg, ihr habt doch keine Schutzmaske!“ Zeitweise müssen auch deine Hilfskräfte mitarbeiten. Du hast ständig neue Ideen und „arbeitest“ über einen langen Zeitraum als Feuerwehrmann. Deine Hilfsfeuerwehrlente und du machen auch manchmal eine Pause und ruhen sich aus. Während du spielst, vergisst du vorübergehend deine Umgebung und auch mich, die in der Nähe sitzt. -- Ich habe Zeit zum Nachdenken:

Du gehst vollkommen in deinem Spiel auf und vergisst alles um dich herum. Manchmal habe ich den Eindruck, dass du nicht mehr in der Realität bist und glaubst richtig als Feuerwehrmann zu arbeiten. Geht die Phantasie in eine Art Traum über? Zeitweise weißt du, dass du gerade spielst und sprichst mit mir auch über das was du tust oder stellst Fragen. Was geschieht bei euch Kleinen im Gehirn? Lange Zeit seid ihr in einem Märchenalter Erst allmählich lernt ihr Realität und Ausgedachtes auseinanderzuhalten und eure Phantasien als solche zu erkennen.

Jetzt erzähle ich dir noch eine Begebenheit, die zeigt wie stark du in deinem jetzigen Dasein zwischen Realität und Phantasie hin und her schwankst.

Du bist fast „trocken“. Ich erinnere dich daran, dass du auch während der „Arbeit“ mal auf die



Toilette gehen müsstest. Du willst dein Spiel nicht unterbrechen. Ich sage: „Nimm deinen (Playmobil) Feuerwehrmann mit und zeige ihm, dass du schon groß bist und alles alleine machen kannst.“ Du entgegnest: „Der ist doch noch klein und hat noch Windeln an.“ Ich erwidere: „Dann musst du ihm helfen zu lernen aufs Töpfchen zu gehen“. Deine Antwort lautet: „Der bleibt immer so klein!“ (Er ist ja eine kleine Playmobilfigur, die nie größer wird und es deshalb nie lernen wird.)

Ich freue mich auf den nächsten Besuch

deine Omi



TALENTSUCHE ODER BIENE TRAUT SICH

„Ich muss aus meiner Beschränkung hinaus, hervor, empor, gleichsam auf die Bühne der Welt.“
Wie oft hatte sie diesen Satz gelesen und mit jedem Lesen wuchs in ihr immer mehr die Lust, ihren Traum zu verwirklichen. Ja, sie war entschlossen. In der Familie galt sie als abgedreht und spleenig. Dauernd stieß sie an Grenzen, wurde gemaßregelt. Sie hatte längst aufgehört mit ihren Eltern über ihre Wünsche und Ideen zu reden. Auch ihre älteren Geschwister winkten ab. Sie steckten fest in den Normen dieser Gesellschaft. Ihre kleine Schwester, die lange nur „das Kind“ hieß, bewunderte sie, sie war niedlich und anhänglich, aber einfach noch viel zu kindlich, als dass sie sie ernst nehmen konnte. Dennoch, das Vertrauen, das die Kleine ihr entgegen brachte, stärkte sie, rundete irgendwie ihre Ecken und Kanten ab, ohne dass sie an Form verlor. Inzwischen hatte sie im Internet Filme hochgeladen, in denen sie ihr Können zeigte – und ihr Fan-Kreis wuchs. Sie wagte einen weiteren Schritt. Sie wollte endlich auf einer Bühne stehen und bewarb sich bei einem Nachwuchswettbewerb. Und - sie bekam eine Chance!

Vor ihrem Auftritt bebte ihr ganzer Körper, sie meinte jeder müsse sehen wie stark ihr Herz pochte. Sie fühlte sich fiebrig und schwitzte. Als sie auf der Bühne stand und das Scheinwerferlicht sie anstrahlte, wurde ihr so heiß unter der dicken Make-up- und Puderschicht, dass sie befürchtete, die ganze Masse werde während ihrer Show in vielen Rinnsalen gemischt mit Wimperntusche und Lidschatten von ihrem Gesicht auf ihre schwarze Jacke tropfen. Und sie würde wie ein Clown dastehen. Immerhin dachte sie, dass wäre eine überraschende Wende: ein Clown, statt einer singenden Tänzerin.

Sie absolvierte ihre Show. Sie war zufrieden mit ihrer tänzerischen Leistung, doch beim Gesang versagte fast ihre Stimme. Der Applaus war dennoch groß, man rief ihren Namen und einige stampften mit den Füßen. Die Kommentare der Jury waren niederschmetternd, ja kränkend und rauschten an ihr vorbei. Sie stand wie in Trance, reagierte zwar noch, aber nahm sich nicht wirklich wahr. Sie verabschiedete sich, winkte dem Publikum, drehte sich um und verließ die Bühne.

Schließlich fand sie sich draußen wieder. Zwei ihrer Geschwister warteten auf sie. Sie schauten sie an, sagten kein Wort, kamen langsam auf sie zu und nahmen sie in die Arme. Sie hielten sie lange. Jedenfalls kam es ihr so vor. „Mensch Bienchen“, sagte Matze, „das hätte ich nicht von dir gedacht.“ Sie schaute ihn fragend an. „Wirklich, du hast es dieser Jury gegeben. Das war stark!“ Sie lachte, dann weinte sie, fing an zu schluchzen bis ihr ganzer Körper davon ergriffen wurde. Matze hielt sie fest. „Du solltest Politikerin werden. Du musst natürlich noch üben, aber den Mut hast du und schlagfertig bist du auch.“ „Ich werd's mir überlegen“, Biene lächelte zaghaft und sehr erschöpft. Dann richtete sie sich auf, atmete tief durch und sagte: „Was ich jetzt brauche, ist etwas zu essen und zu trinken. Was richtig Gutes!“



Mirai

Restaurant:Lounge:Café



Ein Unternehmen der Lammetal GmbH

Das Mirai ist ein inklusives, barrierefreies Restaurant, sowie Lounge und Café.

Guter Service, beste Qualität, Leidenschaft & Persönlichkeit sind dabei „inklusive“.

Wir bieten Täglich frische Küche in stilvoller, moderner Atmosphäre, jeden Sonntag Brunch-Buffer von 10.00 - 14.00 Uhr und Partyservice & Catering an.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.mirai-hildesheim.de

Unsere Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag

9.00 - 21.00 Uhr

Freitag - Samstag

9.00 - 23.00 Uhr

Küche bis 21.30 Uhr

Sonntag

10.00 - 21.00 Uhr

Hier finden Sie uns:

Steingrube 19A

31141 Hildesheim

Telefon: 05121/99 72 100

www.mirai-hildesheim.de

RODIM

PIZZA, PASTA & MEHR

VON-WENDEN-STRASSE 2, 31141 HILDESHEIM

ÖFFNUNGSZEITEN: DI. - FR.: 17:00 - 22:00 UHR

SA. - SO.: 12:00- 22:00 UHR

MONTAGS: RUHETAG



Schön geschnitten!

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 · eMail: info@bwv-hi.de

Der Buchtipp von Elisabeth Schumann



Ein etwas anderer Samstag-Nachmittag

Am Samstag den 08.09.2018, habe ich an einer Krimi-Bustour von der Ameis-Buchhandlung teilgenommen. Ich war ganz gespannt, was mir dieser Nachmittag bieten würde. In der Einladung stand: „Der Krimibus macht sich wieder auf die Suche nach Mord und Totschlag in der Region. Dabei sind Söhnke Franz mit einem musikalischen Event sowie Schreibtschtäterin und -täter Mara Laue und Arne Dessaul.“ Pünktlich um 14 Uhr fuhr der Bus ab, ein großer Bus und voll besetzt.

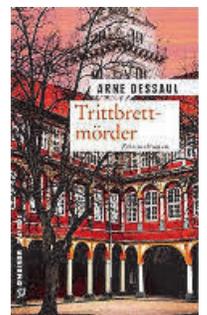
Sönke Franz entpuppte sich am Anfang als Stehgreiferzähler und konstruierte aus Wörtern, die ihm zugerufen wurden, eine Geschichte, die mit Musik untermalt wurde. Amüsant!

Dann las Mara Laue aus ihrem Kriminalroman „Runenmal“ vor. In ihrem Roman ermittelt der Hauptkommissar Ralf Zell von der Braunschweiger Kripo. Es geht um einen Leichenfund im Geitelder Holz. Wir sahen die Originalschauplätze, um uns dann bei Kaffee und Kuchen über das Vorgelesene auszutauschen.

Die Fahrt ging weiter bis nach Wolfenbüttel. Unterwegs wies uns der zweite Autor Arne Dessaul auf einige Schauplätze seines Romans hin. In Wolfenbüttel wurden wir von ihm durch die Stadt bis zum Schloss geführt, in dem ein Gymnasium untergebracht ist. Hier hatte 1984 der Autor sein Abitur gemacht. Und in dieser Schule haben auch seine Protagonisten - allerdings im Jahr 1989 – ihr Abitur gemacht. Auf der Rückfahrt von Wolfenbüttel las Dessaul aus seinem Roman „Trittbrettmörder“ vor.

Der Kriminalroman „Trittbrettmörder“, bietet ein ausgeklügeltes Handlungsgerüst und ein durchaus logisches Ende. Es geht um den Abiturjahrgang 1989. Die Schüler sterben genau 25 Jahre nachdem sie ihr Abitur abgelegt haben, einer nach dem anderen. Zuerst trifft es den Landwirt Hanno Ackermann. An einem milden Dezembermorgen will er nur sein Rübenfeld pflügen, das an der deutsch-deutschen Grenze liegt, als er mit seinem Trecker über eine Landmine fährt und diese explodiert. War die Mine eine von rund 30.000 Minen, die noch immer im Boden liegen oder gibt es für den „Unfall“ eine andere Erklärung? Der Kriminalhauptkommissar Helmut Jordan ermittelt. Dann wird Ellen Berning-Schäfer in ihrer Boutique niedergestochen und kurz darauf wird der Notar Felix Conradi beim Joggen von einem herabfallenden Ast erschlagen. Zufall? Das glaubt Helmut Jordan zunächst. Als aber weitere Morde geschehen und immer ehemalige Schüler des Abiturjahrgangs 1989 betroffen sind, vermutet der Kriminalhauptkommissar einen Serienmörder.

Der Krimi hat starke regionale Bezüge. Auch lässt der Autor persönliche Erfahrungen und Erlebnisse in das Buch einfließen. Der angenehme Schreibstil und die raffinierte Handlungsstruktur helfen über gelegentliche Längen hinweg. Ich war bis zum Schluss neugierig darauf, zu erfahren, wer der Mörder dieser vielen Personen ist und warum die Morde geschahen. Erst ganz zum Schluss erfahren die LeserInnen die überraschende Auflösung. Es lohnt sich, dieses spannende und intelligent gemachte Buch zu lesen, es sei denn, Sie sind ein Krimimuffel.



Das Buch ist im Gmeiner-Verlag erschienen und kostet 13€.



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

www.ameisbuchecke.de

Noten^{DVD}
Hörbuch
Reise
Kinderbuch
Religion
eBooks
Roman

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

Königskinderwelt-Ausgewählte Kinderkleidung aus zweiter Hand.



Im August 2010 war es soweit: Frau Celine Dubois eröffnete ihren Laden für Second- Hand- Kinderkleidung in der Osterstrasse. Nach einem abgeschlossenen Studium in Germanistik und Politik wollte sie während der Elternzeit nach der Geburt ihres zweiten Kindes einfach mal etwas Neues ausprobieren. So kam sie auf die Idee, Kinderkleidung aus 2. Hand in einem

vorher festgelegt. Die einsortierte Kleidung wird in der aktuellen und folgenden entsprechenden Saison angeboten. Restliche Teile, die auch dann nicht verkauft werden konnten, gehen in die Spende an örtliche soziale Einrichtungen.

Frau Dubois sowie die meisten Kunden legen Wert auf Nachhaltigkeit:

- erst einmal wachsen Babies sowie Kleinkinder so schnell wieder aus ihrer Bekleidung heraus, das die Ware oft so gut wie neu erscheint.

- Dann ist durch das mehrmalige Waschen die Kleidung chemiefrei und nicht zuletzt - sie bleibt im Kreislauf, kann mehrmals benutzt werden, was alles zur Umweltfreundlichkeit beiträgt.

Durch das gute Angebot sowie der Idee, die dahinter steckt, hat die Königskinderwelt einen recht großen Kundenstamm, der hauptsächlich durch Mundpropaganda u.a. von Hebammen, Kindergruppen usw entstanden ist. Frau Dubois empfindet diesen ursprünglichen „Versuch“ als recht erfolgreich. Unter Anderem hat sie durch ihre eigenen Geschäftszeiten auch Zeit für Ihre 2 Kinder und das restliche Familienleben. Wie alle berufstätigen Frauen ja wissen, ist zwischen Beruf und Arbeit immer ein Spagat zu leisten. Von daher wünscht ihr Antonia noch viele erfolgreiche Jahre und das sie weiter mit ihrer Power und Spaß bei der Sache bleibt.

Foto und Bericht: Heide Ahrens-Kretschmar

Geschäft und nicht auf Basaren zu verkaufen.

Dass sich das Geschäft so gut entwickelte, damit hatte sie anfangs nicht gerechnet. Nach drei Jahren ergab sich die Möglichkeit, einen größeren Verkaufsraum zu mieten; so zog Frau Dubois mit ihrem Laden in die Scheelenstr. 27. Hier bietet sie seitdem nicht nur Kinderkleidung, sondern auch Spielzeug, Schuhwerk, Accessoires und mehr im gut erhaltenem Zustand an.

Das Konzept basiert im Kundenauftrag auf Kommissionsbasis. Das heißt: Der Kunde erhält bei Verkauf 50%. Der Verkaufspreis wird

Öffnungszeiten:

Mo.-Do.: 9.30 - 15 Uhr, Freitag: 9.30 - 14 Uhr, Samstag: 10 - 14Uhr.



Möblierte Komfort – 2 Zimmer–Einliegerwohnung mit Terrasse im Bockfeld zu vermieten. Ca. 45 m²; Separater Eingang, Wohn/Küche/Essen–Schlafzimmer–Bad/Dusche Fußbodenheizung

Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den Silben sind 13 Wörter zu bilden, deren 4. Buchstaben, von oben nach unten gelesen, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben.

ad-ball-baum-ber-brun-chen-der-der-eif-fel-gar-garn-ge-ger-ka-kin-kli-ku-lan-land-len-mohn-nen-nen-nik-no-nord-oog-ro-sau-schnee-stadt-staub-tan-ten-turm-un-vem-vents

Herbstmonat.....

süßes Gebäck.....

ein Stadtteil Hildesheims.....

Kalender mit 24 Türchen.....

elektrisches Haushaltsgerät.....

wird im Winter geworfen.....

Einrichtung für jüngere Kinder.....

Mittelpunkt unseres Marktplatzes.....

Weihnachtssymbol.....

hohes Bauwerk in Paris.....

europäisches Land.....

Krankenhaus.....

Ostfriesische Insel.....



Nichtraucherwohnung

Weitere Informationen

unter:

0162–29 27 059

Kunstmeile Osterstraße & Ostertor



Via Internet wurde ich schon 10 Tage vorher auf dieses Event aufmerksam gemacht – Freunde schickten mir eine persönliche Einladung. Neugierig machte ich mich mit einem Blumenstrauß auf den Weg.



Schon lange vor 18 Uhr schlenderte ich durch die Ostertorpassage, erwarb bei COOKS&WINES (dort wurden gerade Zeichnungen von Florian König aufgehängt) ein Programm für das viele Tage dauernde „Straßenfest“ und schaute wieder in die Osterstraße. Es war ja noch Zeit bis zur Eröffnungsrede.

Vor der Tür war gerade eine Steinskulptur von Helmut Speer von mehreren schweren Lastfahrzeugen vor der FA. KÜHN SICHERHEIT abgeladen worden,

imposant! Ich konnte mich kaum trennen, machte Fotos von allen Seiten.

„Dein Outfit passt perfekt zu meinem Acrylbild“ sprach mich eine befreundete Malerin an, sie gehört zur Kunstwerkstatt & GALERIE KREHLA. In der Tat, die Farben meiner Kleidung und die Grüntöne ihres Bildes waren verblüffend ähnlich. Aber nicht nur dies Bild, auch die anderen ausgestellten Bilder gefielen mir richtig gut!



Doch es wurde Zeit, zurückzugehen, denn ich wollte bei der Eröffnung dabei sein. Ich setzte mich also in die Ostertorpassage und plötzlich stand ein kleines Glas Rotwein vor mir - ich hatte nichts dagegen: Der Festwein, wie ich später erfuhr.

Die Passage füllte sich mit erwartungsvollen Gästen, die Eröffnungsreden wurden gehalten, alle prosteten sich zu und schließlich standen fast alle 20 KünstlerInnen auf einem kleinen

Podest für ein „Familienfoto“. Alle bekamen als Erkennungszeichen einen Button. Gespannt besuchte ich jetzt die Kanzlei HAMMER RECHTSANWÄLTE: Dort erwarteten mich beeindruckende Fotos in Farbe und Schwarz-Weiß, letztere von Barbara Hammer-Baron so sehr verfremdet, dass z.B. das fotografierte

Holz nicht mehr zu erkennen war. Auch die Farbfotos von Janosch Brandt von sich bewegenden Lichtquellen, auf denen Leuchtstreifen aufgrund einer langen Belichtungszeit interessante Linien „gezeichnet“ hatten, gefielen mir sehr!

Nun war ich sehr gespannt auf die anderen Ausstellungsräume... Im SPD-BÜRO standen Skulpturen von Reinhard Pönnop, gegenüber bei BLAUMANN BERUFSKLEIDUNG schauten sich gerade zwei Damen mit knallpinken Tüten interessante Objektkunst aus Holz von Weinhold Beck an. Bei der EBZ gab's wieder Tier-Fotos zu sehen und Energieberatung fand auch statt. Nun bekam ich Appetit auf einen kleinen Espresso. Bei der KAFFEE RÖSTEREI SCHULER – hier waren Comics von Felix Görmann zu sehen - stärkte ich mich. Zufällig begegnete mir ein ehemaliger Kollege, er setzte sich mit seinem Cappuccino zu mir, machte schnell ein Foto von seinem Getränk mit dem phänomenalen, leckeren Schäumchen und wir hielten einen kleinen unverhofften Plausch. Es wurde langsam dunkel und ich beschloss, die Kunstmeile am nächsten Tag noch einmal zu besuchen. Kurz schaute ich noch bei BADER KOMMT rein: Die Malerei von Christina Pauls und besonders die Collagen von Dagmar Gölke musste ich mir unbedingt noch etwas genauer anschauen. Schließlich lag WEINKUSCH an meinem Weg, dort waren ästhetisch-schöne Schwarz-Weiß-Fotos von Yamila de Pico ausgestellt...Mit einer Flasche Scheurebe unter dem Arm trat ich den Heimweg an und dachte mit Humphrey Bogart: Morgen ist auch noch ein Tag ...

(E. Groenda-Meyer)

Advertisement for WALLNER SEIT 70 JAHREN UHREN - SCHMUCK featuring a watch repairer and contact information.

WALLNER SEIT 70 JAHREN
UHREN - SCHMUCK
Elke Wallner
Uhrmachermeisterin
Ostertor 6a · Hildesheim · ☎ 051 21/3 68 10
ZUKUNFT MIT TRADITION
www.uhren-wallner.de

ALLES UNTER EINEM DACH!

A KIESER TRAINING

JA ZU EINEM STARKEN
KÖRPER

In Ihrer Andreas-Passage

A ameis BUCHECKE

Viele schöne Ideen zum Lesen

In Ihrer Andreas-Passage

A design forum
www.designforum.de

In Ihrer Andreas-Passage

A Antonia e.V.

mit Herz & Verstand

In Ihrer Andreas-Passage

A ZEISS ProGolf
Der Profi für den Golfsport

ZEISS

Plugge
Augenoptiker seit 1977

In Ihrer Andreas-Passage

A MODE ZUM WOHLFÜHLEN

In Ihrer Andreas-Passage

A KIND

ICH HAB EIN KIND IM OHR

In Ihrer Andreas-Passage

A HERRNHUTER®

Ihr autorisierter Händler in Hildesheim

HOME & FRIENDS

In Ihrer Andreas-Passage

A PFLIPS
FRISEUR · MAKE-UP

IHR HAARSTUDIO

In Ihrer Andreas-Passage

Dezember 2018

- 02.12.18 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**
- 09.12.18 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, *Eva Bakeberg*
- 09.12.18 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.**
- 13.12.18 - 15.00 Uhr **Kopfsalat**, *vom Netzwerk Haushalt*
- 16.12.18 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück**, *Nachwuchstalente*
- 16.12.18 - 12.00 Uhr **Antonia**, *Wunschzettel*
- 23.12.18 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, *Petra Kelly (D. Fischer)*
- 30.12.18 - 14.00 Uhr **man(n) Rita**

Januar 2019

- 06.01.19 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**
- 10.01.19 - 15.00 Uhr **Kopfsalat**, *vom Netzwerk Haushalt*
- 13.01.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, *Nicola Stoevenau*
- 13.01.19 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.**
- 20.01.19 - 09.00 Uhr **Antonias Musikfrühstück**, *Udo Jürgens*
- 20.01.19 - 12.00 Uhr **Antonia**, *Haarig*
- 27.01.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, *Jane Godell (D.Fischer)*

Februar 2019

- 03.02.18 - 10.00 Uhr **EURAFIKA**
- 10.02.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, *Annette Zängle*
- 10.02.19 - 13.00 Uhr **Zeitreise mit P.S.**
- 14.02.19 - 15.00 Uhr **Kopfsalat**, *vom Netzwerk Haushalt*
- 17.02.19 - 09.00 Uhr **Antonias Musikfrühstück**, *Sting*
- 17.02.19 - 12.00 Uhr **Antonia**, *Sprache im Wandel*
- 24.02.19 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n**, *M.Juchacz+H.Wessel*

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



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

**Montags um 12 Uhr das
Mittagsmagazin mit Rita Thönelt!
Die nächste Antonia erscheint im
März 2019**

Redaktionsschluss 31. Januar



Freie, ehrenamtliche Mitarbeit in dieser Ausgabe:

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

Impressum: Antonia ISSN 1869-0157

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

Kontakt:

R. Thönelt, Louise-Wippern-Ring 5,
31137 Hildesheim
Tel.: **05121-66342**
E-Mail: [thoeri\[a\]gmx.de](mailto:thoeri[a]gmx.de)
Anzeigen: Rita Thönelt,
Es gilt die Anzeigenpreisliste 2016
Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion.
Zu lesen auch unter:
www.antoniahildesheim.de

Büro Öffnungszeiten

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

Vom 17. Dezember bis zum 04. Januar sind bei Antonia Weihnachtsferien

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