

ANTONIA

mag sein
dass alles, was du
träumst
nur ein Trugbild ist
na und
träume es trotzdem





Editorial

Hildesheim im Dezember 2023

Liebe Hildesheimer:innen, liebe Leser:innen,

Geht es Ihnen auch so? Die Weihnachtsdekoration wird jedes Jahr mehr, und Irgendwann ist's genug. „Nächstes Jahr wird nichts Neues gekauft!“ Das war die Devise, aber dann sah ich in einer Zeitschrift, dass eine Familie jedes Jahr zur Weihnachtszeit einen Stern in ihren Gartenpavillon hängt. -Wir haben auch so einen kleinen Gartenpavillon und ich fand sofort Gefallen an dem Gedanken dort einen leuchtenden Stern aufzuhängen.

Nach dem Abklappern mehrerer Geschäfte ohne Erfolg, (er musste mit Batteriebeleuchtung sein!) bestellten wir einen Stern im Netz. Ich habe mich so auf diesen Stern gefreut und konnte es gar nicht abwarten ihn endlich aufzuhängen. Tatsächlich brachte der Postbote das kleine Paket mit dem Stern. Es war zwar noch keine Adventszeit, sondern so ein richtig trüber Novembersonntag, aber mein Mann baute den Stern zusammen, und nun hing ihn provisorisch im Wohnzimmer auf. Wir hatten uns beide ein Buch geschnappt und vertieften uns in die Lektüre. Draußen wurde es immer dunkler. Ich hob den Kopf, sah den Stern und auf einmal wurde ich richtig glücklich. Der Stern verbreitete eine wohlige, gemütliche und positive Stimmung im Raum. So etwas hatte ich lange nicht erlebt, ich war berührt und Zufriedenheit erfasste mich.

Erging es so auch den Hirten auf dem Feld in Bethlehem und den Königen Caspar, Melchior und Balthasar als sie sich auf die Suche machten nach dem neugeborenen König? Ein Stern zeigte auch Ihnen den Weg.

Die nächsten Wochen werden zeigen, ob die Menschen in den aktuellen Krisen-, Kriegsgebieten endlich ein Einsehen haben und sich auf Frieden, auf Menschlichkeit besinnen. Gerade die Advents- und Weihnachtszeit lädt uns alle dazu ein.

Es ist wieder Zeit für einen Stern, der uns den Weg zeigt, der uns hoffen lässt, das doch alles wieder gut wird.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein friedliches Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr.



Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im

Thega f!mpalast
HILDESHEIM

Senioren Kino

Jeden Monat ein ausgewählter Film inklusive **Kaffee und Kuchen.**

„Casablanca“
MI 20.12. UM 15:00 UHR

KLASSIK IM KINO

Georges Bizet **CARMEN**
SA 27.01. | 19:00 UHR

The Met
ropolitan
Opera **HD**

f!mpalast
Dem Kino.

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

Inhalt



<https://www.antoniahildesheim.de>

- 2 - Editorial: Der Stern (R. Thönelt)
- 4 - Gedankensplitter (Karin Bury-Grimm)
...und wenn Du denkst, es geht nicht mehr...
- 5 - Winterminestrone (B. Behrens)
- 6 - Was war los bei Antonia?
- 7 - Veranstaltungen bei Antonia: 10. Dezember

JUDITH RIEMER

AUSSTELLUNG
10. Dezember 2023
bis 29. Februar 2024

Vernissage am Sonntag,
10. Dezember, 11:00 Uhr

VON
SEHNSUCHTSORTEN
UND FRIEDVOLLEM GLÜCK

- 8 - Elternsein heute: (Renate Schenk)
- 9 - Schule Heute: Claudia Maria Wendt
Optimismus im Schulbetrieb
- 10 - Der Hildesheimer Kinder Erlebniswald: Baumplantagen
- 11 - Ganzheitlicher Gesundheitsschutz: Bärbel Behrens DHB

12 - **Antoniatainment**

Die Insel der Zitronenblüten 14. Januar - 11 Uhr Einlass - 5€

Therapie Impalast
HILDESHEIM

- 13 - Weihnachten im KIEWA am 3. Dezember
- 14 - ama berät
- 15 - Optimistische Student:innen (Catharina s. Meier)
- 16 - Mesotherapie – minimal-invasive (Anne Brunotte)



Auch bei Antonia e.V.
am 14. Dezember um 18 Uhr.
s. auch Seite 24

- 17 - Neue Termine für interessante stressfreie Abende 2024 mit Susanne Suckert

- 18 - Frauen & Finanzen



Ein neues Frauennetzwerk
für Hildesheim.
Das Team sagt:
„Wir müssen etwas ändern“

- 19 - Harrys Sicherheitstipp: Erhard Paasch

25 Jahre Kommunalen Präventionsrat in Hildesheim
BETEILIGEN – VERMITTELN – HELFEN.

- 20 - Dagmar Fischer

Die Hotel- und Gastronomiebranche hatte sehr große Probleme zu bewältigen. Bis 2020 bewegten sich die Umsätze auf einem angenehm hohen Niveau. Dann kam Corona und die Branche wurde durch die 3 Jahre dauernde Epidemie total ausgebremst ...

- 21 - Optimismus in schweren Zeiten - Elisabeth Generotzky

- 22 - Kommunikation in der Praxis - Sabine Kaufmann

Optimistisch zu kommunizieren bedeutet, Informationen oder Botschaften auf eine positive und hoffnungsvolle Art und Weise zu übermitteln.

- 23 - Absicherung der Arbeitskraft - Ursula Oelbe

- 23 - Der Rechtstipp von Rain Laura E. Hoffmann

Hauskauf ohne Ehe

- 25 - Optimistische Frauen in der Geschichte

CR. Hirschochs Villanueva



„Ich habe keine Angst vor Stürmen. Ich lerne, wie ich mein Schiff steuern muss.“
Louisa May Alcott, US-amerikanische Schriftstellerin (1832 – 1888) setzte sich u.a. für Frauenrechte und das Frauenwahlrecht ein und engagierte sich für die Abschaffung der Sklaverei.

- 26 - Heide Ahrens-Kretzschmar

Kunst muss sich den Menschen in den Weg stellen
Jo Köhler, Mensch, beziehungsweise Dichter

- 27 - Die Schreibwerkstatt „Punktweise“

heute schreibt Giesela Siebert über einen neuen Weg

- 28 - **Bücher-Bücher-Bücher**

Lesetipps für Kids/ der Buchtipps von Elisabeth Schumann

- 29 - Buchvorschläge zum Verschenken

- 29 - Silbenrätsel Helga Bruns

- 30 - Masken für eine entspannte Haut Rose Zorn

- 31 - Vorhang auf-Hut ab E. Groenda-Meyer

Herausforderungen für das Tfn

- 32 - Tonkuhle - Frauenradioprogramm

<https://www.facebook.com>

Titelbild: Emma Louisa Thönelt

Die Gedichtzeile stammt von Jo Köhler, auf Seite 30 können Sie das ganze Gedicht lesen

Jeden Montag ab 16.45 Uhr singt der Toni Singkreis im Andreas Saal. Mitglieder zahlen 1 € / Nichtmitglieder 2€

Antonia e.V., Steuernummer: 30/210/42556

Sparkasse Hildesheim,

IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31

BIC: NOLADE21HIK



- Gedankensplitter - Optimismus -

„und wenn Du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein daher....“

der geneigten Leserin, dem Leser, sicher bekannt. Dies war einer der Trostsprüche meiner Großmutter. Als gestandene Geschäftsfrau (*1890) war sie ihrer Zeit schon damals weit voraus, hatte zwei Weltkriege hinter sich, alles verloren und gerade eine mehrjährige Alpträum-Flucht mit ihrer minderjährigen Tochter lebend überstanden. Aus Pommern zu Fuß - in Niedersachsen angekommen - aus dem Nichts etwas aufgebaut, nach vorne geschaut und immer wieder „ein Licht“ in der Dunkelheit, der Unsicherheit der Zukunft, der Armut und Entbehrung, der Fremdheit und Ablehnung gesehen. Wenn das nicht Optimismus in Reinkultur ist, weiß ich auch nicht.... So bin ich aufgewachsen, das habe ich fürs Leben mitbekommen. Aber auch, am Abend jeden Tages dankbar zurückzuschauen.

„Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen.“ (Konfuzius)

Bei *Wikipedia*, der freien Internet-Enzyklopädie, können wir uns erklären lassen:

Optimismus (von *lat.: optimum*, „das Beste“) ist eine Lebensauffassung, in der die Welt oder eine Sache von der besten Seite betrachtet wird. Er bezeichnet allgemein eine heitere, zuversichtliche und lebensbejahende **Grundhaltung** sowie eine zuversichtliche, durch positive Erwartung bestimmte Haltung angesichts einer Sache hinsichtlich der Zukunft. Ferner bezeichnet Optimismus eine philosophische Auffassung, wonach die Welt die beste aller möglichen Welten ist, in der Welt alles gut und vernünftig sei oder sich zum Besseren entwickeln werde.

„Die wahren Optimisten sind nicht überzeugt, dass alles gutgehen wird. Aber sie sind überzeugt, dass nicht alles schiefgehen wird.“ (Friedrich Schiller)

Daran muss auch ich mich immer wieder aufs Neue erinnern und mich motivieren, hoffnungsvoll nach vorne schauen in all dem Grauen, was auf der Welt passiert und was ich allein nicht zum Besseren beeinflussen kann. Großmutter und Mutter haben sich Ende der 40er Jahre nicht vorstellen können, dass es in Europa jemals wieder Krieg geben würde. Aus dem Leid so vieler Unschuldiger nichts gelernt. Was kann ich in meinem kleinen Kosmos tun, um meinen kleinen Beitrag fürs große Ganze zu leisten?

Wenn man Menschen begleitet, die gerade den Abschied eines lieben Angehörigen bewältigen müssen, dann ist eine zuversichtliche, Mut machende Grundhaltung hilfreich. Jemand, der eine Perspektive aufzeigt, der tröstet, der weiterhilft und zeigt, Du bist nicht allein, ich bin bei Dir und halte mit Dir aus. Bete mit Dir und für Dich.

*„Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost was kommen mag.
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“
(Dietrich Bonhoeffer)*

Die Bibel hält übrigens viele optimistische Hinweise bereit. Daran glauben zu können, ist für mich Optimismus pur. Um weiterzumachen, um nicht aufzugeben, um Hoffnung und Trost darin zu finden, dass es **Einen** gibt, der auf mich schaut, wenn ich nicht mehr kann. Und nicht nur dann.....

Es ist für mich gesorgt, wird immer wieder versprochen! Wenn ich das denn annehmen kann. Eines der eindrucksvollsten Beispiele feiern wir in wenigen Wochen: Die Geburt Jesu Christi. Wenn Maria nicht voller Optimismus all die Unbillen auf dem Weg zu diesem Heiligen Ereignis auf sich genommen hätte, wenn sie sich nicht hätte einlassen können auf die Botschaft des Engels und sich nicht sicher gewesen wäre: alles wird gut, wenn sie ihrem Glauben nicht vertraut hätte.....

„Wenn du es dir vorstellen kannst, kannst du es auch tun.“ (Walt Disney)

Bald beginnt der Advent, die Zeit des Wartens auf die Ankunft des Christuskindes. Auch wenn die Welt um uns herum alles andere als „heil“ ist, verbreitet diese Zeit doch Optimismus in der Vorfreude auf das Weihnachtsfest. Hoffnung auf Gottes Fürsorge. Wenn **ER** auch nicht alles fern hält von mir, geht er dennoch mit mir durch alle Tiefen hindurch und lässt mich nicht allein. Mein von Optimismus getragener Glaube daran, dass es weitergeht, dass nicht alles verloren ist, begleitet mich durchs Leben.

Und so wünsche ich Ihnen eine optimistische Adventszeit und ein gesegnetes Weihnachtsfest mit einem erfüllten Jahreswechsel, der den Frieden der Welt bringen möge

Alle eure Sorgen werft auf Gott; denn Gott sorgt für euch. (1. Petrus 5,7)

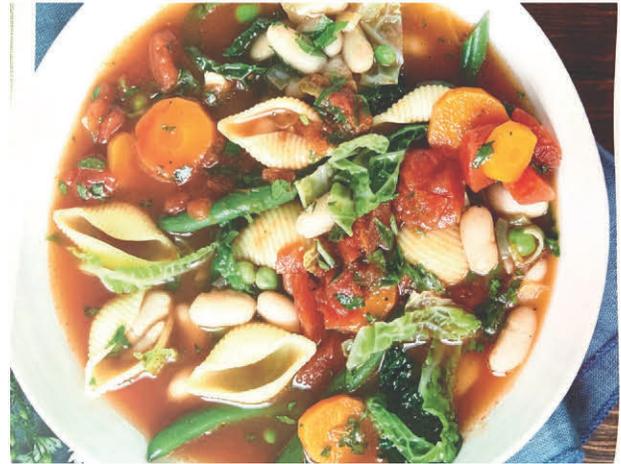
Ihre Karin Bury-Grimm

WINTER-MINESTRONE

MINI-LEB-WINE?IBONE

Zutaten für 4 Personen

1 Dose weiße Bohnen (425 ml)
400 g Wirsing
300 g Möhren
250 g Staudensellerie
100 g Lauch, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl, 2 EL Tomatenmark
750 ml Gemüsebrühe, 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
120 g Suppennudeln
Petersilie, Salz und Pfeffer



Zubereitung:

Die Bohnen auf ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Den Wirsing putzen, Strunk entfernen und in mundgerechte Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Selleriestangen waschen, längs halbieren und in Würfel schneiden. Den Lauch waschen, putzen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen fein würfeln.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Sellerie, Möhren und Wirsing darin andünsten. Das Tomatenmark hinzufügen und kurz anrösten. Gemüsebrühe und stückige Tomaten dazu geben, alles aufkochen lassen und 20 Min. köcheln lassen.

Inzwischen die Petersilie waschen und fein hacken. Die Bohnen und die zuvor nach Anleitung gekochten Nudeln in die Minestrone geben und 5 Min. ziehen lassen. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.



Schmeckt köstlich und ist super gesund. Wer es mag kann frisch geriebenen Parmesan darüberstreuen.

Viel Freude beim Nachkochen.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Adventszeit, fröhliche Weihnachten und einen guten Start in das neue Jahr 2024. Bärbel Behrens vom DHB Hildesheim.



Familie Potratz wünscht allen eine besinnliche Zeit!





Was war los bei Antonia?

Die schwatte Lotte besuchte Antonia -



Lotte lebte im 19. Jahrhundert und hatte wahrlich kein leichtes Leben. Als Tagelöhnerwitwe vom Moritzburg musste sie mit Wenigem sich und ihre Familie ernähren. Sie hatte keine Schule besucht, blickte aber mit gesundem Menschenverstand aufs Leben. Ihren Lebensunterhalt verdiente sie mühsam indem sie ihre Waren auf dem Hildesheimer Marktplatz feilbot. RT

Märchenstunde -Wieder entführte

uns Kristina Osmers in eine besondere Märchenwelt.



Märchen für Erwachsene, ein wunderbarer Abend voller Emotionen mit Heldinnen aus West- und Mitteleuropa bis zum Fernen Osten. RT



Großes Interesse fanden die Abende mit Susanne Suckert.

Stress ist doch ein ganz wichtiges Thema in unserer Zeit. Diese Abende geben allen die Möglichkeit, sich Klarheit über ihre Gefühle zu verschaffen. Gefühle haben Einfluss auf unser Verhalten und mit dem Erkennen kommen wir aus dem Strudel von destruktivem Verhalten heraus. Der Abend der sich mit Selbstvorsorge beschäftigt ist leider ausgefallen, wird aber sicher in die kommenden Abende mit einfließen.

Gespannt sind wir auf die **Stress-Presso-Runden** jeden 2. Mittwoch im Monat um 18 Uhr. RT

Lesestunde bei Antonia - eine gelungene Veranstaltung



Heide Ahrens-Kretzschmar und Elisabeth Schumann stellten nur Bücher vor, die ihnen gefallen haben. Und auch den vielen Besuchern gefiel die Auswahl. Mucksmäuschenstill lauschten alle den Protagonistinnen. Wieder einmal zeigte es sich, das Erwachsene sich auch gern etwas vorlesen lassen. An diesem Abend gab es allerdings gute Tipps auch für den Gabentisch.

Die Auswahl der vorgeschlagenen Bücher können Sie auch auf Seite 29 noch einmal nachlesen. RT



Der Workshop **Planungswerkstatt Garten** ein 1,5 tages Seminar für Menschen, die ihren Garten neu gestalten oder einen bestehenden Garten umgestalten wollen, findet Donnerstag, den **22.2.24 von 14 – 17 Uhr** und Freitag, den **1.3.24 von 9.30 Uhr -16.30 Uhr** statt. Anmeldungen unter: ute.tangemann-hirsland@lwk-niedersachsen.de

Tel: **05121-7489-16**

Veranstaltung bei Antonia am 10. Dezember

JUDITH RIEMER

AUSSTELLUNG

**10. Dezember 2023
bis 29. Februar 2024**

**Vernissage am Sonntag,
10. Dezember, 11:00 Uhr**

**VON
SEHNSUCHTSORTEN
UND FRIEDVOLLEM GLÜCK**

Antonia e.V.
Andreas-Passage 1
31134 Hildesheim

Öffnungszeiten
Montags 15:00 - 17:00 Uhr
zu den Veranstaltungen
und nach Vereinbarung.
Kontakt: Rita Thönel
E-Mail: thoeri@gmx.de

„Von Sehnsuchtsorten und friedvollem Glück“

Die Nordstemmer Künstlerin Judith Riemer präsentiert neue Kunstwerke in einer Soloausstellung mit dem Titel "Von Sehnsuchtsorten und friedvollem Glück", im Antonia e.V. in Hildesheim.

Die Vernissage findet am Sonntag, den 10. Dezember um 11:00 Uhr statt, die Ausstellung ist dann bis zum 29. Februar 2024 geöffnet.

"Von Sehnsuchtsorten und friedvollem Glück" zeigt einen Querschnitt aus figürlichen und naturbasiert-abstrakten Maleien und Zeichnungen. Mit dieser Werksauswahl möchte die Künstlerin die tiefe Sehnsucht nach innerem Frieden und Glück inmitten einer hektischen Welt zum Ausdruck bringen. Insgesamt umfasst das Ausstellungsprogramm voraussichtlich etwa 15 große und kleinere Werke, darunter auch neue Arbeiten aus dem aktuellen Portfolio, die noch nie ausgestellt wurden.

Judith Riemers Arbeiten stellen eine Liebeserklärung an die Schönheit des Augenblicks dar, jedes Kunstwerk erzählt eine eigene Geschichte und lädt die Betrachter dazu ein, ihre ganz persönlichen Emotionen und Gedanken zu erkunden.

„Ich freue mich sehr über die Möglichkeit, meine Arbeiten im Antonia e.V. zeigen zu dürfen. Der Verein ist eine großartige Institution zur Förderung und Vernetzung von Frauen, was ich wirklich wichtig finde. Außerdem ist es ein wunderbarer Veranstaltungsort im Zentrum von Hildesheim.

Mit meinem fantasievollen Universum der Farben, Formen und Strukturen wünsche ich mir, die Herzen zu berühren. In unserer Welt der flüchtigen Eindrücke mache ich die verborgenen Aspekte von Natur und Mensch sichtbar, und interpretiere sie neu. Die Besucher der Ausstellung möchte ich damit zu ganz eigenen Gedanken und Gefühlen einladen.“

Judith Riemer hatte bereits im Jahr 2021 eine Ausstellung mit dem Titel "Befindlichkeiten" im Antonia e.V. durchgeführt. Aufgrund der damaligen Coronamaßnahmen konnte die Vernissage nicht stattfinden und die Sichtbarkeit der Ausstellung war eingeschränkt. Umso mehr freut sich die Künstlerin nun über die erneute Gelegenheit zur Präsentation ihrer Arbeiten und die Möglichkeit zum persönlichen Austausch.

Der Verein Antonia e.V. lädt Kunstliebhaber und Interessierte herzlich zur Vernissage am **10. Dezember** um **11:00** Uhr ein. Im Rahmen der Eröffnung sind verschiedene Programmpunkte geplant.



So wird Elvira Kensche lustige weihnachtliche Gedichte vortragen. Zudem wird es zur Eröffnung Kaffee, Tee, Glühwein und Weihnachtsgebäck geben, um eine weihnachtliche Atmosphäre zu schaffen.

Die Ausstellung „Von Sehnsuchtsorten und friedvollem Glück“ ist weiterhin zu den regulären Öffnungszeiten und Veranstaltungen des Antonia e.V. zu besuchen.

**Der Verein Antonia
freut sich auf
die Glücksfinderin
Judith Riemer.**





Es gibt überall Blumen für den, der sie sehen will. (Henri Matisse)

Ist es möglich in der jetzigen Zeit optimistisch zu sein – mit all dem, was gerade betroffen macht? Wie schwierig sind die jetzigen Zeiten – wie wenig verständlich und vielfach Tag für Tag belastend für Erwachsene und erst recht für Kinder.

Aber wir alle brauchen Zuversicht, positive Gedanken, den Blick auf Ressourcen und Möglichkeiten ... Optimismus.

Sowohl Erwachsene als auch besonders Kinder brauchen immer wieder Lichtblicke in einer Zeit, die geprägt ist von vielen schwierigen auch existenziellen Sorgen.

Kindheit braucht Unbeschwertheit, herzhaftes Lachen, Albernheiten, Sorglosigkeit, einen sicheren guten Ort und viel Liebe.

Gerade die Kleinsten und Jüngsten in unserer Gesellschaft brauchen Halt und Geborgenheit – eine Geborgenheit, die sagt, ich kümmere mich um dich, du brauchst keine Angst zu haben.

Haben Sie es schon einmal probiert?

„Du lächelst – und die Welt verändert sich.“

(Buddha)

Gerade unser Lächeln hat eine große Kraft. Wie vielen Menschen könnten wir am Tag eine Freude machen durch ein – vielleicht auch unverhofftes – Lächeln. Wie oft hilft ein aufmunterndes Lächeln auch gerade Kindern weiter – und nicht Schreien oder Schimpfen, Anmeckern oder Bestrafen.

Die dunkle Jahreszeit regt gerade besonders dazu an, über Licht und Dunkelheit nachzudenken. Was bringt Licht in unser Leben? Wann ist es besonders dunkel um uns herum oder auch in uns?

„Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden, als die Dunkelheit zu verfluchen.“

(Konfuzius)



Jetzt Lichter anzünden, gemeinsam die Wärme des Kerzenscheines zu erleben und zur Ruhe kommen, die Zeit bewusst zu genießen, zu Kuseln, Tee zu trinken, schöne Geschichten zu lesen und sich zu

erzählen, das Gute zu sehen und weniger das, was nicht läuft, nicht da ist, nicht erreicht worden ist ...

Wie wichtig ist der Weg der kleinen Schritte – denn lieber kleine Schritte als keine Schritte.

Also sich selbst bewegen für das, was man erreichen möchte, was uns wichtig ist. Und das den Kindern vorleben – ein Vorbild zu sein, denn das prägt mehr als all unsere Worte.

„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“

(Pearl S. Buck)

Das Wunderbare sehen in lachenden Kinderaugen, kleinen Gesten, aufmunternden Worten, Momente der Gemeinsamkeit, bei den alltäglichen Dingen und diese aufzuwerten durch unsere Gedanken.

Malen Sie einmal gemeinsam mit ihren Kindern eine „Gedankenblume Optimismus“ und schreiben in den Blütenblättern die Dinge, die Sie stärken, Ihr Leben bereichern und Ihnen gut tun oder/und auch Ihrem Kind/Ihren Kindern.

Das Leben zu gestalten nach dem Zitat

**„Sonnenschein ist köstlich, Regen erfrischend,
Wind fordert heraus,**

Schnee macht fröhlich:

**Im Grunde gibt es kein schlechtes Wetter,
nur verschiedene Arten von gutem Wetter.“**

(John Ruskin)



... seit 1982

richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke

HOLZKOPP 

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

Schule heute



Claudia Maria Wendt

Optimismus im Schulbetrieb



„Du bist, was du denkst,
was du denkst, strahlst du aus,
was du ausstrahlst, ziehst du an,
was du anziehst,
bestimmt dein Leben.“

(unbekannt)

Optimismus im Schulbetrieb ist ein unabdingbares Werkzeug von uns Lehrkräften. Wir unterrichten Kinder, weil wir so unsere Zukunft positiv gestalten können und wir den Schülerinnen und Schülern die Einstellung vermitteln, dass das Leben schwierig sein kann, aber ein jeder selbst es verbessern kann.

Als Lehrerin habe ich einen entscheidenden Anteil daran, ob die Kinder Krisen emotional und kompetent meistern können und dabei nicht die Fähigkeit verlieren, das schöne und Gute in der jeweiligen Situation zu erkennen. Die positive Grundeinstellung stellt wichtige Weichen für die Zukunft der Kinder, wenn sie eine lebensbejahende Grundhaltung erlernen und in Problemen eine Chance sehen. Zuversicht und Hoffnung helfen ihnen, Situationen anzunehmen und sich daraus weiterzuentwickeln.

Kinder werden nicht als Optimisten geboren, sondern vielmehr durch ihre Erfahrungen und durch gelungene Beziehungen zu „Glückskindern“, also zu Menschen, die auch trotz kleiner und großer Unglücke glücklich sein und das Leben meistern können.

Gerade in Zeiten von Krieg, Schnelllebigkeit und Unzuverlässigkeiten ist die Schule ein überaus geeigneter Raum, die Kinder aufzufangen, ihnen Halt und Geborgenheit zu geben, damit sie in und an diesen Krisenzeiten wachsen können und nicht im Pessimismus verzweifeln.

Sich auf die schönen Dinge besinnen und lernen selbstbewusst zu agieren ist enorm wichtig. Und da hilft es, den Schulalltag in seinen vielen Facetten so zu gestalten, dass die Kinder positive Erlebnisse erfahren, über Gefühle und Anliegen reden können (in Erzählkreisen oder dem Klassenrat) und lernen, dass trotz allen Widrigkeiten die Lebensfreude uns voranbringt. Dinge sollen von den Kindern hinterfragt werden: „Wozu ist das gut? Was kann ich für die Zukunft daraus mitnehmen?“ und nicht: „Warum passiert das gerade mir?“. Dieser Blickwinkel bringt uns entscheidend weiter und Situationen sind besser zu meistern. Anfangs habe ich mich oft gefragt, wie soll es weitergehen in Schule? Die Kinder belehren mich eines Besseren. Sie kommen in die Schule zur Notbetreuung und strahlen. Wenn ich nachfrage, warum sie so gut gelaunt sind, bekomme ich oft die Antwort, dass sie einfach glücklich sind, in der Schule zu sein,

Freunde zu sehen und lernen zu können. Soziale Beziehungen werden wichtiger denn je und ich freue mich, Kindern die Möglichkeit zu geben, durch Normalität im Schulalltag Lebensfreude und Glücksmomente zu schaffen.

Kinder in ihrer optimistischen Grundeinstellung zu fördern, ihnen das Rüstzeug für ein gelingendes Leben zu geben erreichen wir auch, indem wir sie ernst nehmen, ihre Fähigkeiten und Talente fördern. Optimistische Menschen sind neugierig und offen. Sie vertrauen auf sich selbst und sind gestärkt in ihrem Selbstwertgefühl. So ist es leichter, sich die Welt erfahrbar zu machen, sich zu entwickeln und erfolgreich im Leben zu werden. Die Schule muss gerade im Hier und Jetzt sich auf die positiven Elemente besinnen. Zusammen lachen, Zeit schenken, sich über Erlebnisse freuen, Konflikte gewaltfrei lösen und wertschätzend zuhören sind Basiselemente, damit Optimismus sich entfalten kann. Kreativität fördern und die kindliche Neugier wecken sind ebenso wichtig wie kritikfähig zu werden, Stress auszuhalten und nicht in „Watte gepackt“ zu werden. Kinder lernen Erfahrungen zu sammeln und daraus Wege zu suchen, damit die Zukunft positiv gestaltet werden kann.

Im Kleinen das Große sehen und Vertrauen haben, dass alles gut werden wird, wenn ich selbst daran arbeite und lerne, das sind Grundsätze unserer täglichen Arbeit in der Grundschule. Mit diesen „Werkzeugen“, die wir als Lehrkräfte den Kindern mit auf den Weg geben, lässt sich unsere Zukunft positiv gestalten.

Ein einfaches Rezept aus dem Schulalltag habe ich mir zu Nutzen gemacht, um die Welt und manch schwierige Situation positiv zu sehen und zu gestalten: Ich sehe die Welt auch gerne mit Kinderaugen: lebensfroh, einfach und unkompliziert mit viel Vertrauen auf das Gute. Es tut gut und zeigt, wie nah so manche Lösung liegt und so Manches von einer anderen Seite betrachtet werden sollte, um das Beste daraus zu machen.

Christophorus-Apotheke

Apotheker Ulrich Dormeier



Das Beste
für Ihre Gesundheit!

Himmelsthürer Straße 14
31137 Hildesheim
Telefon (0 51 21) 650 22

www.c-apo.com

Das Kartoffelfest am 8. Oktober war ein Highlight für groß und klein. Der Verein hatte gar nicht mit so vielen Besuchern gerechnet. Etwa 500 Interessierte kamen vorbei und erfreuten sich des Feuers, der Kartoffelpuffer und des Zwiebelkuchens.



Die Kinder durften mit Match Samenbomben erstellen und in die Gegend werfen (Sicher werden nächstes Jahr dort Blumen stehen). Aber das Wichtigste an dem Tag war das Pflanzen einiger Bäume.



Radio Tonkuhle schenkte der Mitarbeiterin Kristina König zur Geburt ihrer Tochter Karla eine Zaubernuss. Peter Thönelt

Marius Wagener mit Familie, Felix Wolf, Boris von St. Ansgar mit einigen Kindern, Alex und Sara Burckhardt und das Ehepaar Fahrbacher



pflanzte diese. Es war ein schönes Ereignis für die ganze Familie.



Reinhard Kothe (Wolff & Hahn) spendete zwei Bäume, u.a. eine wunderschöne Eiche. Sein Enkel John pflanzte diese und er entzündete auch das Feuer in der Feuerschale, in der dann die Kartoffeln aufgewärmt wurden.

Am 18.11. 2023 um 12 Uhr waren Rita & Peter Thönelt in der NDR Plattenkiste zu hören. Es ging um den Kindererlebniswald. Dort wurde u.a. für Baumpaten und Baumspenden geworben. 28 Tannen hat der Verein geordert, 10 hat Fa. Deutsche gespendet. Die ersten wurden am 11.11. 23 gepflanzt. Am 18.11.23 folgte der Rest. Viele fleißige Helfer waren vor Ort.



Andreas Pfurr

Marius Wagener mit Familie, Felix Wolf, Boris von St. Ansgar mit einigen Kindern, Alex und Sara Burckhardt und das Ehepaar Fahrbacher



halfen, wo sie konnten. Sogar für das Winterwaldfest am 3. Dezember wurden schon die Stöcke für's Stockbrot geschnitzt. Wer für die Anschaffung von Bäumen Geld spenden

möchte kann das unter >

Kindererlebniswald Hildesheim e. V.
Iban: DE 12 2595 0130 0034 6128 88
BIC: NOLADE21HIK

Mit gesundem Essen, Lachen und Optimismus die Abwehrkräfte stärken.

Bärbel Behrens



Ganzheitlicher Gesundheitsschutz

Eine gute Nährstoffversorgung bereitet unser Immunsystem auf angreifende Viren und Bakterien vor. Die Erkältungswelle rollt an, gesundes Essen hat Konjunktur. Wer sich optimal versorgt, senkt bei einer Infektion das Risiko, heftig zu erkranken. Allerdings klappt das vor allem, wenn die Ernährung rund ums Jahr stimmt - nicht ausschließlich zur Grippesaison.

Natürliche Lebensmittel sind Medizin

Da die meisten Zellen, die Krankheitserreger abwehren können, in der Darmschleimhaut sitzen, wirkt sich eine verdauungsfördernde Kost positiv auf unsere Widerstandskraft aus. Praktisch bedeutet das: Ballaststoffreiches Gemüse und Getreide und regelmäßig milchsauer gegorene Lebensmittel (etwa Sauerkraut und Joghurt) auf den Speiseplan setzen. Eine wichtige Rolle spielen darüber hinaus Proteine (Eiweiße), die wir aus



Fleisch und Milchprodukten, sowie aus pflanzlichen Lebensmitteln (Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkorngetreide) beziehen. Die immunstärkenden Mineralstoffe Eisen und Zink sind hier ebenfalls enthalten. Zusätzlich hilfreich: Seefisch wie Lachs oder Hering und Pflanzenöle, die voller Omega-3-Fettsäuren stecken. Fehlen noch Wirkstoffe, die in der Lage

sind, im Körper entzündliche Prozesse zu unterbinden. Dazu gehören unter anderem besagte Omega-3-Fettsäuren, aber auch Hunderte von sogenannten sekundären Pflanzenschutzstoffen, die in Gemüse, Obst sowie in Kräutern und Gewürzen vor-



kommen. Statt zu viel Salz sollten in der gesunden Winterküche zum Beispiel Zimt, Ingwer, Muskat, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Rosmarin oder Salbei zu Einsatz kommen.



Auch abseits der Ernährung haben wir eine ganze Reihe von Möglichkeiten, unsere eingebaute Krank-

heitsabwehr fit für den Ernstfall zu machen. Eine erholsame Nachtruhe und Stressabbau helfen dabei. Optimismus, positives Denken, für Bewegung sorgen und die Natur genießen stärkt Körper, Geist und Seele. Beim

Spaziergang erholen sich zudem ausgetrocknete Schleimhäute und wenn die Sonne scheint, wird in den Hautzellen immunstärkendes Vitamin D gebildet. Erkältung heißt übrigens nicht ohne Grund so. Denn gegen Unterkühlung sollte man sich tatsächlich schützen, ganz einfach mit wärmender Kleidung und warmen Getränken. Dann fährt auch das Immunsystem nicht runter, so dass Viren eindringen können. Noch ein Tipp, Kurkuma-Milch ist ein Trend Getränk. Das Gewürz wärmt und lindert Entzündungen.



Antoniatainment

Thega filmpalast
HILDESHEIM

14. Januar - 11 Uhr Einlass - 5 €



14 Jahre ist es inzwischen her, dass sich die Schwestern Marina und Anna nicht mehr gesehen haben. 14 Jahre, in denen sie völlig unterschiedliche Lebenswege eingeschlagen haben. Während Marina in Afrika als Ärztin arbeitet und mit dem deutlichen jüngeren Entwicklungshelfer Matthias eine Beziehung führt, ist Anna nie von Mallorca weggekommen. Wie schon ihre Eltern und Großeltern lebt sie auf der Insel, ist mit Armando verheiratet und hat mit ihm die Tochter Anita. Doch nun ist Marina zurück. Eine Unbekannte hat den beiden eine kleine Bäckerei hinterlassen. Doch wer war diese Lola? Und warum das Erbe? Auf der Suche nach Antworten machen die beiden die Bekanntschaft der Hotel-

Besitzerin Ursula und von Catalina die lange in der Bäckerei gearbeitet hat ...

Regisseur und Co-Autor Benito Zambrano hatte an vielen Stellen ein glückliches Händchen. Erst zum Schluss lässt er sich gehen und gibt einem entsprechend geneigten Publikum sehr viel Grund zum Schluchzen. Aber es sind schöne Momente, sowohl wenn es um einen neuen Lebensanschnitt geht wie auch einen schweren Abschied. Ein weiterer Grund, warum man sich die spanisch-luxemburgische Romanadaption anschauen kann, sind die gelungenen Aufnahmen von Mallorca. Ob es das Dorf ist, der Strand, die Bäckerei oder auch die Wohnung, die Marina bezieht: Das ist alles schon sehr charmant, ohne gleich zu billigem Postkartenkitsch zu verkommen. Wer in der Stimmung ist für ein hübsches Melodram zwischen Schmerz und Wohlfühlaufrichtung, der darf die Reise auf die Insel daher antreten und für zwei Stunden dem hier und jetzt entkommen.



Wir treffen uns wie immer



in netter Runde!

Rita Thönelt

Liebe Leser:innen,

Sie können uns helfen, indem Sie als kleine Wertschätzung unserer Arbeit an dieser Zeitschrift eine Spende für den Verein Antonia e.V. machen.

IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31

BIC: NOLADE21HIK

Ferner können Sie für Ihre Veranstaltung unseren Raum in der Andreas Passage mieten.

Mitten in der Stadt mit den guten Parkmöglichkeiten in der Passage.

Mitgliederversammlungen, Vorträge und Treffen jeglicher Art sind möglich.

Ein Beamer und Leinwand sind vorhanden. 30 Stühle stehen zur Verfügung

und eine kleine Küche rundet Ihre Möglichkeiten ab.

Melden Sie sich unter [thoeri\(a\)gmx.de](mailto:thoeri(a)gmx.de)

Weihnachten

Mit Boris Feuershow

IM WINTERWALD

3.12 15-17.30UHR

DER WEIHNACHTSMANN KOMMT
WARMER KAKAO
KINDERPUNSCH
MÄRCHENSTUNDE
ÜBERRASCHUNGEN FÜR KINDER
ZUM MITMACHEN
STOCKBROT
BRATWURST
IM KINDERERLEBNISWALD
IN HILDESHEIM



Wir schonen die Umwelt,
bitte bringen sie
Picknickgeschirr mit.
Danke



Bei Fragen
melden sie sich unter:
+49 176 24449022

Bundesstraße L 460 in Richtung **Diekholzen** fahren.

Ab Bosch auf der rechten Seite nach etwa 600 Metern findet Ihr das Tor zum KINDERERLEBNISWALD.

Parken bitte davor auf dem Boschparkplatz. Eine Parkmöglichkeit direkt am KIEWA gibt es nicht.

Bringt bitte einen Teller und einen Becher für Heißgetränke mit.

Damit wir genug Licht haben, könnten die Kinder auch ihre Laternen mitbringen.

suboptimale.

an einem unvergesslichen weihnachtsabend, als der schnee friedlich seinen weißen mantel über die kleine domstadt legte, schenkte meine oma der ganzen familie ein gesellschaftsspiel. es trug den geheimnisvollen titel: *therapie*. und unten auf dem deckel stand noch: *der ganze lebenslauf der menschlichen psyché in einem packenden spiel*. ich war begeistert - endlich konnten wir scrabble ersetzen durch etwas viel aufregenderes. nicht mehr nur buchstaben sondern psyché. psyché und *therapie*. toll. doch niemand schien meine begeisterung so richtig zu teilen. meine eltern bedankten sich zwar, schienen aber irgendwie schweigsamer als sonst. mein bruder schüttelte fast unmerklich den kopf und zuckte mit den schultern, bevor er sich wieder seinem gameboy widmete. und meine oma sagte, spielen könnten wir ja dann nach dem essen, wenn sie wieder bei sich zu hause sei.

eine ente und fünf kilo rotkohl später saßen wir omalos im wohnzimmer vor dem aufgebauten spielbrett. meine eltern hatten erstaunlich lange für den abwasch gebraucht, mein vater musste dann plötzlich irgendetwas schwieriges im keller reparieren, und meine mutter wollte noch die wäsche machen. alles ungewöhnlich am heiligen abend. es dauerte. aber ich wartete hellwach und geduldig. und da saßen wir nun. mein bruder las die spielanleitung vor. zu allererst stand dort folgender warnhinweis: »achtung! nach diesem spiel sind bereits zahlreiche ehén geschieden worden - einige sogar noch währenddessen. spielen sie nur, wenn sie sich ihrer selbst und ihrer liebsten absolut sicher sind.« poah! ich war absolut sicher. und verheiratet war ich auch nicht. mein bruder war ebenfalls sicher und unverheiratet. und meine eltern waren zwar verheiratet aber sicher. da war ich mir sicher. auch wenn sie irgendwie still und verkrampft wirkten - vielleicht zu viel rotkohl? das war wohl auch der grund, warum mein vater aufstand und die flasche schnaps und zwei gläser aus dem schrank holte. aber zurück zum spiel: jeder spieler war in einer runde mal patient, in der anderen dann therapeut. es ging darum, die anderen mitspieler und sich selbst charakterlich möglichst »richtig« einzuschätzen. hierzu mussten immer zwei spieler verdeckt eine der psychologischen fragekarten beantworten. wenn die antworten übereinstimmten, bekam der therapeut einen punktestift für seine spielfigur, die psychocouch. der beste therapeut gewann mit sechs stiften das spiel. ich wollte gewinnen. und es ging auch alles gut los. ich war eine gute therapeutin. meine eltern widerum schienen etwas unzufrieden mit ihren gegenseitigen einschätzungen zu sein. die flasche schnaps wurde immer leerer, die köpfe meiner eltern dafür dunkler. mittlerweile diskutierten sie auch, wenn sie gar nicht am zug waren. mir fehlte nur noch ein stift zum spielgewinn. ich sagte also: »streitet euch nicht, ich gewinne hier gerade.« sie schwiegen. jaha, ich war eine brillante therapeutin. mein bruder zog eine fragekarte: »ama, nun sage mir, auf einer skala von 1 bis 10 - wie optimistisch bist du?« ha, das war leicht. ich schrieb verdeckt eine 10 auf meinen zettel und nickte meinem bruder zu. er drehte seinen zettel um, darauf stand eine 1. ich schmunzelte: »du hast die null vegessen!« er schüttelte den kopf: »ne, eine null darf man laut spielregeln nicht schreiben.

es muss mindestens eine 1 sein.« ich war verwirrt und drehte meinen zettel um. mein bruder starrte auf die 10. dann lachte er laut auf: »das glaubst du doch wohl selber nicht! du bist der negativste mensch, den ich kenne. ganz knapp vor dir kommen vielleicht noch die beiden alten aus der muppet-show.« stille. ich sah zu meinen eltern. meine mutter lag mit geschlossenen augen auf dem sofa und schien zu schlafen, mein vater starrte abwesend mit hochrotem kopf vor sich hin. ich schaute meinen bruder fest an und schrie: »dann rahm dir die 1 da mal schön ein - siehst du ja sonst nicht so oft, einstein!« mit erhobenem kopf ging ich auf mein zimmer und schmiss mich aufs bett. was war hier los? konnte ich mich so in mir selbst getäuscht haben? sollte ich wirklich nur eine 1 sein? ich hatte mich immer für die größte optimistin in unserer familie gehalten. neben meiner oma, natürlich. wir konnten beide situationen optimal erfassen, hatten dann immer das letzte wort und gute laune dabei. wir gaben anderen positive tipps, damit sie sich optimieren konnten, einfach so - kostenlos. wenn jemand noch nicht wusste, dass er ein problem hatte, machten oma oder ich ihn darauf aufmerksam, auch ganz ungefragt. wie oft hatte ich meinen besten freund salvatore schon optimiert. oder meinen bruder - er müsste es doch also eigentlich besser wissen. für oma und mich war es eine selbstverständlichkeit, dass wir all unseren optimismus an weniger weise weitergaben. wegen der nächstenliebe. das machte uns zu 10en, zu den könniginnen des optimismus. am nächsten morgen rief ich sofort meine oma an. »na, habt ihr schön gespielt gestern?«, fragte sie. daraufhin erzählte ich ihr alles. ich endete mit meiner sorge, in den augen aller suboptimalen nur eine 1 zu sein. ein verkanntes genie. eine suboptimistin. schweigen. dann lachte meine oma kurz und trocken auf, bevor sie einen sehr ernsten, fast verschwörerischen ton anschlug: »ama, du bist eine 10, ein optimum. du bist so wie ich, deswegen bist du so gut.« ich atmete aus. puh, na gott sei dank. oma schloss an: »... aber es gibt noch so vieles zu optimieren um uns herum.« ich nickte stumm in den hörer - ich wusste sofort, wie recht sie hatte und wieviel arbeit noch vor uns beiden lag. »... angefangen bei deinem vater...«, flüsterte oma in den hörer. ich stutzte und sagte: »ich finde papa okay.« - »jaaaa, okay...«, entgegnete sie, »... aber da ist noch so viel luft nach oben... er ist vielleicht eine 3, wenn überhaupt. euer gartenteich, zum beispiel: ist dir noch nie aufgefallen, dass der wasserspiegel schief ist? da hat er nun so lange gebraucht bis der teich endlich fertig war, und dann sowas!?!« ich staunte. das war mir bisher tatsächlich noch nicht aufgefallen. oma musste eine 11 sein. »denk mal drüber nach...«, hauchte sie noch, bevor sie abrupt auflegte. ich ging ins wohnzimmer. hier gab es keinerlei spuren des vorabends. auf dem tisch stand unser altes scrabblespiel. ich schaute raus in den garten. und je länger ich auf papas teich schaute, desto schiefer wurde der wasserspiegel. oma hatte recht. wie immer.

wir beide würden die suboptimalen weiterhin optimieren müssen. dafür waren optimisten ja da. und könniginnen sowieso. um unseren naturgegebenen auftrag mit den worten eines hoch geschätzten, befreundeten kaisers zusammenzufassen: »make hildesheim great again«.

Optimistische Student:innen aus aller Welt in Hildesheim



Eine gute Portion Optimismus, wer kann das nicht gebrauchen und es immer wieder ein gutes Gefühl, wenn wir von Optimismus angetrieben werden. Meistens in Kombination mit einer Portion Zuversicht und Mut, das tut uns doch allen gut!

Wen ich auch sehr mutig finde und sicherlich auch kombiniert mit einer großen Portion Optimismus, das sind all die internationalen Studierenden, die es hier in unser beschauliches Hildesheim zieht. Sie kommen zum größten Teil aus fernen Ländern, um hier zu studieren. Durch mein berufliches Umfeld stehe ich direkt mit einem der internationalen Studiengänge der Uni Hildesheim (Uni Hi) in Kontakt - International Master in Data Analytics im Fachbereich der Informatik.

Ich werde hier in diesem Text nicht weiter auf die Details dieses Masterstudiengangs eingehen, aber ich möchte Ihnen einen kurzen Überblick über die Anzahl der zugelassenen Studierenden pro Semester sowie die Anzahl der verschiedenen Länder geben. Regionen wie zum Beispiel der Mittlere Osten, Afrika, Asien, Indien, Osteuropa, Südamerika aber auch Europa und Deutschland sowie auch USA und Australien. Data Analytics wurde zum Wintersemester 2016/17 an der Uni Hi eingeführt und bereits in der ersten Runde bewarben sich 170 Studierende, davon wurden 31 zugelassen und die Bewerber:innen kamen aus 13 verschiedenen Ländern.

Bereits in der 3. Runde, zum Wintersemester 2017/18, bewarben sich insgesamt 1012 Studierende (aus 18 unterschiedlichen Ländern) und 39 wurden eingeschrieben.

Die Zahlen stiegen weiter, im Winter 2019/20 erreichten wir eine Bewerberzahl von insgesamt 2122 aus 18 Ländern, davon 39 Einschreibungen im Data Analytics (DA). Genau in diesen Tagen, zum Wintersemester 2023/24, wird die Hildesheimer Universität wieder einen Zuwachs von 40 Data Analytics Studierende verzeichnen können, aus einer Gesamtzahl von 2343 Bewerber:innen, auch wieder aus 18 unterschiedlichen Ländern.

All diese jungen Leute sind sicherlich sehr optimistisch gestimmt, wenn sie mit ihrem gerade frisch abgeschlossenen Bachelor-Studium im Gepäck hier anreisen. Es handelt sich nicht um Flüchtlinge, dennoch ist auch hier der administrative Prozess (Visum, Aufenthaltstitel, Flüge buchen, Zimmersuche online usw.) in den Heimatländern sowie hier in Deutschland eine große Herausforderung. Auch organisatorisch ist der Bewerbungsprozess aus dem Ausland eine wahre Herausforderung, um die entsprechenden Bewerbungsfristen einzuhalten.

*Bevor es überhaupt mit dem Studieren losgehen kann,
müssen all diese Hürden genommen werden.*

Dazu brauchen alle eine positive und optimistische Einstellung.

*Ich bekomme insbesondere zu Beginn eines jeden Semesters, aber auch schon zu Beginn des Einschreibungsprozesses in unser Online-Portal mit,
wie sich jedes Jahr aufs Neue all diese jungen Menschen mit sehr viel Optimismus,
Zuversicht und Mut nicht nur in die nächste Phase ihres Studiums begeben,
sondern sie dieser Weg nun auch in einen ganz anderen Kulturkreis führt.*

Welcome to University of Hildesheim. We wish you successful studies!

Catharina S. Meyer

Attraktiv & vital ganz ohne OP



Mesotherapie – minimal-invasive ästhetische Behandlung effektiv – sicher – natürlich



Anne Brunotte,
Ernährungswissenschaftlerin und Heilpraktikerin
im Naturheilzentrum
Adenstedt

„Wenn ich morgens in den Spiegel schaue, traue ich meinen Augen kaum“, sagen immer wieder Patienten zu mir. „Die Haut ist schlaff und fahl, es kommen ständig neue **Falten** hinzu.“

„Was kann ich tun? Ich möchte nicht unters Messer!“

Längst lassen sich Gesundheit und Schönheit nicht mehr voneinander trennen. Die **Mesotherapie** ist eine effektive und schonende Methode, um die Attraktivität und Vitalität bis ins hohe Alter zu erhalten. Spuren der Zeit wie Fältchen, Haarausfall, Fettpölsterchen oder Cellulite können so nahezu schmerzfrei korrigiert werden.

Bei der Mesotherapie werden mit sehr feinen Nadeln individuell zusammengestellte Wirkstoffmischungen aus Vitaminen, Aminosäuren, Pflanzenextrakten, Hyaluron und Antioxidantien in die Haut injiziert – **direkt am Ort des Geschehens**.

Die **Mikroinjektionen** regen lokal die Durchblutung und Zellerneuerung sowie die körpereigene Kollagen- und Elastin-Synthese an. Die Haut wird dicker, elastischer und straffer, ein **Biolifting für Augen, Gesicht, Hals und Dekolleté**.

Die griech. Vorsilbe „Meso“ bezieht sich auf den mesodermalen Ursprung von Haut und Bindegewebe. Als minimal-invasive Injektionstechnik ist sie ausschließlich Heilpraktikern und Ärzten vorbehalten.

„Hilfe, meine Haare gehen aus!“



Volles Haar macht ein Gesicht jünger. Haarausfall ist für die Betroffenen sehr belastend und tritt immer früher auf. Bei Männern beginnt er inzwischen mit 20 – 25 Jahren, bei Frauen spätestens in den Wechseljahren und

wird mit 60 Jahren noch einmal wesentlich stärker. Das verbliebene Haar ist fein, kraftlos und lässt sich schwer frisieren.

„Die Haarbehandlung wird mittlerweile am häufigsten in meiner Praxis nachgefragt. Die Patienten kommen nicht nur aus Hildesheim und Umgebung, sondern auch aus Göttingen, Holzminden und dem Harz. Bisher waren alle Patienten mit den Ergebnissen sehr zufrieden“, betont Anne Brunotte.

Studien belegen, dass in 80% der Fälle der Haarausfall spätestens nach der 3. Behandlung zurückgeht. Nach 2-3 Monaten wird nachwachsendes volles Haar zur Freude der Patienten sichtbar.

„Wie werde ich mein Doppelkinn los?“

Mit Sport und Ernährung lässt sich der Körper bis zu einem gewissen Grad formen, aber nicht jedem Fettpölsterchen kann so „zu Leibe gerückt“ werden. Typische Beispiele sind Hängebäckchen, Doppelkinn, Stiernacken und Fettpölsterchen an Bauch, Rücken und Achseln. Mit der **Lipolyse**, der „**Fettweg-Spritze**“, lassen sich auch solche Pölsterchen gezielt auflösen.

Große, strahlende Augen

Angestrenzte Augen wirken oft sehr klein. Der Ringmuskel um die Augen zieht sich zusammen und verkürzt dauerhaft, so dass die Augen angespannt und „zusammengekniffen“ erscheinen.

Ein hängendes Oberlid verstärkt diesen Eindruck. Mit **Mesobotox** wird der Ringmuskel **entspannt** – nicht gelähmt wie bei Botox. Das Auge wirkt offener und größer. Mesolift nährt und strafft die Haut, das Oberlid kann sich heben.

Nach der Augenbehandlung berichten viele Patienten neben dem ästhetischen Effekt von einem darüber hinaus entspannteren und besseren Sehen. Augenärztlich wurde die positive Wirkung auf die Sehfähigkeit mehrfach bestätigt.

„Meine Lippen werden immer schmaler!“

„Ich möchte aber keine Schlauchbootlippen.“ Volle Lippen stehen für Weiblichkeit und Sinnlichkeit. Auch bei den Lippen handelt es sich um einen Ringmuskel, der sich im Laufe des Lebens durch die Mimik, beim Aufeinanderpressen oder Kräuseln der Lippen, verkürzt. Mit Mesobotox kann der Muskel entspannen, die Lippen werden besser durchblutet, wölben sich nach außen und erscheinen voller – **Lippenfülle ohne Filler**.

Cellulite – ein typisch weibliches Problem

Ursache sind aufgeblähte, bindegewebig verkapselte Fettspeichercellen, die zur bekannten Orangenhaut führen. Gleichzeitig findet sich oft eine Venen- und Bindegewebsschwäche. Bei der Behandlung stehen die Lipolyse und gleichzeitig die Verbesserung der ödematösen und fibrotischen Bindegewebsstrukturen im Fokus. Cellulite ist nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern auch eine medizinische Indikation, die häufig mit Schmerzen verbunden ist.

„Qualität und Sicherheit der Behandlungen stehen für mich an 1. Stelle. Daher bin ich Mitglied in der Dt. Gesellschaft für Mesotherapie, habe dort auch die Prüfung abgelegt und mein Diplom erhalten“, erklärt Anne Brunotte vom Naturheilzentrum Adenstedt. „Ich freue mich auf Ihren Besuch!“

Mehr Infos unter:

www.naturheilzentrum-adenstedt.de und
www.mesotherapie.org

14.12.23 - 18 Uhr Vortrag und
Demo bei Antonia e.V.

Interessante Abende bei Antonia 2024

STARK IM STRESS

Dozentin: Susanne Suckert
Coach/-Trainerin für gesunde
Stressbewältigung und Burnout
Prävention.



Dienstag 30. Januar 2024

Vorsätze gescheitert?

Druck raus, Entspannung rein

Warum hat es nicht funktioniert? Ich bin so eine Versagerin!
Kennst du das? Der gute Vorsatz war da, aber: der Januar ist kaum drei Tage alt, und du stehst schon wieder unter Spannung? Wieso ist das so und wie kannst du es schaffen, an deinen guten Vorsätzen dran zu bleiben? In diesem interaktiven Vortrag geht es genau um diese und ähnliche Fragen.

Donnerstag, 29. Februar 2024

Selbstmitleid vs. Selbstmitgefühl

Öffne dein Herz für dich

Begegne dir selbst auf eine mitfühlende Weise. Erwachsene haben keine Gefühle. Jedenfalls keine schlechten: Wut, Angst, Scham, Schuld. Dazu den Glauben, immer alles allein schaffen zu müssen. Durch tief in dir verankerte hinderliche Glaubenssätze manipulierst du dich selbst. In diesen 1,5 Stunden geht es um dich und darum, dir zu erlauben, mit dir zu fühlen und nicht mehr zu leiden.

Dienstag, 26. März 2024

Das innere Kind – Was hat das mit dir zu tun?

Geht es um den vergessenen Hochzeitstag? Oder nicht viel mehr um das Gefühl, nicht wichtig zu sein? Wenn zwei Erwachsene in den Konflikt gehen, dann stehen daneben zwei verletzte innere Kinder. Ohne Ausnahme. Ganz egal ob im Job oder in deinem Privatleben. In diesem Vortrag erkennst du den Unterschied zwischen deinem inneren Kind und deinem Erwachsenen-Ich und bekommst Tipps, als erwachsener Mensch in heiklen Situationen selbst das Ruder zu übernehmen.



Gebühr 5 € pro Abend
Anmeldung erbeten unter
thoeri@gmx.de oder
kontakt@mentoring-suckert.de



Stress-Presso

**Schnell-stark-wirksam
einfach mal reden-einfach mal hinhören**



- Du möchtest über ein bestimmtes Thema sprechen?
- Dir brennt eine Sorge schon lange auf der Seele?
- Du suchst jemanden zum Plaudern?
- Du willst einfach mal unter Leute? - **Dann los!**

**Immer Mittwochs, 1x im Monat von 18-20 Uhr
Frauen unter sich.**

**Ob wir gemeinsam in der Gruppe Dein Thema angehen,
oder Du unter vier Augen sprechen möchtest:**

Dein Thema liegt mir am Herzen.

Termine 2024:

10. Jan., 14. Febr., 20. Mrz., 10. Apr., 22. Mai, 12. Jun.

**Anmeldungen unter: thoeri@gmx.de oder
kontakt@mentoring-suckert.de**

Gebühr 5 €



WIR MÜSSEN ETWAS ÄNDERN



Bereits 10 Treffen von „Frauen und Finanzen“ haben in Hildesheim mit großer positiver Resonanz stattgefunden.

Alle kennen das Tabuthema „Finanzen“! Dabei muss sich jeder und jede von uns besser früher, als später damit beschäftigen. Egal ob Privatperson, Selbstständige und Selbstständiger, Mann oder Frau – niemand kommt an dem Thema vorbei. Unbestritten ist das Klischee, dass die Finanzwelt eine große Männerdomäne darstellt. Dies war der ausschlaggebende Punkt, zu sagen: **WIR MÜSSEN ETWAS ÄNDERN**

Das Ziel von „Frauen und Finanznetzwerk“ Hildesheim ist das Erreichen, dass du als Frau auf eigenen Füßen stehst. Hierfür haben wir eine Plattform, in Form unseres Events geschaffen.

Jedoch nicht zu vernachlässigen ist ebenfalls, dass wir mit unserem Konzept den Frauen zeigen, wie es ist als Frau oder eben auch als Mutter selbstständig, eine Unternehmerin durch und durch zu sein, und DOCH Mama/Ehefrau etc sein zu dürfen. Und natürlich kann der eigene Traum oder das Ziel verwirklicht werden. Also, eigenes Potenzial ausschöpfen, einfach loslegen und sich trauen.

Tatiana Schöpp /staatlich geprüfte Finanzanlagefachfrau §34f/ und ihr Team lädt herzlich zu einer bedeutenden Veranstaltung ein, die sich den zentralen Themen **Frauen, Finanzen** und **persönliche Weiterentwicklung** widmet. In einer Welt, in der weibliche finanzielle Unabhängigkeit oft noch unterschätzt wird, schaffen wir einen Raum, in dem Frauen empowernde Informationen, Ressourcen und Inspiration finden dürfen. Diese Veranstaltung bietet die Gelegenheit, um finanzielle Updates zu bekommen, um passende Entscheidungen für jede Lebenssituation zu treffen: Kauf/Verkauf, Erben/Vererben, Vermögensaufbau für mein Kind, was genau steht in meiner Renteninformation, Vorsorgevollmacht, Subventionen vom Staat usw. Das Wichtigste ist doch Netzwerken, was das Leben vieler Frauen positiv beeinflussen kann.

Wir freuen uns auf Jede, die sich vernetzen will !

Jeden letzten Donnerstag im Monat um 19 00 Uhr:

14.12.2023

⇒ Das Frauen & Finanznetzwerk Hildesheim feiert seinen 1.Geburtstag in Form einer Dankesparty. (ausgebucht)

25.01.2024

⇒ Wir starten wir mit dem Thema „Mein Geldmindset“ Was und wie denke ich über Geld?

⇒ Wie lässt sich finanzielles Glück planen ?

29.02.2024

⇒ Was ist mein Finanzziel 2024? Wann bin ich zufrieden?

Anmeldungen unter: **0160 973 43733** Tatiana Schöpp oder über QR-Code möglich:
(Einzelticket 8 €, Freundinnenticket 12 €)
Lerchenkamp 11, 31137 Hildesheim



Organisatoren vom Frauennetzwerk
von links : Janine Bader, Tatiana Schöpp,
Carola Blankenburg, Lydia Bischof .





Harrys Sicherheitstipp von Erhard Paasch

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

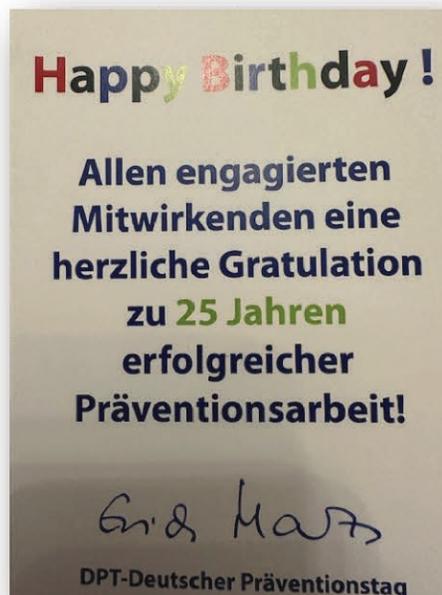
25 Jahre Kommunalen Präventionsrat in Hildesheim

ist eine stolze Errungenschaft und Teamleistung, die sich nur wenige Optimisten bei seiner Gründung im Jahre 1998 in Hildesheim für den Bereich der Kriminalprävention vorstellen konnten. Dieser stand und steht heute noch unter dem Motto:

BETEILIGEN – VERMITTELN – HELFEN.

Ziele sind die Verhinderung von Straftaten, die Förderung der Zivilcourage, die stetige Vermittlung von Werten an Kinder und Jugendliche und die Stärkung der älteren Generation vorrangig durch nachhaltige Informations-/Projektarbeit und Verhaltenstrainings.

Insofern bestand im Oktober 2023 auch Anlass zu Gratulationen, öffentlichen Danksagungen und einer kleinen Feier mit Ehrengästen im Rathaus. Der langjährige Geschäftsführer des Deutschen Präventionstages und ehemals Landesspräventionsrates Erich Marks brachte es beispielsweise so zum Ausdruck:



Da die Vorgabe durch die Antonia-Redaktionsleitung in dieser Ausgabe das Thema „Optimismus“ sein sollte, stellen sich für mich an dieser zeitlichen Schnittstelle für die Zukunft beispielsweise Fragen, die auch die Organisation und die Ausrichtung der Tätigkeiten im Sinne von Sozialverhalten, Wertorientierung für die Sicherheit in unserer Stadt betreffen.

Ich bin der festen Überzeugung, dass bisher weitgehend in den einzelnen Arbeitsgruppen (AG) von ehrenamtlich interessierten Personen sowie der übergeordneten Lenkungsgruppe mit dem Oberbürgermeister als Vorsitzenden ziel- und ergebnisorientiert vielfältige Projekte angestoßen und geleistet wurden. Die Lenkungsgruppe impliziert die Mitarbeit der Schulen, Kaufmannschaft, Justiz, Verwaltung, Presse, Handwerk, Politik, Polizei Jugendhilfeausschuss sowie der Moderatoren der AG des Präventionsrates. Die Umsetzungsebenen der AG sind zudem offen für die Mitarbeit aller Hildesheimer BürgerInnen aus allen gesellschaftlichen Bereichen, Organisationen und Institutionen und setzen Lösungsmöglichkeiten für ihre Aufgabenbereiche um. Diese sind „Gegen Gewalt an Schulen“, „Graffiti“, „Viel im Angebot“, „Ladendiebstahl/Drogen“ (wird sich demnächst unter einem neuen Moderator der Staatsanwaltschaft vom Aufgabenfeld her umstrukturieren), „Integration“, „Opferschutz“ und „55 Plus Sicherheit“. Schauen und informieren Sie sich auch zu Projekten und Unterstützern unter www.praeventionsrat-hildesheim.de

Insofern halte ich als Gründer (Jahr 2006) und Moderator der AG „55 Plus Sicherheit“ das Teemesprit unseres Kommunalen Präventionsrates Hildesheim, der für seine erfolgreiche Organi-

sationsstruktur mit sieben AG und einer Vielzahl von bedeutenden Projekten im Jahre 2012 den Deutschen Städtepreis mit einer Dotierung von 10 000 Euro erhalten hat, richtig aufgestellt. Das macht mich auch für die Zukunft optimistisch. Leider wird es allerdings auch schwieriger, Finanzmittel für Projekte durch unseren Verein zur Förderung der Präventionsarbeit in Hildesheim e.V. in Form von Spenden und Zuwendungen zu akquirieren.

Die Auflistung an dieser Stelle aller oder auch der aktuellen Projekte der einzelnen AG des Präventionsrates und Terminen würde den Rahmen sprengen.

Da mein Kernthema die Stärkung des „subjektiven Sicherheitsgefühl“ ist, dass mich auch zur ehrenamtlichen Mitarbeit im Kommunalen Präventionsrat bewogen hat, biete ich wieder mit Blick auf die aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen die seit 2006 praktizierten offenen Beratungsrunden zu Kriminalitätsthemen (z.B. Einbruchschutz, Schutz vor Betrugs- und Gewaltdelikte, wie geht Zivilcourage und Nachbarschaftshilfe) im Rathaus, 2. Etage an. Dazu habe ich mit dieser Ausgabe jetzt seit Auflage der Antonia-Zeitschrift **fünzig Kriminalitätsthemen dargestellt**, die Sie alle auch unter www.praeventionsrat-hildesheim.de und „Harrys Sicherheitstipps“ einsehen können.

Darüber hinaus plane ich für den Monat Mai 2024 erneut die Durchführung von „Sicherheitstrainingskursen im Sinne von Verhaltenstrainings“. Bei Interesse dafür können Sie schon jetzt Kontakt mit mir aufnehmen.

Termin: Beratungsrunde zu Kriminalitätsthemen am Mittwoch, 03. Januar 2024 von 10.30 – 12.00 Uhr im Rathaus, 2. Etage.

Vorankündigung: Zweitägiger Sicherheitstrainingskurs (Freitagnachmittag und Samstagvormittag von jeweils 4 Stunden in den Räumlichkeiten des Kooperationspartners Gemeinnützige Baugesellschaft (gbg), Eckemeckerstraße. 52 im Monat Mai 2024 (genauer Termin wird noch festgelegt).

Sie erreichen den Präventionsrat unter 05121 301 4449

Meine Erreichbarkeit: 0151 11505856

Erhard (Harry) Paasch

Unser Präventionsmotto:

Vorbeugen ist besser als Schaden zu erleiden, hilflos zu sein oder gar Opfer zu werden.

Das Motto der AG 55 Plus Sicherheit:

Präparieren statt Reparieren!



KÜHN SICHERHEIT

Haus für Sicherheit®
Osterstraße 40
Hildesheim

Sicherheits-Beratung

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

Mit Optimismus Schwierigkeiten überwinden



Ein großer Vorteil einer optimistischen Lebenseinstellung ist die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu überwinden. Ein optimistischer Mensch betrachtet Rückschläge als vorübergehende Herausforderungen und lässt sich von ihnen nicht entmutigen.

Zum Beispiel hatte in den letzten Jahren gerade die Hotel- und Gastronomiebranche sehr große Probleme zu bewältigen gehabt. Bis 2020 bewegten sich die Umsätze auf einem angenehm hohen Niveau. Dann kam Corona und die Branche wurde durch die 3 Jahre dauernde Epidemie total ausgebremst.



Ich habe mit Herrn Völkel vom Van der Valk Hotel darüber gesprochen, wie und mit welchen Strategien das Hotel diese schwere Zeit, ohne zu schließen, überstanden hat. Zu Beginn der Pandemie, wusste ja niemand, wie lange sie dauern würde – Optimisten dachten, einige Wochen! Ein großer Irrtum! Die Geschäftsleitung entschied, das Hotel so lange es möglich war, offen zu halten.

Ab März 2020 durften keine Touristen, sondern nur noch Geschäftskunden unter bestimmten Auflagen reisen. Die Gäste mussten sich beim Einchecken testen lassen bzw. einen negativen Test vorlegen. Veranstaltungen und Seminare fanden nicht statt.

Es gab zum Frühstück kein Buffet, sondern nur Zimmer Service. Abendessen entweder a la Carte (kleine Karte) Tische 1,50 m Abstand oder Zimmer Service. Während des Lock Down nur Zimmerservice.

Was bedeutete das für das Personal? Lock down vom 13.03. - 24.05.2020 ! Trennung von Aushilfskräften und Mini-Jobbern. Fest angestellte Mitarbeiter mussten Zeitguthaben und Urlaubstage abbauen und anschließend bis 31.03.2022 in Kurzarbeit gehen. Durch diese Maßnahmen und durch Schichtbetrieb versuchte das Hotel, wenigstens das Stammpersonal zu halten.

Das Van der Valk hatte zu Beginn 2020 einen größeren Ausbau des Hotels geplant. Der Start fand nicht statt, das Geld dafür wurde erst einmal eingefroren. Bedingt durch das gute Wirtschaften des Hotels während der Krise, gaben die Banken und die Holding im Dezember 2020 aber das Okay für den Start des Ausbaus ab 2021. Das Hotel wurde um 15 Zimmer von 110 auf 125 Zimmer aufgestockt.

Die Renovierung war im November 2021 abgeschlossen. Alle Gewerke haben mitgezogen, es gab während der gesamten Zeit keinen Ausfall von Handwerkern und keine Materialengpässe. Alle Beteiligten haben voller Elan und Optimismus an einem Strang gezogen und das gesetzte Ziel erreicht.

Seit April 2022 geht es mit den Buchungszahlen durch den Tourismus langsam wieder aufwärts und dieser Trend hält an! Probleme gibt es allerdings trotzdem. Viele Mitarbeiter haben sich während Corona umorientiert. Neues Fachpersonal, bedingt durch Gehälter und Arbeitszeit in der Branche, ist sehr schwer zu bekommen. Neue, ungelernete Kräfte werden eingearbeitet und geschult. Sicher entspannt sich diese Situation in den kommenden Jahren, wenn u.a. die Sprachschwierigkeiten bei Nicht-Muttersprachlern behoben sind.

Eine andere Entwicklung waren die teils drastisch und manch-

mal kurzfristig gestiegenen Lebensmittelkosten – letztes Jahr bei den Weihnachtsgänsen! Aber keine Sorge, ab 11.11.2023 stehen Martingänsen wieder auf der Speisekarte. Auch Weihnachtsmenüs und Weihnachtsbuffets werden in gewohnter Qualität angeboten.

Und das neue Jahr könnten sie z.B. mit einer Silvesterparty im Van der Valk voller Optimismus begrüßen!



Ein asiatisches Sprichwort sagt:

„der Pessimist sieht in jeder Chance eine Bedrohung,
der Optimist in jeder Bedrohung eine Chance“

In diesem Sinne auf ein gutes 2024

Dagmar Fischer

Lieblingsplätze.

Freuen Sie sich auf Ihr neues Zuhause und nutzen Sie die Vorteile der größten Wohnungsgenossenschaftin Hildesheim!



Weitere Infos
und Mietangebote
unter bwv-hi.de



BWV
Beamten-Wohnungs-
Verein zu Hildesheim eG

Optimismus in schweren Zeiten

Elisabeth Generotzky
Elisabeth Generotzky



Herbst 1946

Sie war den weiten Weg auf den Birkenberg gelaufen, die Kleine an der Hand, oder auf dem Arm. Ihr Ziel war eine Stelle oberhalb des Dorfes, dort war der Lieblingsplatz ihres Mannes. Er hatte ihr den Platz gezeigt und ihr erzählt, dass er immer, wenn er nachdenken musste, hier herauf kam.

Von hier aus hatte man einen weiten Blick über die Weser, das Dorf, die gegenüber liegenden Berge. Die Sonne schien, wirklich ein besonderer Ort.

Sie hatte den Platz erreicht und setzte sich auf den großen Stein, den die Sonne etwas erwärmt hatte. Die Kleine spielte mit Hölzchen und Steinchen zu ihren Füßen. Und sie dachte nach.

Sie war seit einigen Wochen in dem kleinen Dorf an der Weser, in dem ihr Mann und seine Familie lebte. Ihr Zuhause war in Süddeutschland, und manchmal hatte sie Heimweh. Sie hatte ihre Mutter allein zurück gelassen, um bei ihrem Mann leben zu können. Es war schwer, sie war fremd, die Menschen sprachen anders, sie lebten schon immer hier, hatten das Dorf nie verlassen. Und sie war in der Welt herum gekommen, als Krankenschwester hatte sie ihren Mann in Italien in einem Lazarett kennen gelernt und so nahm das Schicksal seinen Lauf.

Sie hatten den Krieg äußerlich heil überstanden, und nun sollten sie alle optimistisch in die Zukunft schauen, wurde gesagt.

Ihr Mann hatte für seine kleine Familie eine Wohnung eingerichtet, in der sie wirtschaften konnte. Wenn er bei ihr war, ging es ihr gut, aber er ging natürlich arbeiten. Sie wollte auch gern arbeiten, aber das war im Dorf nicht üblich. Es gab auch für sie nichts zu tun, außer ihre Wohnung in Ordnung zu halten, die Kleine zu versorgen und auf den Mann zu warten.

Mit ihrer Mutter stand sie im Briefkontakt, das half manchmal. Ihre Mutter war immer berufstätig gewesen. Sie verstand, dass ihre Tochter nach einer neuen Aufgabe suchte.

Und nun saß sie hier oben und schaute auf die Weser hinunter, ein wirklich schöner Blick, eine Gabelweihe zog ihre Kreise am Himmel, sie hörte Vögel und Hummeln, ein friedlicher Ort.

Aber wenn sie hier saß und traurig war, half ihr das nicht weiter. Sie musste eine Idee haben.

Sie konnte nähen, ihre Nähmaschine hatte sie mitgebracht, sie konnte stricken, sie konnte kranke Menschen versorgen – eine Gemeindegeschwester gab es im Dorf.

Sie war eine Jammerliese oder? Sie hatte einen liebevollen Mann, ein gesundes Kind, genug zu essen, genug zu heizen, eine schöne kleine Wohnung für ihre kleine Familie allein. Sie war gesund und eigentlich glücklich mit ihrem Mann und der Kleinen, die ihr viel Freude machte.

Ihr Mann hatte Visionen, ein Haus bauen, irgendwann wieder als Binnenschiffer auf einem Kahn fahren, und bis es soweit war, arbeitete er alles, was sich ergab. Er war äußerlich unverseht aus dem Krieg zurück gekommen, über die Erinnerungen sprach er nicht. Er war meistens fröhlich und sehr optimistisch, was die Zukunft, nachdem der Krieg, den er in seiner ganzen Länge mitgemacht hatte, vorbei war.

Sie stand auf, nahm das Kind an die Hand und sie machten sich auf den Heimweg. Sie würde es auch versuchen, optimistisch in die Zukunft schauen, Geduld haben, und warten, was die Zukunft für sie bereit hielt. Und bis dahin würde sie sich daran freuen, wie gut sie es hatte, im Frieden und ohne Angst und Not jeden Tag erleben zu können.

NATUR-CONCEPT®

Gesunde Raumgestaltung und mehr

GEHEN WIR IN UNS!

Als Rauhächte bezeichnet man die Zeit zwischen den Jahren, in der die Tür zur Anderswelt weit offen steht. Um in dieser Zeit inne zu halten und neue Kraft zu schöpfen, halten wir für Sie ein Ritualset mit vielen Utensilien bereit.

Verschiedene winterliche Duftmischungen und Raumsprays hüllen ein, schenken Ruhe und lassen Vorfreude aufkommen. Unsere Himalaya-Salzlampen fördern Entspannung, schaffen positive Energie und sind ein natürlicher Luftreiniger.

Lassen Sie sich überraschen, was es bei uns noch zu entdecken gibt – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

André Parpeix, Malermeister · Richard-Gerlt-Str. 2 (Lachnerring)
31137 Hildesheim · Tel: 0 51 21 - 2 52 35 · www.natur-concept.de





Rubrik: Kommunikation in der Praxis

Optimistisch kommunizieren?

Sabine Kaufmann

Optimistisch zu kommunizieren bedeutet, Informationen oder Botschaften auf eine positive und hoffnungsvolle Art und Weise zu übermitteln. Hierbei werden die möglichen Vorteile, Chancen und Lösungen betont, anstatt sich auf nachteilige Aspekte oder Probleme zu konzentrieren.

Bevor wir jedoch zu den Vorteilen der optimistischen Kommunikation kommen, möchte ich, paradoxer Weise, zunächst auf einige Nachteile eingehen:

Zu viel Optimismus kann dazu führen, dass wir die tatsächlichen Gegebenheiten und Wahrscheinlichkeiten aus dem Blick verlieren. Probleme und Risiken werden beschönigt, was einen Umgang mit diesen erschwert, da wir mental nicht vorbereitet sind. Vielleicht fühlen wir uns sodann vom Alltag überfordert und schlecht vorbereitet. Weiterhin schätzen wir Situationen vielleicht falsch ein. Der Glaube an eine kosmische Buchhaltung, dass mir durch gute Leistung schon nichts negatives Widerfahren wird, ist leider durch die Wissenschaft widerlegt.

Zu optimistische Prognosen können dazu führen, dass wir Chancen überschätzen und Risiken unterschätzen, was zu unangemessenen Entscheidungen führen kann. Werden meine optimistischen Erwartungen nicht erfüllt, kann dies zu Enttäuschungen und Frustrationen führen.

Eine zu optimistische Haltung kann dazu führen, dass wir uns vom Glück geküsst fühlen und unsere „Hausarbeit“ nicht machen, dass heißt uns nicht angemessen und ausreichend auf Herausforderungen, Anforderungen und Krisen vorbereiten. Sodann im Alltag scheitern und uns in der Folge vom Leben betrogen fühlen können.

Genug der Schwarzmalerei, nun zu den Vorteilen, denn tatsächlich können die Vorteile der optimistischen Kommunikation nicht außer Acht gelassen werden, denn sie sind tatsächlich vielfältig:

Sie kann Menschen motivieren, da sie Chancen und positive Ergebnisse hervorhebt. Das ermutigt uns Herausforderungen anzunehmen und nach Erfolgen zu streben. Spaß an der Herausforderung erleben und leben, kann sehr motivierend und beglückend sein.

Nach dem Motto: Der Weg ist das Ziel. Wenn der Weg bereits Freude bereitet und Spaß macht, dann ist es in der Zukunft durch die gemachte „positive Erfahrung“ leichter Herausforderungen einzugehen.

Es kann unser Selbstvertrauen stärken. Das Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten und die Möglichkeit des Gelingens fördern.

Da wo mentaler Optimismus, Freude und Leichtigkeit sind, ist die Abwesenheit von Angst und Einengung. Diese Art von Kommunikation kann positive innere Bilder erzeugen, die weniger als Stressoren (stressauslösende Faktoren) interpretiert werden und so den individuellen nonproduktiven Stress reduzieren. Dies fördert eine positive und hoffnungsvolle Sicht auf die Zukunft und kann zur psychischen Gesundheit beitragen.

Optimistische Kommunikation kann Menschen dazu ermutigen gern und konstruktiv zusammen zu arbeiten und gemeinsam Lösungen zu finden.

Habe ich das Gefühl die Situation mit den mir zur Verfügung stehenden Mitteln gut bewältigen zu können, haben wir also eine optimistische Einstellung, so können wir in der Regel unsere Ressourcen einsetzen und sind handlungsmotiviert.

Abschließend können wir davon ausgehen, dass eine optimistische Kommunikation auf andere Menschen durchaus positiv wirken kann. Wir inspirieren, üben positiven sozialen Einfluss aus und motivieren, durch die Art unserer Kommunikation.

Neben jedem Zweckoptimismus in der Kommunikation ist in vielen Fällen ein optimistischer Realismus zu empfehlen. Viel Freude beim Kommunizieren und sich und Andere dabei zu erforschen.

„Wir erzeugen die Welt in der wir leben, buchstäblich dadurch, dass wir sie leben“ **Humberto Maturana**

Ihre Beraterin

Sabine Kaufmann



Training & Beratung
kommunikation | systeme | kontext

**Kommunikation
Konflikte · Stress**

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

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

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



Hallo Hildesheim bei Radio Tonkuhle mit Sabine Kaufmann



Ursula Oelbe

Versicherung & Finanzmaklerin



**Trotz großem Optimismus:
Absicherung der Arbeitskraft**

Als junger Mensch fühlt man sich oft sehr vital und kann sich nicht vorstellen das dies jemals anders sein könnte.

In der aktuellen Ausgabe möchte ich auf ein wichtiges Thema hinweisen, dass so früh wie möglich von jungen Menschen (auch durch einen Hinweis von Eltern/ Großeltern oder FreundenInnen) aufgegriffen werden sollte.

Die Dringlichkeit einer Absicherung für den Fall einer Berufsunfähigkeit wird heute vor allen Medien verbreitet und verdeutlicht den existenziellen Bedarf. Die Botschaft vereinfacht ausgedrückt: „Lebst Du oder Deine Familie von Deinem Arbeitseinkommen, Sorge für den Fall vor, dass Du aus gesundheitlichen Gründen die Arbeit aufgeben musst.“ Laut „Statista“ werden 38 Prozent der heute 20-jährigen Frauen und sogar 43 Prozent der heute 20-jährigen Männer vor ihrem Rentenbeginn berufsunfähig. Insgesamt wird jede(r) vierte im Laufe ihres/ seines Erwerbslebens berufsunfähig (BU).

Für viele Menschen die gesundheitsgefährdende Berufe ausüben, oder die schon älter sind, ist eine BU-Absicherung nicht zu finanzieren. Oftmals bekommen diese Personen geringe Renten (z.B. 600 € BU-Rente - wer kann davon leben?) angeboten, oder eine geringere Laufzeit (nur bis zum Endalter 55 oder 60 – damit endet auch die Leistung der Versicherung), damit der Beitrag bezahlbar ist. Beide Möglichkeiten sind für die versicherte Person sehr problematisch!

Inzwischen gibt es die Möglichkeit auf Alternativen auszuweichen, um im Ernstfall nicht ausschließlich auf die gesetzliche Erwerbsminderungsrente angewiesen zu sein, die oftmals den Gang zum Sozialamt nach sich zieht.

Eine genaue Analyse Ihrer Tätigkeit und Ihres Bedarfs helfen eine bezahlbare Alternative zur Berufsunfähigkeitsversicherung heraus zu arbeiten, auch spielt die individuelle Gesundheit eine entscheidende Rolle bei der Auswahl der Absicherung. Aus meiner Beratungspraxis kann ich daher die frühzeitige Antragsaufnahme (ab 16 Jahren möglich) dringend empfehlen, denn: Erfahrungsgemäß können mit jedem Jahr neue Beeinträchtigungen auftreten, die zu Erschwernissen führen können.

Alternativ zur BU gibt es: Die Erwerbsunfähigkeitsabsicherung, die schwere Krankheiten-Vorsorge, die Grundfähigkeitsabsicherung, oder Multi-Risk-Policen. Lassen Sie sich kompetent und ungebunden beraten und achten Sie bei Antragstellung auf die korrekte Beantwortung aller Gesundheitsfragen. Im Zweifelsfall fordern Sie bei Ihrer Krankenkasse einen Auszug der letzten Jahre an, damit sie nichts vergessen.



Faire Beratung zu:
Ethischen/Ökologischen Geldanlagen
Altersvorsorge und Pflegeabsicherung

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

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



Hauskauf ohne Ehe

Beim gemeinsamen Hauskauf investieren Partner ohne Trauschein nicht nur Emotionen, sondern auch erhebliche finanzielle Mittel.

Ein Partnerschaftsvertrag ermöglicht es, die finanziellen Verpflichtungen und Rechte jedes Partners klar zu definieren. Dabei geht es nicht nur um die Frage der Finanzierung, sondern auch um Aspekte wie die Aufteilung der laufenden Kosten, Reparaturen und die Wertentwicklung des Hauses. Durch klare Regelungen im Partnerschaftsvertrag können Missverständnisse vermieden und finanzielle Sicherheit geschaffen werden. Ein Partnerschaftsvertrag kann sich als entscheidendes Instrument erweisen, um potenzielle Konflikte zu vermeiden und die rechtlichen Rahmenbedingungen für den Hauskauf aber auch darüber hinaus für die Dauer der Beziehung klar zu definieren.

Unvorhergesehenes vorhersehbar machen

Das Leben ist voller Unwägbarkeiten, und es ist wichtig, für verschiedene Szenarien gewappnet zu sein. Ein Partnerschaftsvertrag kann klare Regelungen für den Fall einer Trennung oder anderer unvorhergesehener Ereignisse festlegen. Hierzu gehören Fragen nach dem Verbleib im Haus, der Aufteilung des Eigentums und der finanziellen Verantwortlichkeiten. Ein solcher Vertrag bietet beiden Partnern Schutz und verhindert unschöne rechtliche Auseinandersetzungen im Fall der Trennung. Ein Partnerschaftsvertrag ermöglicht es den Partnern, weiterhin finanzielle Angelegenheiten auch getrennt zu regeln und ihre individuelle Unabhängigkeit zu wahren. Dies kann insbesondere dann wichtig sein, wenn einer der Partner beispielsweise bereits Eigentum besitzt oder Vermögen in den Hauskauf einbringt. Der Vertrag kann Regelungen dazu enthalten, wie dieses Vermögen im Falle einer Trennung behandelt wird und schützt somit die individuellen Interessen beider Partner.

Hauskauf besser mit Partnerschaftsvertrag

Der Kauf eines Hauses ist nicht nur eine emotionale, sondern auch eine rechtliche und finanzielle Angelegenheit.

Ein Partnerschaftsvertrag bietet unverheirateten Paaren die Möglichkeit, klare Regelungen zu treffen, um finanzielle Sicherheit zu schaffen und mögliche Konflikte zu vermeiden. Die Investition in diesen rechtlichen Rahmen kann langfristig dazu beitragen, die Beziehung zu stärken und den gemeinsamen Lebensweg auf einer soliden Grundlage zu gestalten. Daher ist es ratsam, frühzeitig über einen Partnerschaftsvertrag nachzudenken und sich gegebenenfalls rechtlich beraten zu lassen.

Bei einem gemeinsamen Hauskauf spielen im Übrigen auch steuerliche Überlegungen eine Rolle. Ein Partnerschaftsvertrag kann dazu beitragen, steuerliche Vorteile zu nutzen und die finanzielle Belastung zu minimieren. Hierbei können beispielsweise Regelungen zur Aufteilung von Steuervergünstigungen oder zur steuerlichen Behandlung von gemeinsamen Darlehen festgelegt werden.

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

**Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann**

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

**Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Sozialrecht**

Tel. 05121 208090

Opferrecht und Nebenklage
Migrationsrecht

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



Hammer
Rechtsanwälte

Besprechungen und Korrespondenz auch in
Englisch

Attraktiv & vital ganz ohne OP



Naturheilzentrum
Adenstedt

Anne Brunotte,
Ernährungs-
wissenschaftlerin
und Heilpraktikerin



Am 14.12.2023 gibt Frau Brunotte eine
Einführung in das Thema:

Mesotherapie – minimal-invasive
ästhetische Behandlung
mit Demonstration.

um 18 Uhr bei
Antonia e.V.
Andreas Passage 1, OG
31134 Hildesheim



Fassen Sie sich
ein Herz auf
heimatherzen.de

**Gutes tun
für unsere Heimat.**

heimatherzen.de – die Spendenplattform für Vereine und ihre Unterstützer. Machen Sie mit und unterstützen Sie Ihren Lieblingsverein!

Mehr Infos unter:
www.heimatherzen.de
Die Spendenplattform
der Sparkasse
Hildesheim Goslar Peine

Weil's um mehr als Geld geht.



Stell dir vor, du gehst aufs Konzert,
obwohl dir das Geld dafür fehlt.

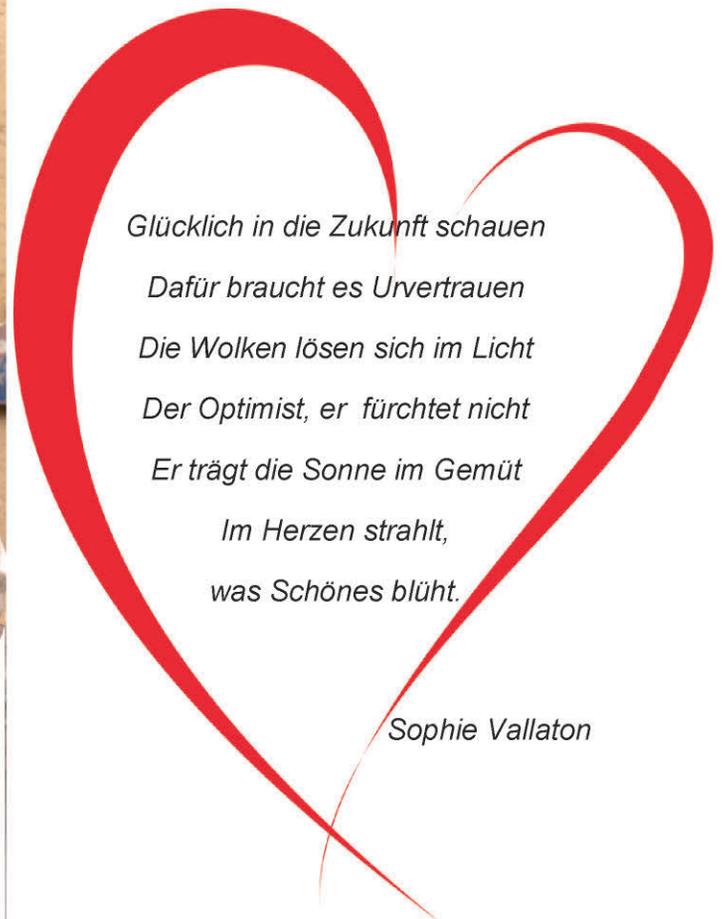
Mehr Infos:

KulturLeben Hildesheim e.V.
Osterstr. 48, 31134 Hildesheim

Unsere Öffnungszeiten
Mo. 11.00 - 14.00 Uhr
Di. 16.00 - 18.00 Uhr
Mi. 14.00 - 16.00 Uhr
Do. 10.30 - 12.30 Uhr

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat
von 10.30 - 12.30 Uhr

www.kulturleben-hildesheim.de
Tel: 051216069755



*Glücklich in die Zukunft schauen
Dafür braucht es Urvertrauen
Die Wolken lösen sich im Licht
Der Optimist, er fürchtet nicht
Er trägt die Sonne im Gemüt
Im Herzen strahlt,
was Schönes blüht.*

Sophie Vallaton

Optimistische Frauen in der Geschichte

© Christina R. Hirschochs Villanueva

Trommelbrink 2A / 31139 Hildesheim

www.christina-hirschochs-villanueva.com, mail: tina@hirschochs.de / mobil: 0151 652 573 97



Wenn man davon ausgeht, dass Optimismus eine positive Lebenseinstellung meint und ein optimistischer Mensch das Gute in den Dingen sucht und hoffnungsvoll und voller Vertrauen in die Zukunft blickt, dann sehe ich die Frauen vor mir, die nach dem 2. Weltkrieg aus ihrer Heimat vertrieben wurden und mit kleinen Kindern alleine in eine ungewisse Zukunft und ein fremdes Land ziehen mussten. Ich sehe meine eigene Großmutter, die ohne ihren Optimismus diese schwere Zeit nicht überstanden hätte. Und immer wieder sind es die Frauen, die, auch heute wieder, aus Kriegsgebieten flüchten müssen und dies nur mit positiver Lebenseinstellung und Hoffnung aushalten können.

Zitate von historischen Frauen, die uns auch heute noch zuversichtlich stimmen:



„Die haben uns rausgeworfen, da müssen sie uns auch wieder zurückbringen.“
Margarete Klenner (1900-1976), Hausfrau, Mutter von fünf Kindern. Heimatvertriebene aus Schlesien. Fluchtweg 900 km von Februar bis November 1945. (Foto: privat)



„Ich habe keine Angst vor Stürmen. Ich lerne, wie ich mein Schiff steuern muss.“ **Louisa May Alcott**, US-amerikanische Schriftstellerin (1832 – 1888) setzte sich u.a. für Frauenrechte und das Frauenwahlrecht ein und engagierte sich für die Abschaffung der Sklaverei. (Foto: www.fembio.org)



„Nur die mit Leichtigkeit, mit Freude und Lust die Welt sich zu erhalten weiß, die hält sie fest.“
Bettina von Arnim, deutsche Schriftstellerin der deutschen Romantik (1785 – 1859) Bild: gemeinfrei.



„Leben ist für niemanden von uns einfach. Aber

was heißt das schon? Wir müssen Ausdauer und vor allem Vertrauen in uns selbst haben. Wir müssen daran glauben, dass wir für eine Sache geschaffen sind und dass diese Sache erreicht werden muss.“

Marie Curie, polnisch-französische Physikerin und Chemikerin (1867 – 1934), erhielt 1903 einen anteiligen Nobelpreis für Physik und 1911 den Nobelpreis für Chemie. (Bild: gemeinfrei.)

„Zerreiße deine Pläne. Sei klug / Und halte dich an Wunder. / Sie sind lang schon verzeichnet / Im grossen Plan / Jage die Ängste fort / Und die Angst vor den Ängsten.“ aus: „Die paar leuchtenden Jahre“ **Mascha Kaléko**, polnisch-deutsch-jüdische Dichterin (1907 – 1975) Bild: ©<https://www.maschakaleko.com/>)

„Die jungen Intellektuellen rufen »Revolution, Revolution!«, aber ich sage, die Revolution muss in unseren Häusern beginnen, indem die Gleichberechtigung für alle Frauen erlangt wird.“

Qiu Jin, chinesische Frauenrechtlerin, feministische Schriftstellerin, Kampfkünstlerin und Revolutionärin (1875 – 1907). Sie kämpfte konsequent und unerschrocken für die Befreiung der Frauen aus der männlichen Unterjochung und für die Befreiung Chinas von der Qing-Dynastie und den Kolonialherren. Für ihren Kampf wurde Qiu Jin mit 32 Jahren 1907 hingerichtet. (Bild: gemeinfrei.)



„Gegen den Rückschritt gibt es nur ein Mittel: immer wieder von vorn anfangen.“

Teresa von Ávila, spanische Mystikerin, Kirchenlehrerin und Heilige (1515 – 1582) (Bild: gemeinfrei.)



„Kraft: Das ist, das Leben so zu fassen, wie es ist.“
Käthe Kollwitz, deutsche Künstlerin (1867 – 1945) (Bild: gemeinfrei.)



Coqui-Verlag

„Kunst muss sich den Menschen in den Weg stellen“

„Kunst muss sich den Menschen in den Weg stellen“



Wer aufmerksam durch Hildesheim geht, kommt an den Gedichts Bannern an den Bushaltestellen, am und im Bahnhof sowie an einigen Kirchen nicht vorbei. 150 Gedichte an 70 Plätzen in der Stadt laden zu einer lyrischen Stadtwanderung ein. 32 Dichter/innen aus 7 Nationen verwandeln Straßen und Plätze in Orte der Poesie. Zur Orientierung kann man über eine Audiothek die Orte anklicken und die dort vorhandenen Gedichte abrufen, die von dem TfN Schauspieler Uwe Tobias Hieronimi beeindruckend vorgetragen werden. Dieses bundesweit einzigartige Kulturprojekt „Hildesheimer-Lesezeichen“ gibt es seit 2009 und wird alle 2 Jahre unter einem anderen Motto von Jo Köhler und seinem Team zusammengestellt, um dann die Gedichte aus den, wie er sagt: „verstaubten Buchdeckeln hervor zu holen und sie ins Freie, in den öffentlichen Raum- mitten in der Stadt“ zu setzen. Dieses Jahr ist das Motto „Wunder der Schöpfung“.

Doch bevor ich noch auf weitere Projekte eingehe, stellt sich die Frage: Wer ist der Initiator und Vorstand des Forum Literaturbüro e.V. Jo Köhler? Um das heraus zu finden, haben wir (Elisabeth Schumann und ich) uns mit Jo Köhler getroffen. Durch ein gemeinsames Gespräch bekamen wir einen Einblick über seinen persönlichen Werdegang.

Jo Köhler, Mensch beziehungsweise Dichter, Jahrgang 1960, lebt und arbeitet in Hildesheim.

Seit 1996 wurden von ihm über 750 Gedichte, zahlreiche Erzählungen, Essays und der Roman "Die gepresste Zeit" veröffentlicht. Zuletzt erschien von Ihm der Gedicht- und Essay-Band "Übers Ziel". Ferner ist Jo Köhler Preisträger

der Stiftung Lesen in Mainz (1997), verschiedener Lyrikpreise und aktuell seit 2022 Träger des Arbeitsstipendium durch das Land Niedersachsen. Dabei stellt sich für ihn „immer wieder die Frage, wie bringe ich das Gedicht, die Kunst des Wortes, zu den Menschen“ (Jo Köhler).

Um das zu erreichen, entstanden in den 90er Jahren die ersten Projekte in der Kulturfabrik Löseke. Erstmals konnten sich Autoren und Studenten über Literatur austauschen, kontrovers darüber diskutieren, eigene Werke vorstellen. Es wurden öffentliche Lesungen veranstaltet, unter anderem 1997 Lesungen in den Hildesheimer Buslinien. Die Freie Kultur der Literatur entstand und hat sich mittlerweile zu einem vielseitigen Netzwerk entwickelt. In Kooperation mit der Kulturfabrik, Volkshochschule, Universität, Kitas, Asyl e.V. Grundschulen sowie den Gymnasien in Hildesheim werden Projekte vom Forum-Literaturbüro e.V. der unterschiedlichsten Art angeboten. Zum Beispiel POETRY KIDS zur Förderung der Lese- und Sprachkultur bei Jugendlichen im Alter von 10-21 Jahren. DIE JUNGE HILDESHEIMER SCHREIBSCHULE als digitales Format der Literaturvermittlung für Jugendliche, die sich in Chat-Gruppen über das Schreiben austauschen. Laut Jo Köhler ist jedes Projekt immer wieder ein Experiment. Für ihn ist die Partizipation wichtig, d.h.: Teilhaben, die Eigenbeteiligung, aus sich selbst heraus. „Es gibt Kein Falsch oder Richtig“. Auch ein erstes Scheitern ist möglich, denn dadurch kann etwas Neues, Gutes entstehen. Die Kinder und Erwachsenen entwickeln ihre Projekte selbst und oft ist es spannend, wie und was dabei herauskommt. Ein weiteres weltweit einmaliges Literatur Projekt ist die LITERATUR-APOTHEKE. Lyrik und Prosa als erste Hilfe, Trostpflaster, Injektion und Balsam. Gedichte werden hier zu Textpräparaten. Ein gutes Wort kann trösten oder besänftigen. Je nach Genre kann man in den Texten stöbern oder eigene Texte einreichen. Zu dem Projekt LEBENSERINNERUNGEN UND BIOGRAFISCHES SCHREIBEN für Erwachsene mit dem Thema „Einsamkeit“ schildert Jo Köhler, wie ältere Menschen aufleben. Sie haben das Gefühl, es interessiert sich jemand für sie und ihr Leben. In seinen Augen eines der wichtigsten Projekte.

Dieser Bericht ist nur ein Auszug aus dem umfangreichen, anregenden und interessanten Gespräch. Vielen Dank Jo Köhler! Zum Abschluss hörten wir noch folgendes Gedicht:

Mülltrennung Jo Köhler

den
Reiseführer
für Amerika

sagte der
Obdachlose
und lächelte

dann
hab ich
was

den
nehme ich mit

wovon ich
träumen kann

Heide Ahrens-Kretzschmar



Die Geschichte der Schreibwerkstatt

Punkt für Punkt zum eigenen Text: ...

Gisela Siebert



Optimismus, neues Lebensgefühl

Sie hatte überhaupt nicht damit gerechnet: Beim Holzfällen im Wald, ein Baum fiel in die falsche Richtung, und er hat es nicht gesehen.

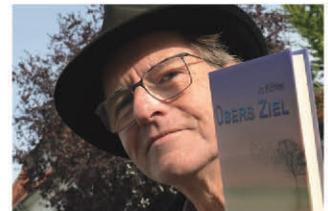
Sie war so froh, dass die Kinder kamen. Die wohnten schon lange nicht mehr zuhause, hatten ihre eigenen Familien und lebten weit entfernt. Nur ihr Jüngster wohnte ganz in der Nähe. Sie war froh darüber, dass die Kinder die Trauerfeier organisierten. Sie hatte verlernt, eigene Entscheidungen zu treffen. Ihr Mann, war dafür zuständig. Sie funktionierte nur, erfüllte still und fügsam alle ihr aufgetragenen Aufgaben. Wie sollte sie das jetzt nur alleine schaffen? Große Angst, und tiefer Pessimismus breiteten sich in ihr aus. Plötzlich allein in dem leeren Haus. Wie sollte sie da nur zurechtkommen? In den ersten Wochen gelangten ihr kaum die alltäglichen Alltagsaufgaben. Sie quälte sich durch jeden Tag. Eines Tages aber, wahrscheinlich Monate später, begann es ganz langsam. Sie spürte sich weniger gelähmt, ja sogar oft ein wenig befreit. Sie konnte es zuerst gar nicht verstehen, was da mit ihr geschah, gab es für sie tatsächlich so etwas wie Freude auf den nächsten Tag? Oder gar eine Neugierde, was er wohl bringen würde? Noch besser gefragt, was er für sie persönlich bereithielt?

Sie fing an ihr Haus zu verändern, nicht mit neuen Möbeln oder großer Renovierung. Das Geld hatte sie ja gar nicht, aber sie stellte sich Blumen auf den Tisch, legte beim Essen eine Tischdecke auf. Das gute Geschirr, was sonst nur Weihnachten benutzt wurde, kam jetzt jeden Tag auf den Tisch. Sie kaufte sich sogar von ihrem sogenannten „Notgroschen“ ein neues Kleid. Das wäre die reinste Verschwendung, hörte sie ihren jüngsten Sohn lautstark anklagen. Es würde wohl langsam Zeit, wieder einen anständigen Lebenswandel zu führen. Das Beste wäre, er würde mit seiner Familie in ihr Haus ziehen. Sie könnte dann ihren Alltag wieder sinnvoll gestalten, für alle kochen, die Kinder hüten und ihnen im Haushalt helfen. Dann hätte sie wieder eine sinnvolle Aufgabe.

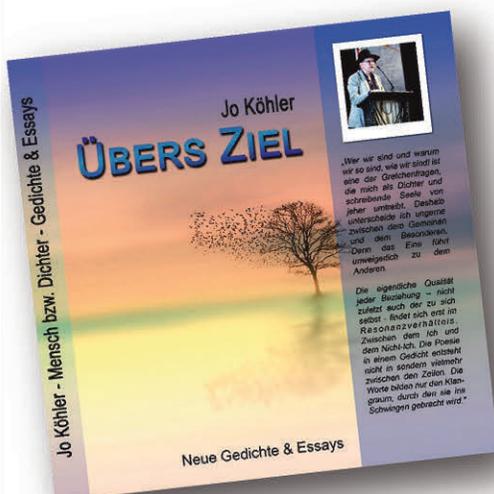
Sie bekam sofort eine Gänsehaut und spürte plötzlich, wie sich wieder eine „Gefängnistür“ öffnete, die sie einsperren wollte. Es wurde ihr in diesem Moment so klar, hier stand sie schon einmal. Damals ging sie freiwillig durch diese Tür und ließ sich für viele Jahre einschließen. Es war ihr in dieser Zeit gar nicht bewusst. Die Familie brauchte sie, und sie funktionierte. Sie hatte verlernt selbst zu denken. Jetzt aber, als sie unmittelbar erneut vor dieser Tür stand, war ihr so klar, nie mehr würde sie hier wieder freiwillig durchgehen. Alles hatte sich in ihr verändert, Sie war dabei, sich neu zu spüren. Eine unbekannte Sprache wurde in ihr lebendig, sie schaute in den Spiegel, sah sich und fing an sich selbst zu umarmen. Sie wusste, sie war nicht mehr die Jüngste, aber etwas in ihr, war gerade erst geboren. Es fühlte sich so lebendig und lebenswert an. Es machte sie so neugierig. Sie musste sich einfach auf den Weg machen, dieses neue Leben. auszuprobieren. Niemand würde sie davon abhalten. Der Pessimismus war gewichen, Optimismus begann in ihr zu leben und sich auszubreiten, und das fühlte sich so gut an.

Das neue Buch von Jo Köhler „Übers Ziel“ führt uns an Orte, wie sollte es auch anders sein, die einen eigenen Seelenzustand haben. Betreten wir diese, geht etwas von ihnen auf uns über. Genauso ist es auch mit dem Lesen, dem Betreten eines Gedichtes.

„Ich schaue mich in ihm um. Ich begreife, ich spüre seine Architektur.
Ich erfahre sein Geheimnis.“



Über den Autor



Jo Köhler, *1960. Mensch beziehungsweise Dichter, Autor zahlreicher Publikationen, Konzeptkünstler, Literaturvermittler und Kulturinitiator.

Gründer des
Forum-
Literaturbüros
in Hildesheim.
Preisträger der
Stiftung Lesen.
Stipendiat des
Landes Nieder-
sachsen.



Mit Herz
dabei.

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.
info@ameisbuchecke.de
oder T 05121 34441

www.ameisbuchecke.de

ameis
BUHECKE

Lesetipps für Kids

Heike Altmann-Hürter

Gerald Hüther und Inge Michels haben im Kösel Verlag das Familienbuch "Wie kommt das Glück in den Kopf" herausgegeben.

Das Buch handelt von einer Entdeckungsreise der Gefühle. Wir begleiten die Freunde Feline und Felix auf ihrer

Spurensuche nach dem Glück. Warum verlieren Erwachsene oft die Fähigkeit, unbeschwerte Momente des Glücks zu genießen?

Felix und Feline bleiben beharrlich und schaffen es so, einen gemeinsamen Italien-Urlaub mit ihren (Single-) Eltern zu organisieren und können zusehen, wie eine Leichtigkeit, die nach Zitronen und Glück duftet, in das Leben der Erwachsenen zurückkehrt.

Während sich der erste Teil an die jungen Leser wendet, folgt im zweiten Teil eine „Glückskunde“ für Erwachsene, in der Teile der Geschichte von Feline und Felix wissenschaftlich erklärt werden. Abgerundet wird dieses sehr lesenswerte Buch durch die Illustrationen vom Dagmar Henze.

Kösel Verlag, ISBN 978-3-466-30892-7, 17 Euro, für alle Leser ab 6 Jahren)



Der Buchtipp von Elisabeth Schumann

In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen das erste Werk der Schriftstellerin Karin Kalisa empfehlen, das 2015 erschienen ist und sowohl ins Französische, als auch ins Vietnamesische übersetzt wurde: „Sungs Laden“.



Karin Kalisa, Jahrgang 1965, ist eine Wissenschaftlerin und Japanologin. Sie lebte in Bremerhaven, Hamburg, Tokio und Wien, bevor sie nach Berlin zog. Im Osten der Stadt fand sie sich nicht etwa wie erwartet bei türkischen Gemüsehändlern wieder, sondern bei vietnamesischen Händlern, die Gemüse und Blumen anbieten. Sie begann, sich mit den rund 20.000 Vietnamesen zu beschäftigen, die schon zu DDR-Zeiten als Vertragsarbeiter angeworben wurden.

Kalissas Faszination für diese „stille Community“ inspirierte sie zu ihrem ersten Buch „Sungs Laden“. Es ist ein stilles, ein leises Buch, sehr warmherzig geschrieben, mit einer Leichtigkeit, die mich verzaubert hat. Ich habe es wie ein Märchen empfunden, ein Märchen für Erwachsene, das mich sehr angerührt hat. Vielleicht wird es manch einer als kitschig abtun, zumal es eine Utopie ist, die Kalisa entwirft.

Worum geht es in diesem Buch?

Es geht um einen kleinen Laden in dem östlichen Teil Berlins am Prenzlauer Berg, früher bekannt als das arme Studentenviertel, heute ein gehobener Familienkiez. Der Ladenbesitzer ist Herr Sung, eigentlich studierter Archäologe, der aber dann doch im Laden seiner Eltern landet. Diese kamen vor seiner Geburt in die damalige DDR als vietnamesische Gastarbeiter. Sungs Sohn Minh geht dort in die Grundschule und wegen seiner Herkunft soll er zu einer „weltoffenen Woche“ etwas „Vietnamesisches“ mitbringen. Nichts zu essen, das wäre zu einfach. Es soll ein Kulturgut sein, ein Ding, eine Sache. Da sowohl Minh als auch sein Vater Sung bereits in Deutschland geboren wurden, fällt ihnen nichts ein, was der Junge mit in die Schule nehmen könnte. Also wenden sie sich an die Oma und die Oma hat eine Idee. Aus ihrer kleinen Kammer holt sie eine Holzpuppe hervor, 1,50 Meter hoch, die sie wie einen Schatz behütet und 20 Jahre in ihrer Kammer eingewickelt liegen hatte. Diese Puppe wurde in ihrer Heimat Vietnam beim Wassermarionettentheater verwendet.

Oma nimmt die Puppe und geht mit Minh in die Schule. Sie betritt die Bühne der Aula und dann beginnt die wunderbare Geschichte einer Verwandlung. In den sieben Minuten, die ihr zur Verfügung stehen, erzählt sie eine Geschichte, wahrscheinlich ihre Geschichte, und verzaubert Schüler und Lehrer. Diese Verzauberung zieht Kreise und was daraus alles erwächst, das muss der Leser selbst herausfinden. Es ist ein Buch, das einen packt und mitzieht, aber auch zum Nachdenken anregt und viele Fragen aufwirft, was es wohl mit unserer heutigen Gesellschaft auf sich hat.

Dieses Buch ist vielleicht nicht für jeden geeignet. Es ist eine Utopie, ein Märchen, wenn es so ein Ereignis geben würde, wäre die Welt reicher.

Das Buch ist im Droemer Verlag als Taschenbuch erschienen und kostet 9,99€.

Denke positiv und wenn du den Eindruck hast, dass dieses Leben ein Theater ist, dann suche dir eine Rolle aus, die dir wirklich Spass macht.

William Shakespeare

Der Leseladen



Bücher am Marienburger Platz

Herzlich Willkommen

So erreichen Sie uns:

tel. 05121 / 1775482

per E-Mail: info@derleseladen.com
online-shop: derleseladen.com

Alle Jahre wieder... kommt die Weihnachtszeit und damit auch die Ratlosigkeit des Schenkens.

Bücher eignen sich immer für ein Geschenk. Vielleicht helfen Ihnen unsere Empfehlungen. Heide Ahrens-Kretschmar und Elisabeth Schumann haben einige interessante Bücher ausgesucht.

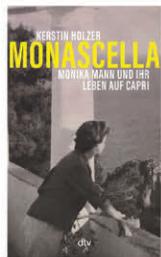
Das Bilderbuch „In einem alten Haus in Berlin“ bietet einen Streifzug durch 150 Jahre deutscher Geschichte an. Dieses Kindersachbuch ist großartig und detailfreudig illustriert und erzählt sehr anschaulich unsere jüngere Geschichte anhand der Apothekerfamilie Schwartz, die 1871 in das Haus in Berlin einzieht. Es ist im Gerstenberg-Verlag erschienen und kostet 28€.



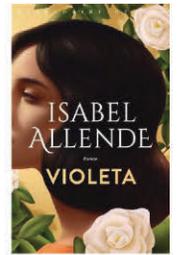
- „Der Markisenmann“ von Jan Weiler ist die Geschichte eines jungen Mädchens, das ihren Vater erst mit 15 Jahren kennenlernt. Der vorerst fremde Mann erweist sich auf Anhieb nicht nur als seltsam, sondern auch als der erfolgloseste Vertreter der Welt. Das Mädchen hilft ihm, die fürchterlichen Markisen zu verkaufen und das verändert das Leben von Vater und Tochter. Es ist ein Buch über das Erwachsenwerden, über die Geheimnisse in unseren Familien und über Schuld und Verantwortung. Das Buch ist als Taschenbuch im Heyne-Verlag erschienen und kostet 12€.



- Rafik Schami hat ein wunderschönes Geschichtenbuch geschrieben. „Mein Sternzeichen ist der Regenbogen“ enthält 30 Kurzgeschichten, die so viel Charme und Lebensfreude versprühen, dass man das Buch nicht aus der Hand legen kann. Es ist im dtv-Verlag als Taschenbuch erschienen und kostet 13€.



- Kerstin Holzer erzählt in ihrem Buch „Monascella“ das Leben der Monika Mann, die am wenigsten beachtete Tochter der Familie Mann. Es geht um eine Frau, die ihr Leben lang um Anerkennung gekämpft hat und es geht um eine große Liebe auf Capri. Elke Heidenreichs Kommentar: „Herzzerreißend schön zu lesen.“ Das Buch ist im dtv-Verlag erschienen und kostet gebunden 22€.



- In Isabel Allendes Buch „Violeta“ geht es um eine außergewöhnliche Frau, um ein turbulentes Jahrhundert und um eine unvergessliche Geschichte. Violeta selbst erzählt uns ihr Leben, indem sie einen Brief an ihren geliebten Enkel schreibt und ihm von ihren halsbrecherischen Affären, von Jahren der Armut, von schrecklichen Verlusten und großer Freude, von historischen Ereignissen und Umbrüchen, vom Kampf um die Rechte der Frauen und zwei schrecklichen Pandemien erzählt. Der Daily Telegraph schreibt: „Ein wunderschön erzähltes Epos, fesselnd vom ersten bis zum letzten Satz“. Der Roman ist im Suhrkamp Verlag erschienen und kostet gebunden 26€.



- Auf der Leipziger Buchmesse wurde das Buch „Unser Deutschlandmärchen“: Geschichte einer Einwandererfamilie von Dincer Gücyeter mit dem Buchpreis ausgezeichnet. Dieser Debütroman des Autors ist eine Familiengeschichte über mehrere Generationen, die teilweise autobiografisch ist. Mutter und Sohn erzählen wechselseitig von Familie, Gesellschaft, Liebe und Wut, eine Geschichte, die Anfang des letzten Jahrhunderts beginnt und bis in die Jetztzeit reicht. Es ist ein lyrischer Roman, der mit Sprache, Sprachlosigkeit, Sprachfinden und Sprachwerdung spielt. Der Roman ist im Verlag Mikrotex erschienen und kostet gebunden 25€.

Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den 33 Silben sind 10 Wörter zu bilden, deren 6. Buchstaben, von oben nach unten gelesen, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben.

- stark wärmendes Kleidungsstück
- Nachttisch im Winter
- im Winter blühende Blume
- „Weihnachtsbaum“ Sorte
- Nagetier, hält langen Winterschlaf
- sehr kalte Gegend in Russland
- Gegenteil von Pessimismus
- Gewürz in Wintergebäck
- mit Schlittschuh. auf zugefr. Seen
- letzter Tag des Jahres



ap - bens - bi - blau - brat - cke - christ - da - de - eis - en - fel - fen - fich - freu - ha - ja - kar - lau - le - maus - mo - mom - ri - ro - se - sel - si - syl - te - ther - ter - ves

Jo Köhler

Erfolgsrezept

mag sein
dass alles, was du denkst
eigentümlich ist
na und
denke es trotzdem

mag sein
dass alles, was du träumst
nur ein Trugbild ist
na und
träume es trotzdem

mag sein
dass alles, was du suchst
vergeblich ist
na und
such es trotzdem

mag sein
dass alles, was du liebst
auf Sand gebaut ist
na und
bau es trotzdem

Die richtige Pflege

Masken,
die schnellen
Schönmacher



Masken können Vieles:

- Feuchtigkeit spendende Produkte lassen müde, blasse Haut schnell wieder strahlen.
- Reinigungsmasken schenken faltiger Haut und der Mischhaut ein klares Aussehen. Trockene Haut wird unter einer nährenden Creme-Maske wieder geschmeidig.
- Effekt-Masken straffen und verfeinern die Poren.

Die schnellen Schönmacher wirken meist unter Wärmestau, der sich unter der aufgetragenen Schicht entwickelt. Die Poren öffnen sich und die Wirkstoffe dringen intensiver ein, dadurch glättet sich der Teint sichtbar.

Tragen Sie die Maske gleichmäßig auf das gereinigte Gesicht auf und dann je nach Produkt 10 bis 20 Minuten einwirken lassen. Danach wird die Maske mit warmem Wasser abgespült. Tragen Sie nun Gesichtswasser und ihr gewohntes Pflegeprodukt auf.

Eine entspannte Vorweihnachtszeit wünscht Ihnen Rosemarie Zorn

Kosmetikstudio

Rose Zorn

Alter Markt 60

31134 Hildesheim

05121-34945

0176 - 64 98 55 44


HILDEGARD
BRAUKMANN





Vorhang auf - Hut ab!

Edeltraud Groenda-Meyer

„Und ... vergessen Sie nicht, am Ende der Vorstellung Ihr Handy wieder einzuschalten.“

Das hat mich immer wieder beeindruckt, wie Oliver Graf die Herausforderungen, die der Theaterbetrieb an ihn stellte, gemeistert hat.

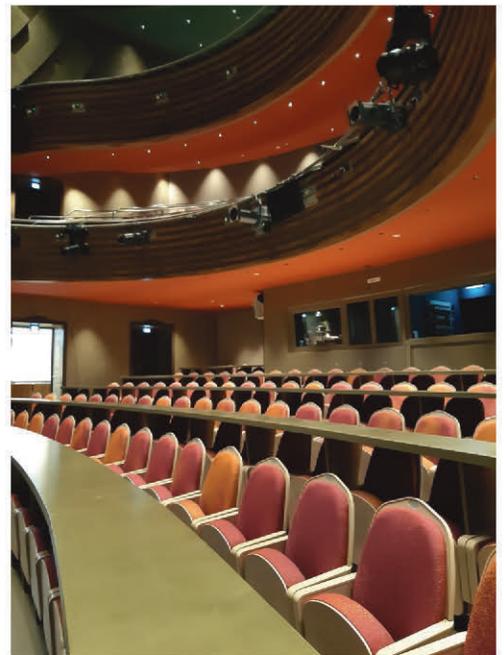
Gerade hatte Graf als Intendant ab der Spielzeit 2020/2021 das Theater in Hildesheim übernommen - zwei grandiose Vorstellungen der Schiller-Trilogie „Die Räuber“ hatten schon stattgefunden. Da flutete die Sprinkleranlage Mitte September 2020 die Bühne! Die Technik hatte einen falschen Feueralarm ausgelöst! Besonders die technischen Anlagen, die sich unter der Bühne für Licht, Ton usw. befanden, waren davon betroffen.

Wegen dieses eklatanten Wasserschadens war das Hildesheimer Theater lange unbespielbar, jedoch fielen weitere Vorstellungen nicht etwa aus, sondern der Theaterbetrieb wurde bald an andere Orte, insbesondere in die Halle 39, ausgelagert. Das klappte richtig gut. Herr Graf versprühte weiterhin sehr viel fröhlichen Optimismus, wenn er zu Beginn der Vorstellungen seine Ansagen machte. Das änderte sich unter diesen erschwerten Bedingungen auch während der gesamten Corona-Zeit nicht. Hut ab!

Ab Ende April 2021 konnten dann nach der Bühnensanierung endlich wieder im Großen Haus Theatervorstellungen stattfinden, allerdings immer noch unter Coronabedingungen.

Es durften weiterhin etwa nur die Hälfte der Plätze vergeben werden, denn jede 2. Reihe im Parkett musste gesperrt werden, auch saßen die Besucher „auf Abstand“, bekamen aber Getränke an den Platz gestellt. Graf machte immer zuversichtlich optimistisch seine Ansagen. Hut ab!

Wenn man nun meint, das Schlimmste sei überstanden, dann irrt man sich gewaltig: Aktuell läuft der Theaterbetrieb wieder wie gewohnt, aber noch nicht alle Theaterfans sind zurückgekehrt. Jetzt wird besonders mit Geldknappheit gekämpft. Bisher trug das Land Niedersachsen die Hälfte der Zuschüsse (Jahresetat: 18Mill. Euro), Stadt und Landkreis steuerten je 25% bei. Letztere beabsichtigen ihren Anteil zu erhöhen, aber das Land zieht leider nicht mit, so dass dem Theater für Niedersachsen (tfn) ab 2024 pro Jahr 2Mill. Euro fehlen werden, wegen z.B. der höheren Personalkosten, die sich aus Tarifsteigerungen ergeben. (vgl. HiAZ vom 21.10.2023, S.24) Landeskulturminister Falko Mohrs hat das am 08.11.2023 noch einmal während einer Demonstration in Hannover bestätigt. (vgl. HiAZ, vom 09.11.23, S.22)



Oliver Graf meint besorgt dazu, sein Haus käme „in die Not struktureller Veränderungen“. (a.a.O.)

Müsste deshalb vielleicht eine der Sparten Schauspiel, Musiktheater, Musical, Konzert oder Junges Theater gestrichen werden? Das wäre sehr, sehr schade!

Ist nicht Theater auch ein Wirtschaftsfaktor? Geben die Theaterbesucher nicht auch Geld für Restaurantbesuche und Hotelübernachtungen aus? Überhaupt, erhöht denn nicht ein Theater wie das tfn die Attraktivität Hildesheims?

In diesem Sinne: Vorhang auf!

Hinweis der Redaktion:

In der letzten Ausgabe ist uns ein Fehler unterlaufen. Annemarie Renger hatte im Gegensatz zu Hildegard Hamm-Brücher und Antje Vollmer kein Abitur.

Dezember 2023

03.12.23 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti & Kivi Kurti)
03.12.23 - 09.30 Uhr **Antonia um halb zehn** (Petra Siegel)
07.12.23 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim, Weihnachtsgefühle** mit Karin Bury-Grimm
10.12.23 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück: Die Scorpions** (Frauke Aden)
10.12.23 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
17.12.23 - 12.00 Uhr **Antonia: Weihnachten international** (Frauenredaktion)
24.12.23 - 09.00 Uhr **Wir warten aufs Christkind**

Januar 2024

07.01.24 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti & Kivi Kurti)
07.01.24 - 09.30 Uhr **Antonia um halb zehn:** (Petra Siegel)
14.01.24 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück: Tm Bendzko** (R. Schaare-Schlüterhoff)
14.01.24 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
21.01.24 - 12.00 Uhr **Antonia: Neue Wege** (Frauenredaktion)
28.01.24 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n: Catarina Valente** (Petra Siegel)

Februar 2024

01.02.24 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** Gleichstellungsbeauftragte von Hildesheim
04.02.24 - 09.00 Uhr **EURAFIKA** (Kersi Kurti & Kivi Kurti)
04.02.24 - 09.30 Uhr **Antonia um halb zehn:** (Petra Siegel)
11.02.24 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück: Kaptain Dirk Fröhlich** (Rita Thönelt)
11.02.24 - 13.00 Uhr **Zeitreise** (Petra Siegel)
18.02.24 - 12.00 Uhr **Antonia: Kälte** (Frauenredaktion)
25.02.24 - 09.00 Uhr **Fraun, die sich traun: Rosa Parks** (Heide Ahrens-Kretzschmar)

Jeden Montag nach den Weltnachrichten um 10⁰⁰ Uhr
die Frauenpowerzeit auf 105,3 MHz oder Kabel 97,85
Live-Stream: www.tonkuhle.de

Am 1. Donnerstag im Monat um 10 Uhr lade ich zum
Gespräch ein: **Ins Studio - 05121- 2 960-960**



Freie, ehrenamtliche Mitarbeit

Sabine Kaufmann, Bärbel Behrens,
Renate Schenk, Laura Elaine Hoffmann,
Elisabeth Schumann, Karin Bury-Grimm, Helga Bruns,
Heike Altmann-Hürter,
Edeltraud Groenda-Meyer, Sophie Vallaton, Claudia Maria Wendt, Elisabeth Generotzky, Ama, Jo Köhler,
Dagmar Fischer, Erhard Paasch, Rose Zorn, Ursula Oelbe, Gisela Siebert,
Heide Ahrens-Kretzschmar, Catharina s. Meyer, Rita Thönelt.

Impressum:

Antonia ISSN 1869-0157

Erscheinen: Vierteljährlich, Auflage: 2000

Herausgeberin: R. Thönelt

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

Redaktionelle Beiträge:

Antonia Zeitungsredaktion

Redaktionelle Verantwortung:

Rita Thönelt

Layout: Rita Thönelt

Druck: Qubus media GmbH

Bildnachweis: Die Fotos in dieser Ausgabe
sind lizenzfrei, mit den abgebildeten
Personen abgestimmt.

Kontakt:

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

Tel.: 0162-2927059

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

Anzeigen: Rita Thönelt,

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2020

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck nur mit Genehmigung der
Redaktion.

Zu lesen auch unter:

Die nächste **Antonia** erscheint im
März 2024

Redaktionsschluss 28. Februar

Büro Öffnungszeiten vom Antonia e.V.

Montags 15 - 17 Uhr

auch nach telefonischer

Absprache möglich: 0162 292 70 59

[thoeri\(a\)gmxd.de](mailto:thoeri(a)gmxd.de)

SB-WASCHSALON

Goschenstr. 80
Hildesheim

SMART LAUNDRY
bloomest

Einzigartiger professioneller Waschsalon

Profi Maschinenteknik von Miele

- jeder Waschgang wird desinfiziert
- jeder Waschgang ist inklusive
Waschmittel für das beste Ergebnis!
- smart Steuerung über App
- einmalig: Outdoor Kleidung kann im SB Verfahren
imprägniert werden.
- Waschen von Großteilen, wie Betten, Gardinen etc.
- Große Trockner verkürzen die Wartezeit

Powered by **Miele**

<http://hildesheim.bloomest.de>



Genießen
Sie das
italienische
Original!

Steinofen PIZZERIA

05121 - 30 33 614

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

www.steinofenpizzeria.com