

ANTONIA

EISZEIT

Ein Frost zieht auf
Legt Eis aufs Land
Hüllt Worte ein
Mit klarer Hand
Gesagtes bricht
Wie dünnes Glas
Vertrautes klirrt
Und wird ganz blass
Wo einst Verständnis
Wege fand
Liegt nur noch Schnee
Bleibt karge Wand
Doch unter all
Dem stillen Weiß
Wartet schon
Der Frühling leis

Sophie Vallaton



Editorial

Hildesheim im Dezember 2024

Liebe Hildesheimer*innen, liebe Leser*innen,

Ein kalter, ja eisiger Wind weht uns ins Gesicht und zwar von allen Seiten. **„Amerika first“** alle anderen sind uns wurscht! Es ist der Trend, den ich schon in der letzten Antonia Zeitschrift ansprach: Die Politik macht es uns vor mit unwürdigen Schuldzuweisungen und Verlassen des sinkenden Schiffs, was dann noch großzügig mit **„wir geben die Chance zum Neuanfang“** begründet wird. Nun gibt es einen Neuanfang, aber wie sieht er aus?

In fast ganz Europa haben sich rechte Parteien die Macht geholt, sinnlose Kriege werden geführt, die Wirtschaft ist am Ende, unsere Infrastruktur marode, viele Firmen insolvent, Fabriken schließen, es wird viele Arbeitslose geben.

Solange ich lebe, ging es immer bergauf. Die kriegesischen Auseinandersetzungen waren weit weg. Ich hatte eine schöne Kindheit, wie auch unsere Kinder, aber was kommt jetzt?

Die Zukunft sieht wirklich nicht rosig aus. -Beten? Auch die Kirchen sind leer. Der Glaube an Gott, an das Gute wackelt zusehends. Ja, sicherlich kommen jetzt zu Weihnachten wieder ein paar Gläubige mehr in die Kirche, das gehört zu einem Weihnachtsfest doch dazu, oder?

Schon vor der Ankunft des Christkinds stecken wir viele Lichter an. Lichter im Dunkeln machen uns Mut, strahlen Wärme aus und lassen uns besser sehen. Vielleicht erkennen wir, was jetzt wichtig ist.

Alle, die an das Gute glauben und Hoffnung haben, müssen jetzt aufstehen und anderen Mut machen. Mut zu einem eigenen, guten Weg, der nicht dem menschenverachtendem Trend folgt: „Ich zuerst!“

Liebe Leser*innen, gerade in der Weihnachtszeit kann soviel Gutes geschehen, tragen Sie dazu bei.

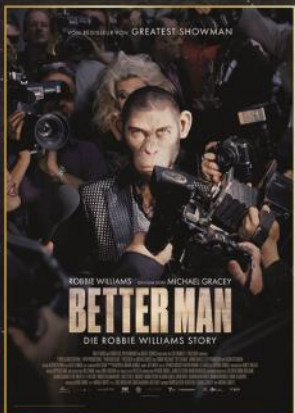
Ihnen allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen friedlichen Jahresanfang.

Herzlichst Rita Thönelt

Täglich ganz großes Kino... im

Thega f!mpalast
HILDESHEIM

Silvester Preview



39,- € p.P.
inkl. Sektempfang
& Catering

**AM 31.12.
AB 19:30 UHR**

Exklusive Vorpremiere
„Better Man - Die Robbie
Williams Story“ um 20 Uhr

Senioren Kino

Jeden Monat ein ausgewählter Film
inkl. Kaffee und Kuchen ab 14:00 Uhr.



„What Happens Later“
MI 18.12. UM 15:00 UHR

filmopalast.de

Thega f!mpalast
HILDESHEIM

KLASSIK IM KINO

MET OPERA



LIVE

AIDA
Giuseppe Verdi

SA 25.01.25 | 18:30 UHR

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

Inhalt

<https://www.antonia-hildesheim.de>

Titelbild: Gedicht Sophie Vallaton



2 - Editorial: Eisiger Wind

R. Thönelt

4 - Gedankensplitter - Eiszeit

Karin Bury-Grimm

5 - Rote Beete Eintopf mit Wirsing

Bärbel Behrens

6 - Was war los bei Antonia?

Singen im Haus Christopherus

Besuch von Emma Hinze

7 - Frauenprojekt bei Antonia:

„Die Rolle der Frau in den großen Religionen“

Abschlussveranstaltung am 14. November

8 - Elternsein heute: Mit Kindern die Zeit genießen

Renate Schenk



9 - Die Mischung macht's

Claudia Maria-Wendt



10 - Museumsdirektorin: Dr. habil. Lara Weiss war

zum Interview

bei Antonia



11 - „Wenn sich das Klima verändert“

Bärbel Behrens DHB

12 - 19.01.2025- 11 Uhr Einlass - 5€



Antoniatainment



13 - Der Zonta

Adventskalender

13 - Die Landfrauen

Informieren zum

Equal Pay



14 - Kreativkurse



mit Tamara Grimme- Wegener



15 - Alleinerziehend - Glücklich?

Dickes Fell für Alleinerziehende

Nadia Heider



16 - 17



- 25 Jahre Club Soroptimist International-

Clubpräsidentin Almut von Woedtke berichtet



18 - Ein schützenswerter ORT -

„Die Apenteichquelle“ ©Nene

19 - BETEILIGEN; VERMITTELN; HELFEN

Erhard Paasch

20 - Dagmar Fischer:

Muku Eiscreme

Gestern und heute



21 - Ein Tag im Winter - Damals

Elisabeth Generotzky

22 - Kommunikation in der Praxis - Sabine Kaufmann

Kommunikative Eiszeit

23 - Schenken und Vereben - Ursula Oelbe

23 - Der Rechtstipp von Rain Laura E. Hoffmann

24 - Ein Besuch im Museum

Elisabeth Schumann

25 - Erste Begegnung

Heide Ahrens-Kretzschmar



27 - Die Schreibwerkstatt „Punktweise“

Winterimpressionen von Renate Hollemann

28 - Bücher-Bücher-Bücher

Lesetipps für Kids/ Heike Altmann-Hürter

der Buchtipps von Elisabeth Schumann

29 - Die Meckerecke, neu für Hildesheim

„Lasst es raus, noch dürfen wir unsere Meinung sagen!“

29 - Silbenrätsel Helga Bruns



30 - Ampullen für die Schönheit Rose Zorn

31 - Ein Wintertag im Eiscafe

Edeltraud Groenda-Meyer

32 - Tonkuhle - Frauenradioprogramm

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

Sparkasse Hildesheim,

IBAN: DE11 2595 0130 0000 1803 31

BIC: NOLADE21HIK



Gedankensplitter - Eiszeit

Karin Bury-Grimm

Das Thema **Eiszeit** ist offen gestanden für mich schon ein spezielles, allein wenn ich an die politische

Lage denke, an unser Klima, an eben die Inhalte, wofür der Begriff steht. Sich damit grad in der heutigen Zeit auseinanderzusetzen, ist dann aber doch spannender als gedacht. Und so fand mich bei meinen Recherchen dieses Zitat von *Paul Coelho*, dem brasilianischen Schriftsteller und Bestsellerautor:

„Während der Eiszeit starben viele Tiere wegen der Kälte. Da beschlossen die Stachelschweine, sich aneinander zu kuscheln, um sich gegenseitig zu wärmen und zu schützen. Doch die Stacheln verletzten die Gefährten, die ihnen am nächsten waren - ausgerechnet jene, die ihnen am meisten Wärme lieferten. Deshalb rückten sie wieder voneinander ab. Sie froren wieder und einige von ihnen gingen an der Kälte zugrunde.“

Da mussten sie eine Wahl treffen. Entweder sie würden alle umkommen und als Spezies aussterben oder sie lernten, die Stacheln ihrer Nächsten zu lieben. Weise beschlossen sie, noch einmal zusammenzurücken. Sie lernten, mit den kleinen Wunden zu leben, die eine sehr enge Beziehung schaffen kann, denn das Wichtigste war die Wärme des anderen. Und so überlebten sie.“

Was für eine Lebensweisheit!

Genial, hilfreich, klug, nachahmenswert. Und noch immer hochaktuell für unsere heutige Zeit im übertragenen Sinn.

Wenn ich nun aber spontan zum Thema **Eiszeit** befragt würde, dann denke ich – der Leser mag mir diese Oberflächlichkeit verzeihen – erstmal sofort an einen großen Eisbecher. Zudem bin ich meistens positiv unterwegs und träume lieber von etwas froh Machendem oder Leckerem. Mir freiwillig Winter und Eis vorzustellen oder in einer **Eiszeit** schmerzende Beziehungspausen zu beleuchten, ist nicht meine erste Wahl, ich gebe es zu.

Daher gestehe ich meine Schwäche für Spagetti-Eis mit Sahne unter den Vanille-Nudeln und Erdbeersoße über allem. Als ich mal von meiner Gewohnheit abwich und etwas Neues probierte, stieß ich sogar auf eine mich umhauende Kreation aus Vanilleeis mit Apfelmus, Rosinen, Apfelstücken, Mandeln, allerlei Gewürzen, wovon man Zimt herausschmeckte, obendrauf Sahne. Eis kann ich das ganze Jahr essen und Sie finden immer eine geschmacklich bunte Auswahl in unserer Gefriertruhe. Auch wenn ich zugeben muss, dass es bei sommerlichen Temperaturen deutlich mehr Spaß macht. Das ist meine Lieblings-Fantasie zur **Eiszeit**.

In diesen grauen Spätherbsttagen, die möglicherweise in eine kalte und Gott sei Dank bei uns in eine kurze **Eiszeit** münden könnten, sehne ich mich dennoch nach frohen Gedanken, nach Helligkeit, Wärme und etwas, worauf ich mich freuen kann, denn mir fehlt Sonne. – Doch: geht der November grad langsam zu Ende und schon entdecke ich die Dekorationen, die aufs Christfest hindeuten. Mich freut das jedes Jahr aufs Neue, es tut mir gut und ich

kann eigentlich nicht genug davon bekommen. Europäisch dezent versteht sich, nicht amerikanisch laut.

Die Advents-Wochen sind als Vorbereitung auf Weihnachten gedacht und sie schenken mir immer wieder Wärme und Geborgenheit, Trost und Hoffnung in dieser durcheinander geratenen Welt. Und vielleicht ist einer der Gründe für diese Mut machende Geschichte, dass wir die Geburt des Heil bringenden Christuskindes in der dunkelsten Jahreszeit feiern, in der die karge Natur sich mit Pracht zurück hält. Das Weihnachtsfest verheißt uns Gottes Fürsorge, es erzählt von seiner Liebe und Güte. Mit seinem besonderen Zauber unterbricht es die Kargheit, die uns draußen empfängt. Auf dem Weg in einen neuen Frühling, der ganz sicher kommt und uns die Schöpfung im wahrsten Sinne des Wortes neu erleben lässt.

Die Weihnachtsgeschichte aber vermittelt uns, wie schön es sein kann, „zusammenzurücken und zu lernen, mit Wunden zu leben“ wie Paul Coelho es beschreibt. Und dass es guttut, **Eiszeiten** aufzutauen, aufeinander zuzugehen und Beziehungen neu zu ordnen. Im Kleinen und im Großen, überall auf der Welt.

Aber nun wird uns - alle Jahre wieder - von dem Wunder berichtet, das alles verändert und sogar die Vorstellung an eine Eiszeit verdrängt. Uns aber auch eröffnet, welchen Reichtum wir im Zusammenkommen haben können, wenn wir am Weihnachtsfest beieinander sind und „die Stacheln einziehen“. Oder wenn wir den Stress ablegen können und aus der Weihnachtsgeschichte nach den trubeligen Wochen die Ruhe nur für uns allein genießen. Je nachdem, was der Einzelne braucht.

„In den Herzen wird's warm, vergessen sind Kummer und Harm“ hören wir in einem der Weihnachtslieder. Das wünsche ich Ihnen von Herzen, und dass Sie ein erwärmendes, friedliches und erfüllendes Weihnachtsfest erleben. Mögen Kontakt-**Eiszeiten** schmelzen und sich neue Wege zueinander auftuen. Haben Sie eine gute Zeit und kommen Sie in ein gesegnetes neues Jahr 2025, in dem die **Eiszeiten** auf Erden enden und es Frieden wird.



Geballte Gemüsepower mit 5 Zutaten: Rote-Bete-Eintopf mit Wirsing

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
400 g festkochende Kartoffeln
600 g Rote Bete
750 g Wirsing
3 EL Rapsöl I
1 L heiße Gemüsebrühe
½ Bund Petersilie
300g Schmand, etwas Zucker, Salz, Pfeffer & Zitronensaft



Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Kartoffeln und Rote Bete schälen (Küchenhandschuhe tragen) und in mundgerechte Würfel schneiden. Wirsing putzen, in Streifen schneiden, waschen und gut abtropfen lassen.

Das Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Kartoffeln und Rote Bete dazu geben und kurz mitdünsten, dann alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer würzen, aufkochen und 25-30 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Nach 10 Minuten den Wirsing dazu geben und mit garen.

Die Petersilie waschen und klein schneiden. Schmand mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft (nach Geschmack) verrühren. Den Eintopf mit Schmand und Petersilie anrichten und servieren.

Tipp: Verfeinern Sie den Schmand noch mit frisch geriebenem Meerrettich oder Meerrettich aus dem Glas. Statt Petersilie schmeckt auch Dill sehr gut.

Ich wünsche Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und einen glücklichen Start in das neue Jahr 2025. Bärbel Behrens vom DHB Hildesheim



*Kleine
Geschenke
erhalten
die
Freund-
schaft !*

Familie Potratz wünscht frohe Weihnacht



Was war los bei Antonia?

Antonia war dabei !

Frau und Beruf - Gestern, heute, morgen.

Am 12. September fand diese Veranstaltung im Roemer-Pelizaemus-Museum statt. Initiiert von der Arbeitsagentur und der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft. Hier konnte Frau sich informieren, ausprobieren und ihr Netzwerk erweitern. Netzwerke sind Gold wert, wenn Frau weiterkommen will. Männer haben Seilschaften und Frauen Netzwerke für den beruflichen Aufstieg. Leider ist es immer noch so, dass unter Frauen die Bereitschaft ihren Geschlechtsgenossinnen zu helfen nicht sehr groß ist. Die Veranstaltung im Museum hat sicher dazu beigetragen, sich besser kennenzulernen um in Zukunft mehr miteinander zu agieren.

RT



Dagmar Fischer & Gitta Bredtschneider

Am **28.10.2024** sangen die Tonis im Haus Christophorus. Wanderlieder, Herbstlieder und andere bekannte Volkslieder standen auf dem Programm. Die Bewohner der wunderschönen Anlage sangen mit und ich denke dass einige sich an ihre Jugend erinnerten. Für die Tonis gab es Kaffee und Kuchen und eine Möglichkeit sich mal wieder auszutauschen.

RT

Der Singkreis trifft sich jeden Montag um 16,45 Uhr im Gemeindesaal der Andreaskirche. Nichtmitglieder des Vereins zahlen 2 €, Mitglieder 1 € pro Abend.



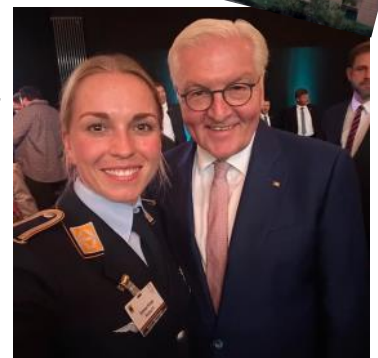
Emma Hinze bei Antonia



K. Hinze, R. Thönelt, Emma Hinze

Im November besuchte uns die Bahn-Radsportlerin Emma Hinze mit ihrer Mutter im Antonia Studio. Sie war quasi auf der Durchreise, denn zu der Zeit nahm sie an einem Lehrgang beim Bund als Sportsoldatin in Hannover teil. Das Gespräch mit ihr war sehr interessant. Ich bekam Einblicke in Ihren Alltag, Wünsche und Gefühle. Sie studiert an der DHGS Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport und hat gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten den Verein Bahnrad Nachwuchs Liga gegründet.

Jetzt wurde ihr eine besondere Ehre zuteil, sie erhielt von Boris Pistorius eine Auszeichnung für ihre olympische Medaille und vom Bundespräsidenten Steinmeier und Nancy Faser das silberne Lorbeerblatt, die höchste Anerkennung im Deutschen Sport. **Das alles können Sie nachhören am 22. Dezember um 9 Uhr bei Radio Tonkühle in der Sendung, „Frau'n, die sich trau'n“ auf 105,3**



RT

Abschlussveranstaltung

Die Rolle der Frau in den großen Religionen am 14. November 2024



Martina Manegold-Strobach, Channa von Eickstedt, Dr. Hamideh Mohagheghi, Prof. Dr. Claudia Höhl und Uta Giesel

Eine Podiumsdiskussion zum Thema 'Die Rolle der Frau in den großen Religionen' bildete den Abschluss des gleichnamigen Projekts. Kompetente Frauen fanden sich auf dem Podium im Andreas Saal ein, sodass es nur ein interessanter Abend werden konnte. Martina Manegold-Strobach, Channa von Eickstedt, Dr. Hamideh Mohagheghi, Prof. Dr. Claudia Höhl und Uta Giesel bildeten eine harmonische Gruppe.

Fragen wie: *Gibt es Unterschiede zwischen den offiziellen Lehren und der tatsächlichen Praxis? Welche theologischen Texte/ religiöse Schriften, begründen die Rolle der Frau in den großen Religionen? Gibt es Frauen in religiösen Führungspositionen? Was sind die Gründe für die Beschränkung der Frauen in Führungsrollen? Gibt es Bewegungen innerhalb der Religion, die die gleichberechtigte Rolle der Frau unterstützen, oder eine Neuinterpretation fordern?* wurden erörtert. Dabei zeigte es sich, dass es zwischen den Religionen, alles was die Frauen betrifft, keine so großen Unterschiede gibt.

Die Frage, warum sich Frauen in ihrer Freiheit einschränken lassen, ist komplex und hängt von verschiedenen sozialen, psychologischen, kulturellen und historischen Faktoren ab. Es gibt mehrere Erklärungsansätze, die gemeinsam aufzeigen, wie und warum Frauen, oft unbewusst, bestimmte Einschränkungen akzeptieren oder sogar unterstützen. Wenn Geschlechterrollen über lange Zeiträume hinweg als „normal“ dargestellt werden, können Frauen diese Normen verinnerlichen. Sie sehen bestimmte Einschränkungen nicht als äußeren Zwang, sondern als Teil ihres eigenen Selbstverständnisses. In patriarchalischen Gesellschaften sind die Machtverhältnisse oft so gestaltet, dass Männer mehr Privilegien und Entscheidungsgewalt haben. Frauen, die in diesen Strukturen leben, passen sich oft den Gegebenheiten an, um sich selbst und ihre Familie zu schützen. In vielen Gesellschaften sind Frauen wirtschaftlich von ihren Ehemännern oder Familien abhängig. Frauen lassen sich aus einem komplexen Zusammenspiel von sozialen, kulturellen, religiösen und psychologischen Gründen in ihrer Freiheit einschränken. Die Einflüsse reichen von tief verwurzelten Geschlechterrollen und patriarchalen Strukturen bis hin zu ökonomischer Abhängigkeit und sozialem Druck. Es bedarf eines Bewusstseinswandels, Bildung und struktureller Veränderungen, um diese Einschränkungen langfristig zu überwinden. Viele Frauen kämpfen bereits weltweit gegen diese Einschränkungen und setzen sich für ihre Rechte und Freiheiten ein, was auf eine fortschreitende Entwicklung hindeutet.

Fazit: *Jede dieser Religionen bietet Rahmenbedingungen, die Frauen in ihrer eigenen Entwicklung unterstützen, obwohl diese Unterstützung oft von der jeweiligen Interpretation und Praxis innerhalb der Religion abhängt. Besonders in den letzten Jahrzehnten gibt es in vielen Religionen progressive Bewegungen, die sich für die Rechte und das Potenzial von Frauen einsetzen, was zeigt, dass eine dynamische Entwicklung in Gang ist. Dennoch ist es wichtig zu betonen, dass nicht alle Anhänger jeder Religion dieselben Möglichkeiten haben, da kulturelle, soziale und regionale Unterschiede erheblichen Einfluss auf die Rollen und Freiheiten von Frauen in religiösen Kontexten haben können.*

Kleine Schritte sind gemacht, aber wie Prof. Dr. Claudia Höhl bemerkte, macht es ihr viel mehr Sorgen, dass die Entwicklung im Moment wieder zurück geht. Was auch einigen politischen Gruppen entgegenkommt.

Einen schönen Bild aus der Bahai Religion brachte Robert Biuk-Aghai an dem Abend: „Der Vogel der Bahai kann nicht fliegen weil der Flügel für die Frauen unten hängt während der andere, der für die Männer weit oben ist. Wenn die Flügel auf gleicher Höhe sind, Männer und Frauen gleichberechtigt sind, schwingt sich der Vogel in die Luft und alles wird gut.“

RT



**„Ein knisterndes Kaminfeuer
ist das duftende Blumenbeet
eines Wintertages.“
(aus Persien)**

Gerade die kalte und dunkle Jahreszeit verlangt manchmal Eltern und Kindern viel Kreativität ab. Draußen Toben ist nicht immer oder manchmal auch nur begrenzt möglich – daher müssen kreative Ideen her, wie man diese Zeit gemeinsam (sogar) genießen kann.

Bewegung und Ausflüge in der Natur bei kalten Temperaturen sind schon manchmal eine Herausforderung. Denn als Erwachsener muss man häufig nicht nur die eigene erste „Un-Lust“ bewältigen, sondern auch noch die der Kinder. Dann folgt noch das manchmal nervenzerrende Anziehen und alle sind ganz schön auf die Probe gestellt.

Doch meistens lohnen sich die Aktionen draußen sehr, denn sie tragen zu mehr Ausgeglichenheit und Zufriedenheit bei und der Kakao, den man danach in den kalten Händen hält, schmeckt doppelt so gut. Es sind häufig die kleinen Dinge, die im Leben nachhaltig bei allen in der Familie Spuren hinterlassen: das gemeinsame Aussuchen der Wanderziele, das Backen des Kuchens oder der Pizza, die Spielbox mit Gesellschaftsspielen, das Plantschen in der Badewanne, die abendliche Geschichte vor dem Einschlafen.

Wenn möglich pflegen Sie die „Familien-Rituale“, denn an diese erinnern Kinder sich auch noch später, wenn sie erwachsen sind.

Auch die Momente der intensiven Gemeinsamkeit, wo alle Familienmitglieder teilhaben, sind solche speziellen Situationen.

Und ansonsten lassen sie sich von Kindern inspirieren zum Malen, Basteln, Bauen und Albern sein. Lachen ist die tollste Möglichkeit, Stress und Unstimmigkeiten zu vergessen und abzubauen. Wann haben Sie das letzte Mal herzlich gelacht, bis ihnen die Tränen kamen?

Dann ist die kalte Jahreszeit eine Zeit, die geradezu dazu herausfordert, das eigene Lesevergnügen (denn das kann es sein) wieder einmal anzuregen und bei den Kindern – egal ob groß oder klein – die Sprach- und Denkentwicklung zu unterstützen durch vielfältige (Bilder)Bücher – ausgeliehen oder gekauft.

Manche Eltern oder auch Großeltern kennen viel-

leicht auch noch Spiele aus ihrer Kindheit, die an Reiz wieder gewinnen können oder können Spielsachen aus dem Keller oder vom Boden holen, die lange vergessen waren. Gerade dies ist für Kinder häufig ein besonderer Moment: die Kindheit der Eltern und/oder der Großeltern zum Teil erleben zu dürfen durch Spiele und Erzählungen.

Und dann ist die kalte Jahreszeit gerade auch eine Zeit des Kuschelns und Zusammenrückens.

Alle Überlegungen, die Sie haben, um diese Zeit mit Ihrem Kind/Ihren Kindern auszufüllen, lassen Sie sie teilhaben, mit überlegen, aussuchen, abstimmen, diskutieren, das Für und Wider abwägen – umso mehr jeder sich beteiligt fühlt, um so eher wird das Ergebnis gemeinsam getragen und umgesetzt. Schon kleine Kinder zeigen uns, was sie wollen, was sie wiederholen möchten oder was ihnen auch keine Freude macht. Denn Partizipation ist durchaus manchmal das Zauberwort – obwohl es dafür immer auch Grenzen gibt.

Außerdem sollten Erwachsene auch ihre eigenen Bedürfnisse sehen – vielleicht auch einmal einen gemeinsamen Abend mit einem Gesellschaftsspiel verbringen...

Lassen Sie in der „Eiszeit“ die Herzen warm werden – denn es kann auch eine Zeit sein, wo Freunde, Bekannte und Nachbarn zusammenkommen und Zeit gemeinsam genießen bei Punsch und heißem Wintertee.

**„Ein freundliches Wort kann
drei Wintermonate wärmen.“
(Japanisches Sprichwort)**



... seit 1982

**richtig gutes Spielzeug
schöne Geschenke**

HOLZKOPP

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



Die Mischung macht's aus!

Claudia Maria Wendt



In den letzten fünfzehn Jahren hat es einen spürbaren Wandel in der Kindheit gegeben: Kinder, die unruhig sind, gestresst wirken oder verhaltensauffälliger sind. Kinder, die wenig aus dem Haus kommen und mehr im Fokus der elterlichen Aufsicht sind.

Viele Kinder bekommen früh ein Handy, Tablet oder Computer geschenkt und können sich in virtuellen Welten ganz und gar verlieren, sobald es aber ans Herumstreunen im Haus oder draußen in der Natur geht, werden ihnen Verbote oder Eingrenzungen durch die Erwachsenen auferlegt.

Die Gefahren zu Hause, als auch „auf der Straße“ haben zugenommen: viele technische Geräte sind Gefahrenquellen für kleine, neugierige Streuner. Draußen herrscht mehr Verkehr und die Kriminalitätsrate nimmt zu. Kein Wunder, dass die Angst um das Wohlergehen der Kinder steigt. Sie darf aber nicht so weit gehen, dass die Freiheiten der Kinder eingeengt werden. Denn sonst entsteht aus einer gesunden Kontrolle eine ungesunde Überwachung.

Auch die Freizeit der Kinder ist oftmals gut strukturiert und organisiert. Viele Termine und Verabredungen, die in der Freizeit der Kinder immer mehr Raum einnehmen.

Kinder, die zu sehr abhängig sind von den Erlaubnissen der Eltern, können Probleme in der Entwicklung bekommen: So fällt es Kindern, die wenig selbst entscheiden dürfen, was sie unternehmen oder machen, schwerer, selbständig im Alltag zurecht zu kommen. Bereits in der Grundschule ist dies zu beobachten. Diese Kinder benötigen mehr Aufmerksamkeit und Unterstützung im Handeln und müssen oft noch angeleitet werden. Lernen selbst zu organisieren, Anweisungen umzusetzen und Arbeitsaufträge auszuführen fällt ihnen schwer und macht sie unsicher, weil sie nicht wissen, was richtig bzw. falsch ist. Diese Entscheidung wird oft zu Hause abgenommen. In der Schule aber ist das Kind auf sich allein gestellt.

Das Gute liegt so nah, um den Kindern Freiräume und Freiheiten zu schaffen, damit sie sich entwickeln, Erfahrungen sammeln, ihren Horizont erweitern und vorbereitet werden auf das Leben.

Das freie Spiel/Bewegen draußen im Freien bietet hier viel Potential. Die Kinder entdecken ihre Umgebung, toben sich aus, lassen ihrer Fantasie im Spiel freien Lauf, entdecken Lieblingsorte und die Natur. Der soziale Aspekt wird wichtig und prägt sich aus: Kinder fangen von ganz allein an, sich zu organisieren. Sie besprechen Pläne, bilden Gruppen, streunern umher und entdecken gemeinsam sich, ihr Verhalten und die Welt als echtes Abenteuerland.

Die Bewegung im freien Spiel ohne vorgegebene Regularien von Erwachsenen, fördert zudem die geistigen Fähigkeiten. Gehirnfunktionen können trainiert werden, von denen der Lernerfolg abhängt. Die Kinder werden befähigt, kurzzeitig Informationen zu speichern und mit diesen zu arbeiten, spontane Impulse zu unterdrücken und ihre Aufmerksamkeit zu steuern sowie Störreize auszuschalten, und den Fokus ihrer Aufmerksamkeit gezielt zu wechseln.

Kinder müssen Konflikte überstehen, Grenzen austesten und mit unvorhersehbaren Ereignissen gerungen haben. Unter Aufsicht der Erwachsenen ist das nur schwer möglich. Es ist deutlich zu beobachten schon in der Grundschule, dass Kinder, die täglich längere Zeit zu Hause vor dem PC, Tablet oder Fernseher sitzen, in vielen wichtigen Bewe-

gungserfahrungen gehemmt und das Entfalten von Fantasie und Kreativität immens eingeschränkt ist. Der Mangel an Bewegung lässt die Kinder unmotorischer werden. Sie sind auch gereizter, unmotivierter und unzufrieden mit sich selbst.

Gerade in den ersten beiden Schuljahren des Primarbereiches ist es sehr auffällig, dass Kinder in Bewegungsabläufen immer mehr deutliche Defizite aufweisen. Einen Hampelmann mit geschlossenen Augen zu springen ist eine Herausforderung, denn Arme und Beine gezielt zu steuern, ist oft eine Hürde.

Die uneingeschränkte Bewegung auf Spiel- und Sportplätzen sowie im Sportunterricht und Vereinen, trainiert Bewegungsabläufe, stärkt das Immun- und das Herz-Kreislauf-System und trägt zur Bildung von Muskeln und einem straffen Körper bei. In Wäldern, im Schwimmbad oder beim Radfahren an unterschiedlichsten Orten wird der Organismus der Kinder außerdem auf natürliche Weise mit Keimen konfrontiert, die ständig das Immunsystem stärken und damit Krankheiten dauerhaft vorbeugen können.

Mittlerweile gibt es viele Möglichkeiten und Aktionen, die Kinder gezielt zu fördern, um sich und den eigenen Körper zu erfahren und Bewegung als Grundelement des Lernens und Erlebens zu integrieren.

Auch in der Schule geben wir Freiräume und Freiheiten, damit sich die Kinder entwickeln und eigne Erfahrungen sammeln können, damit sie gestärkt werden in ihrer Persönlichkeit und vor allem vorbereitet werden auf das Leben. Die Erfahrung zeigt, dass Kinder durch und mit Bewegung effektiver lernen und ausgeglichener sind. Sie gehen selbstbewusster durch das Leben und sind in ihrem Selbstwertgefühl gestärkter.

Sicherlich ist es manchmal nicht einfach, den Kindern Freiheiten zu geben. Jedoch signalisieren wir Erwachsenen dadurch auch, dass wir den Kindern vertrauen und uns auf sie verlassen.

Es ist unglaublich wichtig, einen Mittelweg zu finden, den Kindern Freiheiten zu geben, aber auch Grenzen zu setzen. Was allerdings nicht passieren darf ist, die Kinder einzuengen durch die Besorgnis oder terminliche Verpflichtungen, die oftmals den Nachmittag der Kleinsten bestimmen.

Ich bin fest davon überzeugt, dass es sich auszahlt, den Kindern viel öfter das freie, unreglementierte Spielen zu ermöglichen. Und dabei nicht zu vergessen, wie wir selbst die Welt erkundet haben und Neues entdecken durften.

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

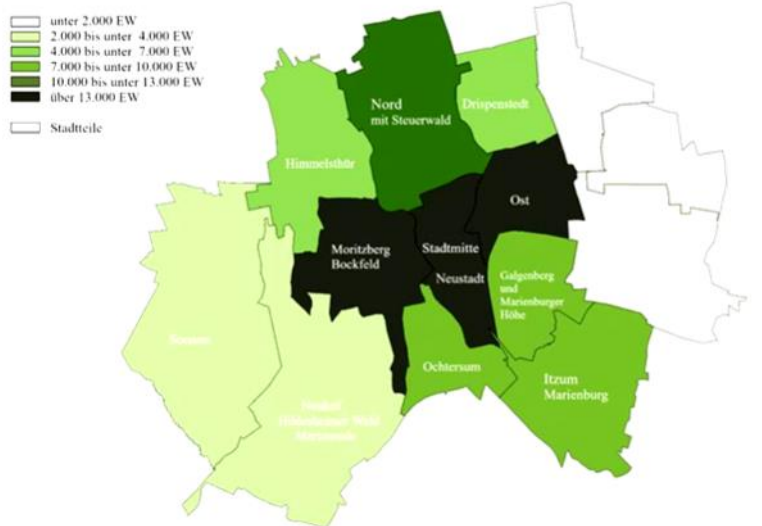
Projekt "Frauen in und aus Hildesheim" – Eine Ausstellung im Puls

Quelle: Stadt Hildesheim. „Stabsstelle Migration Inklusion – Sozialplanung“: Einwohnermeldedaten 2023, Statistik Hildesheim.

Sozialmonitoring 2023

Bevölkerungsentwicklung

Karte 1.1 Gesamtbevölkerung der einzelnen Stadtteile 2022



111 Sofern in diesem Bericht Daten zur Bevölkerung genannt werden, bezieht sich dies ausschließlich auf die Einwohnerinnen und Einwohner, die in der Stadt Hildesheim ihren Hauptwohnsitz haben (abgekürzt: EW HWS).

Stabsstelle Migration und Inklusion – Sozialplanung
sozialplanung@stadt.hildesheim.de

Hildesheim – In Kooperation zwischen der Gleichstellungs- und Inklusionsstelle, der Stabsstelle Migration und Inklusion und 14 engagierten Studentinnen der Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst (HAWK) Hildesheim startet ab dem 23. Januar 2025 die Ausstellung: "Frauen in und aus Hildesheim". Zwei Wochen lang, montags bis sonntags von 15 bis 18 Uhr, öffnen sich im Puls am Angoulemeplatz die Türen zu einer vielschichtigen Darstellung der weiblichen Stadtbevölkerung.

Im Mittelpunkt des Projekts steht die Frage: „Wie thematisieren sich Frauen in Hildesheim und wie werden sie thematisiert?“ Um diese zu beantworten, haben die Projektbeteiligten einen intensiven Blick auf

die sichtbaren und unsichtbaren Frauen der Stadt geworfen. Die Bandbreite der teilnehmenden Frauen reicht von Baurätinnen und Ingenieurinnen über ehrenamtlich Tätige, Rentnerinnen, Handwerkerinnen bis hin zu Selbstständigen und Musikerinnen, darunter auch Frauen mit Migrationshintergrund und Frauen, die auf Barrierefreiheit angewiesen sind.

Das Projektseminar, das sich über zwei Semester erstreckte, begann mit einer detaillierten Sozialraumanalyse. Bei Stadtteilbegehungen untersuchten die Studentinnen, inwieweit sich Frauen ihren Sozialraum aneignen und wie Hildesheim ihr Leben prägt. Dabei wurden Aspekte wie Verkehrsanbindung, Sicherheit, Freizeitgestaltung, Begegnungsorte und die Sichtbarkeit und Sicherheit von Frauen in der Stadt betrachtet. Diese umfassten die Untersuchung der Rauman eignung durch Frauen, Geschlechterverhältnisse und -differenzen in den einzelnen Stadtteilen. Auch die Frage, wie Frauen durch Straßennamen und andere öffentliche Repräsentationen sichtbar gemacht werden, war Teil dieser Analyse. Darauf folgte eine umfassende Stadtteilbefragung, die sich an den zuvor identifizierten Kategorien orientierte. Die Befragung erfolgte in Form von quantitativen Fragebögen, die Teams von Studentinnen an Frauen aus ganz Hildesheim verteilten. Diese wurden auf Grundlage von Strukturdaten der Stadt und der Sozialraumanalyse entwickelt. Pro Team wurden 30 Frauen in jedem Stadtteil befragt. Die Ergebnisse wurden erfasst und grafisch aufbereitet, um einen klaren Überblick über die gewonnenen Erkenntnisse zu bieten.

Im Zentrum der Ausstellung stehen die Porträts von 14 Frauen, die in persönlichen Interviews ihre Lebensgeschichten und Perspektiven teilten. Diese Porträts wurden durch Interviews entwickelt und durch Fotografien ergänzt. Die Ausstellung ist so gestaltet, dass Besucher/innen durch QR-Codes auf den Plakaten direkt zu den umfassenden Geschichten der Frauen gelangen und so einen tiefen Einblick in deren Erfahrungen und Lebensgeschichten erhalten. Die gesammelten Ergebnisse aus der Befragung und der Sozialraumanalyse sowie die porträtierten Lebensgeschichten werden zusätzlich in einer Broschüre veröffentlicht. Diese verdeutlicht die Diversität Hildesheims und zeigt, wie Frauen sich in dieser Stadt engagieren, welche Herausforderungen sie erleben und welche Visionen sie für die Zukunft haben.

Das Projekt "Frauen in und aus Hildesheim" lädt dazu ein, die Stadt aus neuen Perspektiven zu betrachten und inspiriert dazu, die Rolle von Frauen in der Gesellschaft und im städtischen Raum aktiv zu thematisieren und weiterzuentwickeln. Die Ausstellung bietet nicht nur einen Einblick in die individuellen Geschichten der Frauen, sondern regt auch zur Reflexion über gesellschaftliche Strukturen und die Rolle der Frauen in der Stadt an. Es macht sichtbar, was oft unsichtbar bleibt, und trägt dazu bei, die Diversität und Relevanz der Frauen in der Stadtgesellschaft zu betonen. Besucher/innen sind eingeladen, sich mit den Lebensgeschichten dieser bemerkenswerten Frauen auseinanderzusetzen und die Ausstellung als Plattform für Austausch und Diskussion zu nutzen.

Lena Rybarczyk

WAS PASSIERT MIT EINER GESELLSCHAFT, WENN SICH DAS KLIMA VERÄNDERT?

Bärbel Behrens



Im 16. Jahrhundert hat sich das Klima um mehr als 4 Grad gegenüber dem warmen Wetter des Mittelalters abgekühlt. Schlechte Ernten häuften sich und mit ihnen Hungersnöte in ganz Europa. Für eine bäuerliche Welt bedeuteten sie eine Katastrophe. Getreide und Brot verteuerten sich, die Anzahl sozialer Unruhen nahm zu.

Die Konsequenz:

Ein über mehrere Jahrhunderte stabiles System geriet innerhalb von einer Generation ins Taumeln. Der Klimawandel löste soziale Veränderungen aus und beschleunigte sie.

Die Auswirkungen:

Der Klimawandel bezieht sich nicht nur mehr auf die Zeit des 16., 17. und 18. Jahrhunderts, sondern in diesem Fall auf die Gegenwart. Welches Ausmaß hat die Klimaveränderung und welche gesellschaftlichen Veränderungen finden dadurch statt?

Bergbau, Artensterben, Klimawandel - Der Mensch prägt die Erde so stark wie einst Naturgewalten.

Wenn man heute vom Klimawandel spricht, sind Veränderungen gemeint, die durch den Menschen verursacht wurden. Lange Zeit haben sich die Experten über die Existenz und Ausmaß des Klimawandels gestritten. Genaue Aussagen dazu sind schwierig.

Klar ist, dass es große regionale Unterschiede gibt und geben wird.

Weltweit, das ist sicher, müssen die Menschen häufiger mit extremen Wetterphänomenen wie Wirbelstürmen, Überschwemmungen und Dürreperioden rechnen. Für Deutschland gehen Klimaforscher stattdessen davon aus, dass z.B. strenge Winter und kühle Sommer seltener werden.

Der Klimawandel hat erhebliche Auswirkungen auf die Landwirtschaft und damit auf unsere Ernährung. Viele Studien weisen nach, dass eine Umstellung auf weniger tierische Produkte und mehr Biolebensmittel klimafreundlich und besser für die Gesundheit der Menschen wäre. Eine bewusste Ernährung kann zum Klimaschutz beitragen und die Gesundheit fördern.

Man muss sich nur einmal vor Augen führen, dass Lebensmittelverschwendung 10 % der globalen Emissionen ausmacht. Knapp zweimal so viel wie der jährliche Ausstoß des Autoverkehrs in der EU und den USA zusammen. 40 % der weltweit produzierten Nahrungsmittel werden nie gegessen. Laut einer Studie vom WWF landen allein in Deutschland 18 Tonnen an Lebensmitteln jedes Jahr in der Tonne, was fast ein Drittel des aktuellen Nahrungsmittelverbrauchs entspricht. Der Klimawandel beginnt auf dem Teller. Es liegt also in unserer Hand.

NATUR-CONCEPT®

Gesunde Raumgestaltung und mehr

FINDE DIE KRAFT IN DIR!

Es spielt keine Rolle, ob wir immer den richtigen Weg wählen. Wichtig ist, dass wir uns für den entscheiden, der mit unserem Innersten übereinstimmt. Gehen wir in uns und finden es heraus. Vieles kann uns dabei helfen, Duftöle, Räucherungen, thematisierte Kräuterkerzen, und noch vieles mehr, um uns eine Wohlfühloase zu Hause dafür zu schaffen.

Wir laden Sie ein, zu uns zu kommen, um zu spüren, was Ihnen gut tut. Und dann stehen wir zu uns selbst, was auch kommen mag!

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



Antoniatainment

Thega filmpalast
HILDESHEIM

19. Januar - 11 Uhr Einlass - 5 € Eintritt



Das charmante Erfolgsrezept des Hamburger Chors „Heaven Can Wait“ lautet: Sänger und Sängerinnen von 70 Jahren aufwärts interpretieren aktuelle, flotte Songs. Der erfrischend kurzweilige Dokumentarfilm von Sven Halfar beobachtet Proben und Auftritte, lässt Teilnehmende aus ihrem Leben erzählen. So beweist sich nicht nur einmal mehr die positive Kraft des gemeinsamen Singens, sondern auch, dass es im Alter viel fröhlicher zugehen kann, als es das Klischee will. Die Männer und Frauen blicken zurück auf ihr Leben, berichten über die Plagen und die Freuden des Alters. Wobei die Freuden deutlich überwiegen in den immer wieder bewegenden Schilderungen..

Das Publikum dieses unterhaltsamen Films, der mit Klischees über den sogenannten Ruhestand bricht, muss feststellen: Auch 80-Jährige können voller Energie stecken. Diesen Senior*innen zuzuhören und zuzuschauen bedeutet, die eigene Angst vor dem Altwerden schwinden zu sehen.

Alles muss raus!

Am 14.12.2024 ab
11 Uhr können Sie stöbern!

Nach 15 schönen Jahren als Verein in der Andreas Passage werden wir diese nun verlassen. Es schmerzt uns sehr, aber die Erinnerungen an Feste, Ausstellungen, Vorträge und Begegnungen bleiben erhalten. Der Verein besteht weiter. Sie finden uns demnächst wieder bei Radio Tonkuhle im PULS. Dort machen wir weiter unsere Sendungen und können uns mit Ihnen verabreden. Der Singkreis bleibt im Saal der Andreas Gemeinde und auch die Zeitschrift Antonia hat Bestand, solange es noch Inserenten oder Sponsoren gibt.

Nun haben Sie die Möglichkeit einige Schnäppchen zu machen. Am **14.12.2024** sind wir **ab 11 Uhr - 16 Uhr** in der Andreas Passage bei Antonia e.V. im OG und bieten Geschirr, Gläser, Bestecke, Kaffeekannen, Decken... alles zum kleinen Preis an.

Kleine Tische, Stühle, Stehtische, Schränke, eine Musikanlage mit vier Lautsprechern, ein Beamer, Garderoben, Kinoplate, eine Glasvitrine, einen Drucker und noch Vieles mehr können Sie am 14.12. 2024 erwerben.

Noch dazu stehen Glühwein und Kekse bereit.

Wir möchten, dass alles in gute Hände kommt.

Rita Thönelt Vorsitzende Antonia e.V.



**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.



Der Adventskalender Hildesheimer Land geht in den Verkauf

Es ist wieder soweit: Ab dem 1. Oktober 2024 startet der Zonta Club Hildesheim den Verkauf des beliebten Adventskalenders Hildesheimer Land. In diesem Jahr zielt ein stimmungsvolles Winterbild des Brühl den Kalender, das von der Fotografin Franziska Lenferink zur Verfügung gestellt wurde.



**ZONTA International
Club Hildesheim**

Hinter den Türchen verbergen sich insgesamt 197 Gutscheine im Wert von 7.482 Euro, gesponsert von Unternehmen aus Hildesheim und Umgebung. Für nur 5 € kann man einen dieser begehrten Kalender erwerben und sich die Chance auf einen tollen Gewinn sichern – oder man hat das Glück, einen geschenkt zu bekommen. „Alle Käuferinnen und Käufer tun auch etwas Gutes“, betont Katharina Kreth, Präsidentin des Zonta Clubs, „denn der Erlös fließt in soziale Projekte in Hildesheim und weltweit.“

Der Kalender ist in zahlreichen Verkaufsstellen in Hildesheim und dem Umland erhältlich.

Dietlinde Richter und Dr. Dorothee Heimann-Detlefsen präsentieren stolz den diesjährigen Kalender vor dem Haus Brühl 14, das auch das Titelmotiv des Kalenders schmückt.



Verkaufsstellen in Hildesheim

ameis Buchecke, Goschenstraße 31, ameis Buchecke, Andreaspassage, Betten Raymond, Rathausstr. 17, Buchhandlung Thalia, Hoher Weg 15, Christophorusstift e. V., Hammersteinstraße 7, Fleer Physio, Laubaner Str. 12 und Trockener Kamp 2, Fön-ix Pura Vida HaarHandwerk natur, Friesenstraße 7, Fön-ix Pura Vida HaarHandwerk am Phoenix, Phoenixstr. 6, Hofcafé Domäne Marienburg, Kinderarztpraxis Dr. med. K. Seidler-Bartkowiak, C. Klopprogge, An der Pauluskirche 2, Leseladen, Marienburger Platz 2, Melrose, Schuhstraße 24, ML Naturmode & Accessoires, Andreaspassage 1, Privatpraxis Physiotherapie Christin Zbojnikowski, Kurt-Degener-Ring 7, Tourist-Information Hildesheim, Rathausstr. 20 (Tempelhaus), Volksbank Hildesheimer Börde, Almsstr. 48, Wein Kusch, Osterstr. 50.



Die Landfrauen klären auf!

Am 24. August 2024 fand auf dem Marktplatz in Alfeld ein besonderes Event unter dem Motto "Equal Pay" statt. Die Kreisverbände der LandFrauen im Altkreis Alfeld und die LandFrauen im Kreis Hildesheim organisierten gemeinsam mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Alfeld, der Frauengruppe ALMA und der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft im Landkreis Hildesheim ein Frühstück, um auf das Thema der Lohnungleichheit zwischen Männern und Frauen aufmerksam zu machen. Über 60 Frauen, die alle in Rot gekleidet waren, beteiligten sich an dieser Aktion, um sich über die Lohnungleichheit auszutauschen. Dabei wurde darauf hingewiesen, dass Frauen durchschnittlich rund 18 % weniger verdienen als ihre männlichen Kollegen. Diese Differenz wirkt sich auch negativ auf die Rentenanprüche von Frauen aus. Das Frühstück markierte den Auftakt zu einer Reihe von Veranstaltungen, die bis zum 7. März 2025 in der Region Hildesheim stattfinden werden. Ziel dieser Aktionen ist es, das Bewusstsein der Bevölkerung für diese Ungerechtigkeit zu schärfen und eine öffentliche Diskussion über die geschlechtsspezifische Lohnlücke anzustoßen. Informationen zu allen Veranstaltungen sind unter:

<https://frauenwirtschaft-hi.de/equal-pay-picknick/> zu finden.



Kreativkurse mit TamArt

Tamara Grimme-Wegener

Eine kleine Auszeit im Alltag. Häufig ist das Leben von Hektik geprägt und/ oder wir leben Tag ein, Tag aus in den gleichen wiederkehrenden Routinen. In beiden Fällen tut eine kleine Auszeit gut. Kreativität eignet sich hervorragend, um sich zu entspannen und um mehr Freude und Spaß in den Alltag zu bringen. Tamara Grimme Wegener bietet mit TamArt Kreativkurse in Hildesheim und ermöglicht es ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern wieder in



Kontakt mit ihrem inneren Künstler zu kommen. In den meist dreistündigen Kursen wird mit Aquarellfarben gemalt oder mit Mixed-Media Techniken gearbeitet. Die Malkurse unterteilen sich in die Bereiche Happy- Kreativkurse und Soul- Kreativkurse. In den Happy Kursen geht es darum, die eigene Kreativität zu entdecken oder wiederzufinden und einfach Spaß an



dem kreativen Prozess zu haben. Der Weg ist das Ziel.

Bunte Motive und fröhliche Kreativspiele- reien entstehen in diesem Prozess fast nebenbei. Diese Kurse gibt es zu verschiedenen Themen. So werden zum Beispiel Weihnachtskarten gestaltet, Motive zu den jeweiligen Jahreszeiten kreiert oder Bilder zu Themen wie „lustige Tiere“ oder „bunte Blumenfreuden“. Die Soul Kurse gehen noch tiefer. Hier geht es neben der Freude an der Kreativität auch um persönliches Reflektieren und darum aus dem Stress in eine neue innere Ruhe und Leichtigkeit zu finden. Es werden Bilder oder Karten gestaltet auf die z.B. persönliche Kraftquellen oder hilfreiche Affirmationen geschrieben werden können. Auch hier finden die Teilnehmenden zu verschiedenen Themen zusammen. Die Werke, die in diesen Kursen entstehen, können zu kleinen



Kraftspendern im Alltag werden. Beide Kursarten finden in vertrauensvoller und angenehmer Atmosphäre statt, mit vier bis maximal acht Teilnehmenden. So kann individuell auf jede und jeden eingegangen werden und persönliche Wünsche und Ideen können einbezogen werden. Die benötigten Techniken werden vorgeführt und erklärt, so entsteht weitere Sicherheit im kreativen Prozess. Es ist auch möglich, individuell abgesprochene Kurse zu z.B. Geburtstagsfeiern, Freundinnenabenden oder für intensive Einzel- oder Paar- „Malzeiten“ zu buchen. Wundervoll sind auch Eltern-/Kind- oder Großeltern-/ Enkel- Malkurse. Haben auch Sie Lust sich mit TamArt auf eine kleine, kreative Reise zu begeben, die Freude bereitet und Entspannung schafft? Sie finden weitere Informationen unter www.tamart.life und Sie können einen weiteren Eindruck von der Art der Bilder gewinnen, indem Sie auf Instagram [@tamart.life](https://www.instagram.com/tamart.life) folgen. Kursbuchungen und Rückfragen sind über die Website oder im Kontakt per Mail über info@tamart.life möglich.



Kreativkurse

Mal dich glücklich!

Kreativität und LebensArt für
mehr Freude und Leichtigkeit.

Tamara Grimme-Wegener



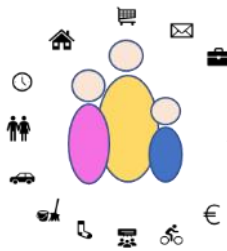
www.tamart.life



[@tamart.life](https://www.instagram.com/tamart.life)



info@tamart.life



Mein Frausein, meine Alleinerziehung & der irre Alltagswusel Eiszeit

Nadja Katharina Heider



Ich. Eine Frau von 45 Jahren. Alleinerziehend. Zwei wundervolle Kinder. Angestrengt. Taff. Powerfrau. Sozialpädagogin. Klavierlehrerin. Musikliebend. Warmherzig. Erschöpft. Vom Leben verwirrt. Humorvoll. Um Erwachsensein bemüht. Sonnenscheinig. Teilzeitoptimistin.

Geneigte Leser:in, unser Winterthema „Eiszeit“ entlockt meiner entzückenden Brut und mir mannigfaltige Ideen. Eiszeit ist für uns verbunden mit Mammut & Säbelzähntigern, Kälte & Gletschern, den Filmen IceAge & Titanic, winterlich-heißgeliebtem Schlittschuhfahren, Eisblumen an Fenstern, gebauten Schneemännern und -frauen und ganzjährig bedeutet „Eiszeit“ natürlich auch Stracciatella-Eis-Alarm, yummi! Damals in der Eiszeit nutzten die Menschen ein dickes Fell für Körperwärme. Eine Art dickes Fell brauchen wir Alleinerziehenden ganz schön oft: Unter anderem bei Vergleichen, bei denen wir als – Achtung Unwort: „Ein-Eltern-Familien“ schwächer als Elternpaare abschneiden. Beispiel: Gerade stehe ich gut gelaunt gurkenscheibenschneidend in unserer Küche, als mir eine Nachricht in der Whatsapp-Klassen-Elterngruppe fröhlich entgegensäuselt: „Ich bringe etwas Selbstgebackenes zum morgigen Klassenfest mit, du doch auch, oder etwa nicht?“ Sofort gibt's gratis Druck! Selbst backen, denn nur selbstbackende sind gute Eltern, engagiert und halten Vergleichen stand. Das schaffe ich aber heute nicht. Geschlafen habe ich wenig in den letzten Tagen.

**Wir enttarnen heute erneut gemeinsam ein Tabuthema,
liebe geneigte Leser:in,
Trommelwirbel:**

Es gibt eine unsichtbare Eltern-Battle-Liga!

Dieses Battle ist ein Ranking, ein Augenbrauenhochziehen, jedwede Elternaufgabe vergleichen und bewerten wir. Diese instagramtrainierte Vergleicherei ist salonfähig und beschäftigt sich rund um den Globus mit Häusern, Interieur, Sportleistungen, Kochkünsten, Outfits, Happy-Family-Bildern und Urlaubsreisen; alles längst chic gepostet, aber vielleicht bei Weitem nicht bezahlt. Auch vor Eltern & Kindern machen die Battles keinen Halt. Von Klein bis Groß ist quasi alles thematisch geeignet: Früh- oder spätbeginnende Krabbelkünste, Windelfrei-Training, Wassergewöhnung, Durchschlafen, Kopfrechnen, Lesenlernen, Hobbys und die (Battle-Alarm-prädestinierten!) Schulnoten. So setzt sich das durch alle Altersstufen fröhlich weiter fort. Babythemen wirken rückblickend wie Pillepalle. Der Eisberg der Vergleicherei bedeutet für Eltern, besonders für uns Alleinerziehende Druck! Backst du selbst und hast Babybrei stets selbst gekocht? Sind Haushalt und Wäsche tiptop? Sagen die Kids Bitte und Danke? Machen alle Sport, spielen ein Instrument? Was für ein Auto fährst du? Gibt's viel Familienzeit und trotzdem Hochengagement im Job? So funktioniert das Ranking in der unsichtbaren Eltern-Battle-Liga. Gar nicht mehr so kuschelig wie ein warmes Fell oder köstlich wie Stracciatella. Tückisch greift der Eltern-Vergleichsstress um sich, bleibt dabei unsichtbar. Er sucht auch mich zuweilen heim und bleibt dabei eher ein unterschwelliges Phänomen - wie der Eisberg beim Crash der Titanic: Der größte Teil des Eisberges lag gefährlich lauernd unter Wasser.

Bitte nehmen Sie, geneigte Leser:in den Begriff „ALLEINerziehend“ wörtlich, er trifft den Nagel auf den Kopf. Die Eltern-Battles nehmen nämlich partout keine Rücksicht auf die Menge der Erwachsenen im Haushalt. Hier verdient nicht einer das Geld, während der andere mit dem Nachwuchs zum PeKiP oder zur Musikstunde radelt. Dabei verstärkt die Dauerabwesenheitsvertretung des abwesenden Elternteils den Multitasking-Strudel für uns Alleinerziehende. Wir saufen dabei emotional ab, gehen unter, wie die Titanic nach dem Eisberg-Dilemma. Diese Eltern-Battle-Eiszeit raubt uns hotzenplotzmäßig die Ge-

lassenheit. Dahinter sitzt die kalte und gemein grinsende Angst, alleinerzogene Kinder hätten schlechtere Chancen im Leben, wären benachteiligt, zu wenig gefördert.

Ich offenbare mich Ihnen, geneigte Leser:in: Ich will diesen Druck und diese Vergleicherei nicht. Nicht für meine Kinder, für mich als Frau und für meine Mutterschaft. Wo ist der Notausgang aus der Spirale? Wie komme wir Eltern raus aus dem Vergleichen? Liebe geneigte Leser:in, folgenden Battle-Evakuierungsplan schlage ich vor: Wir enttabuisieren Eltern-Battles, verändern unsere eigene Haltung dazu, steigen aus, sagen Nein, hoffen auf Verständnis und entdecken, dass es anderen Eltern genauso geht, sind fehlertolerant und milde mit uns selbst. Motto: Einfach nicht mitmachen, quasi Selbstfürsorge durch Unterlassung.

Geneigte Leser:in, Ich zitiere meine wunderbare Tochter: „Aus dem Eltern-Battle gibt es einen Ausweg wie aus dem Harry-Potter-Labyrinth, nur ohne den Zauberstab mit rot-sprühenden Funken“. Ich nehme also den Ausgang, steige aus, verlasse das Battle-Spielfeld selbstbewusst, spiele entspannt nicht mit. Dadurch entsteht der Raum, mich auf eigene Maßstäbe für eine gute Elternschaft und eine glückliche Familie zu besinnen: Wärme, Halt, Zuwendung, Vertrauen, Geborgenheit, Lachen, echt sein dürfen, sich als kleine & große Menschen zeigen mit allen Facetten und Gefühlen, Rückhalt, Teamwork. All das ist ein wärmendes Fell in der Kälte für unsere Kinder und uns Eltern. Wir sammeln hier lieber wundervolle, unbewertete Erinnerungen. Damit sind wir hoffentlich gut gewappnet für den Winter, für die eisige Zeit. Wie Frederik, die kleine Maus in der Kindergeschichte, welche Farben und Wärme sammelt für die kalte Jahreszeit, die Eiszeit. Oder wie Goethe es gewohnt formuliert:

**Auch das ist Kunst, ist Gottes Gabe,
aus ein paar sonnenhellen Tagen
sich soviel Licht ins Herz zu tragen,
dass, wenn der Sommer längst verweht,
das Leuchten immer noch besteht.**

(Johann Wolfgang von Goethe)

Was denken Sie, geneigte Leser:in, sind kuschelige Socken, glückliche Momente mit Brettspielen, warme Mützen für die Schneetage, warme eigene Gedanken, gute Noten fürs Klavier und ein Notfall-Becher Stracciatella-Eis im Gefrierer gute Überwinterungsvorbereitungen? Im Herzen sitzen wir dann im Ohrensessel am knisternden Kaminfeuer.



Laurenz & Fenja Heider

25 Jahre Soroptimist International Club Hildesheim



Mit einer großartigen Veranstaltung beging der Club Soroptimist International Hildesheim am 26. Oktober 2024 sein Jubiläum. Clubpräsidentin Almut von Woedtke begrüßte ca. 150 Festgäste im großen Sitzungssaal des Hildesheimer Kreishauses. Gäste aus Service-Clubs aus Hildesheim und Umgebung, aus Frauenorganisationen, Politik, Wirtschaft und aus der Stadtgesellschaft.

Der Vormittag war einem Gleichstellungsthema gewidmet, wie es bei einer Organisation, die „eine weltweite Stimme für Frauen“ ist, auch zu erwarten ist.

Boris von Heesen, Wirtschaftswissenschaftler, Sozialmanager und Autor stellte seine Studien zum „hohen Preis der Ungleichheit“ vor. „Wie das Ungleichgewicht der Geschlechter Jahr für Jahr Milliarden-schäden verursacht und es kaum jemanden kümmert.“



Der Autor stellte die Ergebnisse seiner Studien dar – in erster Linie Auswertungen bundesweiter Statistiken zu Kosten z.B. durch Gefängnisauferhalte (zu 93,9% durch Männer), zu häuslicher Gewalt (direkte und indirekte Kosten summieren sich auf 5,77 Mrd €), zu Kosten durch Suchtverhalten von 49,7 Mrd.€, die zu 73,3% auf das „Konto“ von Männern gehen. Interessant auch die Analyse des Verkehrssektors unter Genderaspekten. Hierzu wird von Heesen Anfang 2025 ein weiteres Buch veröffentlichten. Deutlich mehr und deutlich folgenreichere Unfälle z.B. werden von Männern verursacht, obwohl Männer in sehr viel höherem Maße als Frauen auf Autobahnen fahren, hingegen Frauen zum großen Teil Strecken auf Landstraßen und innerörtlich bestreiten. Letztere Fahrten bergen aber ein sehr viel höheres Unfallpotential, Autobahnen sind demgegenüber die sichersten Straßen. Eine lebendige Diskussion auf hohem fachlichem Niveau, wie von Heesen bescheinigt, schloss sich an.

Der eigentliche Festakt folgte am Nachmittag, eingeleitet von einem Grußwort des Oberbürgermeisters Dr. Ingo Meyer, der die vielfältigen Aktivitäten der Soroptimistinnen in Hildesheim aus den vergangenen 25 Jahren würdigte.

Aus Berlin angereist war Dr. Helga Lukoschat, Vizepräsidentin von Soroptimist International Deutschland. Auch sie würdigte das hohe Engagement der Frauen vom Soroptimist-Club in Hildesheim und zeigte sich beeindruckt von der Veranstaltung. Sie ordnete die Aktivitäten hier in die Ziele und Aktivitäten der Organisation bundesweit und weltweit ein.

Soroptimist International (SI) ist eines der weltweit größten Netzwerke berufstätiger Frauen mit gesellschaftspolitischem Engagement. SI ist parteipolitisch und konfessionell neutral.

SI vereint Persönlichkeiten aus allen Kontinenten, Kulturen und Berufen, um sich weltweit für die Verbesserung der Lebensbedingungen für Frauen und Mädchen einzusetzen und zu einer besseren weltweiten Verständigung beizutragen.

Soroptimistinnen befassen sich mit Fragen der rechtlichen, sozialen und beruflichen Stellung der Frau und vertreten die Position der Frauen in der öffentlichen Diskussion.

Seit 2011 hat Soroptimist International ein eigenes Antragsrecht bei den Vereinten Nationen. Soroptimist International Europa ist im Europarat in Straßburg mit beratendem Status vertreten.

In Hildesheim gehören dem Club zurzeit 30 engagierte Frauen an, die, so Almut von Woedtke, durch die Vorbereitungen zur Veranstaltung nicht nur ihr Miteinander gestärkt haben, sondern auch die Vernetzung in Hildesheim und Umgebung. Auch meldeten sich einige Frauen, die durch die Veranstaltung auf den Club aufmerksam wurden. Fragen wirft manchmal der Name „Soroptimist“ auf. Er ist von dem lateinischen „sorores optimae“ abgeleitet, was soviel wie „beste Schwestern“ bedeutet. Die Mitglieder verstehen dies als Maßstab für ihr eigenes Verhalten im Leben und Beruf. Persönliche Integrität, eine weltoffene Einstellung, Toleranz gegenüber allen Völkern, Religionen, Lebensweisen und demokratischen Parteien ist für Soroptimistinnen oberstes Gebot.

Die durchweg erfolgreiche Veranstaltung bot Gelegenheit zu Gespräch und Austausch. In der Pause gab es Gelegenheit, „Bilder aus dem Bunker“ zu erwerben, um damit ein Projekt des Hildesheimer Clubs zu unterstützen. Seit Beginn des Krieges in



Claudia Vollmer vor dem ersteigerten Bild

der Ukraine unterstützt der Club Kunstpädagoginnen in Charkiv, die mit Kindern die Kriegserlebnisse über künstlerische Aktivitäten wie Malen oder Töpferei aufarbeiten. Auch andere Produkte des Clubs wie sehr geschmackvolle Engel, Lavendelsäckchen und Marmelade wurden angeboten – ein Vorgesmack auf den Stand am Weihnachtsmarkt des Clubs am 14. und 15. Dezember auf der Lilie.

Einen krönenden Abschluss der Veranstaltung bildete eine amerikanische Versteigerung, durch die die Soroptimistinnen Silke Fredebold-Baumgarten und Aline Winkler professionell führten. Ein Bild der Künstlerin Claudia Imogen Vollmer, Gründungsmitglied des Clubs, wurde angeboten und letztendlich von der Landtagsabgeordneten Andrea Press ersteigert, die sich freut, dieses Bild in ihr Büro im Landtag mitzunehmen.

Im Rahmen der Jubiläumsfeierlichkeiten, zu denen Soroptimistinnen aus England, Berlin, Kaiserslautern, Stuttgart, Bad Oeynhausen, Wolfsburg, Braunschweig, Hameln, Hannover und Peine anreisten war bereits am Vortag zu einem GetTogether eingeladen. Nach der offiziellen Jubiläumsveranstaltung lud Präsidentin Almut von Woedtke in kleinerem Kreis zu einem festlichen Abendessen. Einige Gäste nahmen die Gelegenheit zu einer historischen Stadtführung wahr.



SI-Vizepräsidentin Dr. Helga Lukoschat gratuliert Clubpräsidentin Almut von Woedtke zum Jubiläum

Kontakt:

Präsidentin@clubhildesheim.soroptimist.de

Ein besonders schützenswerter ORT

Es war einmal, vor langer, langer, langer Zeit ... 1800 v.Chr.

Eiszeit ist das Thema dieser Ausgabe, seit Wochen ging ich „schwanger“ mit diesem Wort, diesem Begriff, und suchte wie des Öfteren die Apenteichquelle auf. Da sie mir persönlich und Gleichgesinnten viel bedeutet, forschte ich unwillkürlich ein wenig nach. Dabei stellte sich heraus, dass die Apenteichquelle eine Springquelle, niemals zufriert, womit ich den Einstieg in das Thema Eiszeit hatte.



Die Apenteichquelle finden wir am Rande eines idyllischen Dorfes, ca. 36 km entfernt von Hildesheim, namens Winzenburg.

Der vor langer, langer Zeit "Hasekenhusens" genannte Ort wurde 1112 erstmalig urkundlich erwähnt. Der Ortsname Winzenburg existiert erst seit 1547. Aufgrund der ältesten Funde während Grabungsarbeiten stellte sich heraus, diese Quelle, umgeben von einem Hain, hatte bereits vor langer langer

Zeit - 1800 v. Chr. - eine große Bedeutung, war ein Heiligtum, eine heilige Stätte, eine Kultstätte. Hochzeiten und Taufen wurden dort gefeiert, Opfergaben gespendet, um Segen für die Saat auf den Äckern, den Schutz für Hof und Haus, für Weiden und Herden zu erbitten. Bis heute finden hochzeitliche Rituale und Taufen statt, das nächste Tauffest wird im Sommer 2025 ausgerichtet werden.

Mir ist bekannt, das hier getanzt und getrommelt wird, auch Familien mit Kindern nutzen im Sommer die hohen Bäume und das kühle Nass. Kürzlich erst hörte ich sphärische Klänge, eine Art Elfenharfe (ich behielt den Namen nicht, verzeih liebe D. - falls du meinen Artikel liest) Der Klang sei hier sehr besonders, einer der Gründe, weshalb auch sie die Quelle aufsuche, so die Worte der Frau, welche am Tag des Vollmondes, vor einem der hohen Bäume sitzend, dieses zauberhafte Instrument bespielte. Glaubt es mir, das ist keine Spökenkiekerelei, wie es so schön heißt. Ich persönlich „fahre“ jedes Mal herunter, meinem Temperament kann ich für eine Weile die Zügel abnehmen, denn es genießt das Kühle Nass, die Stille, das plätschern des Wassers. Begleitet von sphärischen Klängen mit 100%iger Entspannungsgarantie!



Ich forschte weiter, erfuhr viele interessante Details über Winzenburg und das Umfeld, in einem aufschlussreichen Gespräch mit Hilko Gatz, seines Zeichens Ortsheimatpfleger der Gemeinde Winzenburg. Hörte erstmals Namen wie Donar, bzw. Hödeke

©Nene



und Eselsteig in dem Zusammenhang mit der Apenteichquelle, den Apenteichen, welche Bedeutung die Burganlage Hohe Schanze hatte, dass die Apenteiche um 1221, vor mehr als 1000 Jahren, angelegt wurden (für mich als Anglerin eine interessante Info) Zu allem oben genannte finden Interessierte Menschen viele Details im WWW - sie hier im Einzelnen aufzuzählen, bescherte unserer Antonia dann den „Süße Brei Effekt“.

Herr Gatz sprach mit mir über seine Sorge, die der Winzenburger (und auch meiner), dass das Gebiet rund um die Quelle durch eine weitere Anzahl an Gästen verunreinigt werden könnte, dieses hätte Folgen für alle, nachvollziehbare, denn die Wasserversorgung für viele Menschen wäre unter anderem gefährdet.

Nun sind wir an dem Punkt angekommen, der mich mit diesem von mir erwähnten ORT zu einem späteren Zeitpunkt hadern ließ, bzw. ich mich gefragt habe, ob ich über diesen besonderen, schützenswerten Ort überhaupt noch Schreiben möchte/will/soll ???

Denn es ergab sich, vor sehr kurzer Zeit, Folgendes: Wir musste mit ansehen, dass ein Auto fast an die Quelle herangefahren kam - alle wissen, welch Unheil nur ein Tropfen Öl für ALLE ALLES zur Folge hat - ein Damoklesschwert über der Apenteichquelle und all denen, die mit ihr unter- und überirdisch verbunden sind.

Wasser des Lebens - du fließt auch in mir

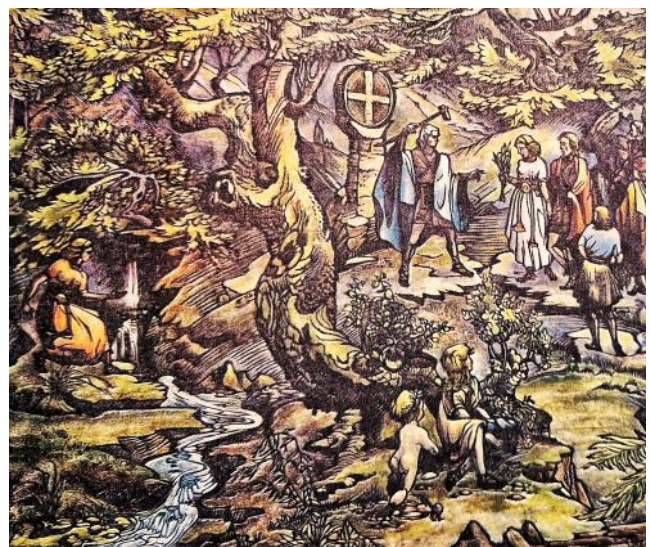
Wasser des Lebens - ich gehöre zu dir

Wasser des Lebens - ich fühle dich

Wasser des Lebens - bitte heile mich

(Amei Helm, Auszüge aus dem Liedtext: „Wasser des Lebens“)

Ich wurde seitens der beiden Menschen die das Auto fuhren gefragt, wieso dort keine Schranke sei? Die meisten Aufsuchenden benötigen keine, war meine Antwort, doch die Frage gebe ich gerne weiter. Mit meinem Artikel möchte ich keinesfalls Unheil über diesen besonderen und schützenswerten Ort bringen, denn die Quelle, die Erde der sie entspringt, alles dies sind Leihgaben unserer Kinder, so sagt ein indianisches Sprichwort!



Sicherheit durch Prävention – Nachbarschaften schaffen

Seit Bestehen der Antonia-Zeitschrift im Jahre 2009 schreibe ich an dieser Stelle „präventive Sicherheitstipps“ zu fast allen Deliktsbereichen – siehe dazu:

www.praeventionsrat-hildesheim.de/HarrysSicherheitstipp.

Thematisch orientiere ich mich immer an das aktuelle Tatgeschehen, das unseren Alltag zu dem jeweiligen Erscheinungszeitpunkt prägt und für den Einzelnen zumindest „gefühl“ bedrohlich sein kann. Als langjähriger Kriminalist weiß man, dass in der Kriminalität nichts unmöglich ist und Tatgeschehen, Deliktsformen, die Arbeitsweisen (Modus operandi) sowie die Täter (Gelegenheits- und Intensivtäter) wandelbar sind. Klar ist zudem, jeder kann auch Opfer werden! Von daher kann ich zwar vieles beschreiben und Sie informieren, allerdings Sie nicht direkt schützen.

Viel bedeutender ist Ihre Resilienz und Eigenverantwortung, sich selbst zu informieren und damit zu präparieren, zu schützen. Das wirksamste Mittel überhaupt ist dabei **die Nachbarschaftshilfe**. Das heißt, Sie sollten mit den Nachbarn ins Gespräch kommen und sich über gegenseitige Formen der Unterstützung auch in Sachen Sicherheit verabreden.



Gerade nach den Jahren der Pandemie, des sich gesellschaftlichen Abkapselns und Einigels müssen wir jetzt aus den teilweise noch spürbaren „Eiszeit-Modus“ proaktiv herauskommen. Dabei gilt es Nähe und Verbundenheit wieder zu finden und sich gesellschaftlich einzubringen.

Die Organisation von Nachbarschaftshilfen auch mit Schwerpunkt für Sicherheit ist ein Beitrag, das „**Sicherheitsgefühl**“ der Nachbarn zu stärken und proaktiv/präventiv gegen Straftaten und Gefährdungen vorzugehen.

Wie organisiere ich Nachbarschaftshilfen für Sicherheit?

- **Umfrage in der Nachbarschaft:** Gibt es Sicherheitsbedenken oder auch Sorgen um ältere oder alleinlebende Personen?
- **Fokus auf gefährdete Gruppen:** Senioren und Alleinstehende sind besonders anfällig für Betrügereien oder Einbrüche. Eine spezielle Sicherheitsberatung oder –hilfe für diese Gruppen hat Priorität.
- **Aufklärungsveranstaltung organisieren:** Lade Experten ein, die über Themen wie Einbruchsschutz, Prävention von Betrugsmaschen (z.B. Enkeltrick, falschen Handwerker) oder Selbstverteidigung sprechen. Veranstalte evtl. einmal im Jahr ein „Sicherheitstag“, wo sich Nachbarn über akute Bedrohungen und Schutzmaßnahmen informieren können.
- **Sicherheitsunterstützungen:** Biete eine regelmäßige Unterstützung bei vorrangig älteren und/oder alleinstehenden Menschen an, wie das Überprüfen von Türen und Fenstern. Stelle sicher, dass alle Nachbarn wissen, wie sie sich im Falle eines Sicherheitsvorfalls verhalten müssen und welche Notrufnummern sie im Falle eines Vorfalls anrufen müssen.

• **Flyer und Informationsmaterial:**

Verteile Informationsblätter der örtlichen Polizei oder des örtlichen Kommunalen Präventionsrates bzw. anderer auf Sicherheit spezialisierte Einrichtungen mit speziellen Sicherheitstipps (z.B. „Ganze Sicherheit für unser Viertel“ und „K-einbruch“) und telefonischen Erreichbarkeiten (z.B. „Hildesheimer Notfallkarte“).

• **Kommunikationskanäle schaffen:**

Ein digitaler Kommunikationskanal (z.B. WhatsApp-Gruppe oder Facebook-Seite) hilft dabei, in Echtzeit Informationen über potenzielle Bedrohungen auszutauschen und sich gegenseitig zu warnen.

• **Sicherheitsgeräte und Alarmanlagen:** Ermutige die Nachbarn, in z.B. Sicherheitsgeräte wie Bewegungsmelder, Kameras oder Alarmanlagen zu investieren.

• **Kooperation zum Präventionsteam der örtlichen Polizei und/oder des örtlichen Kommunalen Präventionsrates:**

Beide Stellen bieten kostenlose Beratungen zu Sicherheitsthemen an. Der Hildesheimer Kommunale Präventionsrat bietet in vierteljährlichen Abständen jeweils am ersten Mittwoch im Monat zum Quartalsanfang Beratungsrunden zu fast allen Themen um Ihre Sicherheit im Rathaus, 2. Etage an. Darüber hinaus gibt es auf Anfrage Notfallkarten und Sicherheitstrainingsangebote.

• **Nachbarschaftshilfe hat viele Gesichter – ganz in Ihrer Nähe:**

Kooperieren Sie auch mit anderen Stellen oder kirchlichen Trägern der Nachbarschaftshilfen in Ihrer Region, wie z.B. „Findus“ (Moritzberg), „KOMM“ (Nordstemmen), „KLEINER Paul“ (Südstadt) sowie mit den Bürgerzentren bzw. –treffs in Ihrem Stadtteil.

Örtliche Erreichbarkeiten für Sicherheit durch Prävention:

Präventionsteam der Polizei

05121 939 108

Kommunaler Präventionsrat Hildesheim

05121 301 4449

Bürgerschaftliches Engagement LK Hildesheim

05121 – 309 19

Notrufnummern: Polizei 110. Feuerwehr 112. Örtliche Polizeiwache (rund um die Uhr) 05121 939 115

Quellen: www.polizei-beratung.de: www.k-einbruch.de, www.praeventionsrat-hildesheim.de/harrys Sicherheitstipp Nr. 014 (Sicheres Zusammenleben – kriminalpolizeiliche Nachbarschaftsnetze schaffen), Nr. 033 (Nachbarschaftshilfe – kann jeder)



**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



Eiszeit - MUKU Eiskrem

Dagmar Fischer

Die Eiszeit, über die ich etwas erzählen werde, hat weder mit der Arktis, noch der Antarktis zu tun. Es gab sie aber im weitesten Sinne von 1949 bis 1992 auch in Hildesheim, nämlich die Eisfabrik auf der Domäne Marienburg.

Die Domäne Marienburg, die alte Wasserburg Bischof Heinrich des III. hat sich im Laufe der Jahrhunderte sehr verändert und hat heute als Kulturcampus der Universität Hildesheim eine vollkommen andere Funktion. In dem Hofcafé auf der Domäne können sie auch Eis essen, zwar kein Muku-Eis, dafür aber sehr leckeren Kuchen.

Bis zu Bischof Heinrich will ich nicht zurückblicken. Nur bis zum Jahr 1913. Damals pachtete Carl Graf die Domäne und baute sie zu einem landwirtschaftlichen Betrieb aus. 1949, nach dem Ende des Krieges, übernahm die nächste Generation der Familie Graf, Sohn Helmut Graf als neuer Pächter die Domäne. Er gründete eine Konserven- und Eisfabrik. Hier wurde das angebaute Gemüse verarbeitet, in Dosen haltbar gemacht und unter dem Label „Marienburger Turm-Konserven“ vertrieben.



In diesem Jahr, also 1949, begann Helmut Graf auch mit der Produktion von Speiseeis. Den Namen Muku hatte seine Frau Ingrid kreiert mit der Begründung „die Kuh macht doch muh – also heißt das Eis MUKU, denn die MuKuh liefert die Milch für das Eis!“ und daraus entwickelte sich der bekannte Slogan „Jeder weiß, MUKU Eis“!

Für das Lagern von Blumenkohl waren Kühlaggregate angeschafft worden, jetzt konnte die veredelte Milch der über 90 Milchkühe des neuen Geschäftsbereiches verarbeitet werden. Und hier war auch die Geburtsstunde des „Eis am Stiel“ - ein Milcheis für 20 Pfennig. Es gab zuerst Vanille und Schokolade, dann weitere Kreationen ein Hörnchen Sahneis mit Schokostreusel, „Rocky“ ein Orangenfruchteis – auch Wassereis genannt, den „Afrikaner“ ein Vanilleeis in Schokolade und später der Hit „Slop“ ein Eis in einem Becher in Trichterform mit einer Kaugummikugel in der Spitze.

Für die neue Produktion wurden qualifizierte Mitarbeiter eingestellt, z. B. auch der Eiskonditor, Helmut Abraham, der auch Chef der Eisproduktion wurde. Es war nicht mehr nur das Eis am Stiel gefragt, sondern immer mehr die von Herrn Abraham entwickelten Sahneisbomben.

Schon wenige Jahre nach dem erfolgreichen Start der Eisfabrik reichte die Milch der 90 eigenen Kühe nicht mehr aus, es wurde bis zu 50 % der Milch von anderen regionalen Erzeugern gekauft. Das Eis war nicht nur in der Region sehr gefragt, sondern wurde inzwischen an bundesweit tätige Großhändler vertrieben.

Im Jahr 1974 wurde das Familienunternehmen MUKU-Eiskrem Helmut Graf & Co. gegründet. Bis 1992 stiegen die Zuwächse ständig an. Die Produkte wurden mit vielen DLG- Preisen ausgezeichnet und bis 1988 auch unter dem Namen MUKU verkauft. Bedingt durch Veränderungen im Lebensmittelhandel wurde im Jahr 1992 die Eisfabrik geschlossen und an Schöller Lebensmittel verkauft.

Jetzt würde ich gern ein leckeres Muku-Eis essen. Aber „Rocky“, „Slop“ und die große „Haushaltspackung“ Milchspeiseeis (1 Liter zum Preis für 1 DM) gibt es leider nicht mehr.

Nun die gute Nachricht: Sie können wieder MUKU-Eis schlecken und zwar im MUKU Eiscafé Büsum – vielleicht einen Becher „Mitschnacker“ Snickers-Kokos-Vanille-Popcorn, „Kuddelmuddel“ mit Johannisbeere Sanddorn und Mango oder (nicht nur für Kinder) das „Wattwürmchen“ (Spaghetti-Eis). Die neuen Inhaber Detlef Scheler und Ernst Schlichte haben 2014 die Rechte an der Marke **MUKU** erworben und produzieren in Handarbeit leckere Eisspezialitäten in ihrer Nordfriesischen Manufaktur.





Die Winter damals waren kalt, es lag Schnee draußen, die Eisblumen an den Fenstern blühten, der Wasserhahn im Badezimmer musste immer etwas tropfen, damit die Leitung nicht einfro.

Mein kleiner Bruder und ich standen immer so spät wie möglich auf, verließen unser dickes Federbett, um uns schnell anzuziehen. Unsere El-

tern wechselten sich ab, wer liegen bleiben durfte. An diesem Tag war der Vater dran, er stand in seinem langen warmen Nachthemd in der Küche, er hatte das Feuer im Herd angefacht, unsere Milch für das Müsli gewärmt die „kernigen Köllnflocken“ dazu in die Schälchen getan, mit Rosinen und etwas Kakaopulver. Das Brot war geschmiert und in die goldenen leeren Tüten der Köllnflocken gepackt.

Als wir herunterkamen, aßen wir schnell unser Müsli und stürmten in Richtung Schule los. Der Vater sah nochmal nach dem Feuer im Küchenherd, dann ging er wieder ins warme Bett zurück. Am nächsten Tag wäre dann die Mutter dran.

Die Kirchturmuhre hatte begonnen acht mal zu schlagen, wir rannten die Straße runter zur Schule und waren mit dem letzten Schlag in der Klasse und auf unserem Platz. Zum Glück war die Schule nicht weit, nur ein Stück die Straße runter.

Der Kohleofen in der Ecke des Klassenraumes verströmte Wärme, aber weiter hinten in der Klasse und an den Fenstern war es kalt. Wir kannten das aber nicht anders. Wir hatten alles angezogen, was wir hatten. Es war einfach Winter.

In der Pause durften wir ausnahmsweise in der Klasse bleiben, vielleicht hatte der Lehrer auch keine Lust, bei der Kälte auf dem Schulhof auf und ab zu gehen.

Nach der Schule rannten wir alle nach Hause, nach dem Essen und Hausaufgaben am Küchentisch in der warmen Küche ging es nach draußen, Schlitten fahren. Mein Bruder war immer vor

mir fertig und kletterte durch das Küchenfenster nach draußen, um so schnell wie möglich mit dem Schlitten loszuziehen. Schule war für ihn nicht so wichtig.

Wir trafen uns alle draußen, gingen rauf zur Jugendherberge und dann auf den Schlitten und ab ging es, durch das ganze Dorf bis runter zur Hauptstraße. Alle Kinder waren dabei, es war laut und fröhlich. Aber manchmal war es auf einmal sehr still, wenn der Dorfpolizist seine Runde machte. Schlittenfahren auf der Straße war nämlich verboten. Aber die Kunde ging blitzschnell rum, wenn er unten auftauchte und wie durch Zauberei waren alle Kinder und alle Schlitten verschwunden. Dann war er wieder weg – er hatte seine Pflicht getan, natürlich kannte er das Spiel und schmunzelte leise – und die Kinder waren mit ihren Schlitten wieder da.

Wenn die Straßenlaternen angingen, war unsere Zeit vorbei. Wir gingen nachhause, hungrig, durchgefroren, müde und glücklich. Die Oma passte auf, dass wir die eiskalten Füße nicht zu dicht an den Ofen hielten, damit es keine Frostbeulen gab. Wir bekamen Essen und dann ging es rauf, in das ungeheizte Zimmer und das kalte Federbett. Aber wir kannten es nicht anders. Und es wurde schnell warm in den Federn.

Manchmal wurden wir dann wach von dem Lachen und dem Lärm, den nun die Erwachsenen auf unserer Schlittenbahn machten. Das dauerte aber nur bis Mitternacht, weil dann die Straßenlaternen wieder ausgingen.

Für uns war der Winter eine spannende Zeit, wenn Schnee lag, hielt uns nichts zuhause, nur wenn die Füße trotz Zeitungspapier in den Stiefeln so kalt wurden, dass es weh tat, ging es kurz nachhause zum Aufwärmen in die warme Stube.

Das war der einzige Raum im Haus, der geheizt werden konnte. Und die Küche, in dem morgens der Küchenherd angeheizt wurde, und auf dem gekocht wurde. Kurz vor dem Mittagessen wurde vorsichtig eine kleine Schaufel mit Glut entnommen und in das Wohnzimmer getragen, damit wurde das Feuer im Wohnzimmer angemacht. Und dort hielten wir uns auf, bis es Schlafenszeit war.

Das war eine schöne Zeit, wir hatten keinen Fernseher, nur Radio. Wir saßen auf dem Sofa zusammen, die Oma in ihrem Sessel, die Mama machte Handarbeiten, die Oma auch. Manchmal hatte der Vater die Äpfel in der Speisekammer durchgesehen und hatte eine Schale auf dem Schoß. Die verschrumpelten Äpfel wollten wir nicht essen, aber geschält und klein geschnitten schmeckten sie uns doch. Wenn wir Lust hatten, spielten wir alle zusammen Rommee oder Mensch ärgere Dich nicht, bis wir müde waren. Die Oma spielte nie mit, sie hatte ihren Spaß, uns dabei zu beobachten.



Bei welchem Thema existiert bei Dir eine kommunikative Eiszeit? Der Begriff „Kommunikative Eiszeit“ beschreibt lt. Perplexity eine Phase oder einen Zustand, in dem die Kommunikation zwischen Menschen oder Gruppen stark eingeschränkt oder unterbrochen ist.

Dies kann durch Missverständnisse, fehlende Dialogbereitschaft oder äußere Barrieren verursacht werden, die zu einer Art „Kälte“ und Distanz in der zwischenmenschlichen Interaktion führen. Der Begriff wird oft verwendet, um soziale oder politische Situationen zu charakterisieren, in denen der Austausch von Ideen und Informationen stagniert oder blockiert ist.

Ich beziehe den Begriff „kommunikative Eiszeit“ hier auf Themen, die bewusst für eine gewisse Zeit eingefroren werden. Dies dient dem Schutz unserer Beziehungen und dem späteren wirkungsvollen Ansprechen von Themen, die relevant sind.

Sprechen wir uns wichtige Themen unüberlegt oder in einer bereits angespannten Situation an, so kann dieser ungünstige Zeitpunkt oder auch der falsche Kontext dazu führen, dass ein Konflikt verstärkt wird und sich die Fronten verhärten.

Auch wenn unsere Welt unglaublich komplex geworden ist, ist es nicht nützlich, in bestimmten Arbeitskontexten, in denen es gerade um etwas sehr Wichtiges geht, wie das Löschen eines brennenden Objektes, die Akutversorgung von Verletzten, bei einem Unfall, etc. bestimmte Nebenthemen oder persönliche Probleme anzusprechen, die den Fokus der Gruppe oder die Leistungsfähigkeit in der Notsituation beeinträchtigen können.

So kann es nützlich sein, im Team auch offen zu kommunizieren, welches Thema im Moment auf Eis gelegt wird, damit kurzfristig ein bestimmtes Ziel erreicht werden kann. Wichtig ist auch, den Moment zu erkennen und zu nutzen, um wieder in die aktive Kommunikation über das Thema zu gehen.

Einige Themen benötigen den richtigen Zeitpunkt und Kontext, um beziehungsfördernd und produktiv besprochen zu werden. Vorzeitig angesprochene Themen, bei denen noch Entscheidungen bzw. Informationen fehlen, könnten so entweder nicht ernst genommen werden, überhastet, oberflächlich, vorschnell besprochen werden und die knappe Ressource Zeit vergeuden.

Gerade in zwischenmenschlichen Beziehungen kann das Thematisieren sensibler Themen im falschen Kontext die Beziehung belasten und das Vertrauen beschädigen. Eine gezielte Entscheidung, etwas später oder anders anzusprechen, zeigt Respekt und Fingerspitzengefühl.

Das Einnehmen der Meta-Ebene, die Kommunikation über die Art der Kommunikation ist hier durchaus nützlich: Ich werde das Thema mit Dir unbedingt besprechen, ich möchte dies je doch unter vier Augen und an einem diskreteren Ort tun.

Empfehlenswert ist, Themen, die emotional aufwühlen, in Kontexten, in denen Stabilität oder Klarheit wichtig ist, bewusst auf ein späteres Datum zu terminieren.

Darüber hinaus gibt es manche Themen, die in der aktuellen Situation zwar wichtig erscheinen, im Großen und Ganzen jedoch keinerlei Relevanz haben. Eine kurze Reflektion, ob diese Thematik, unangesprochen in einem Monat bzw. Jahr noch Relevanz hat, kann uns davor bewahren Energie an Unbedeutendem zu verschwenden.

Schließlich ist es nützlich, bestimmte Themen erst gut vorbereitet zu diskutieren. Sind die Beteiligten auf unterschiedlichen Wissensständen, die jedoch wichtig sind, um ein Thema konstruktiv zu diskutieren, kann es besser sein, sich zunächst vorzubereiten, bevor es besprochen wird.

Zusammenfassend geht es um die Vermeidung von Eskalation, die Besinnung auf das Nützliche, Wesentliche, in Ausübung unserer beruflichen Funktion, die Erreichung unserer Ziele bzw. Lösung unserer Probleme und der nachhaltige Erhalt unserer guten (Arbeits-) Beziehungen.

Entscheidend ist, ein Gleichgewicht zu finden. Themen, die auf Dauer Schaden anrichten können, sollten angegangen werden. Es ist ratsam, bewusst den richtigen Rahmen, Zeitpunkt und Art und Weise zu finden, um sie lösungsorientiert und menschlich zu adressieren.

Die Kunst besteht darin abzuwägen, wann Schweigen weise und Sprechen notwendig ist.

Ich wünsche Dir, dass Du nach einer kommunikativen Eiszeit immer wieder Wege in Deine gesunden bzw. funktionalen Beziehungen findest und einen noch besseren Austausch über das Dir Wesentliche. Hab ein Weihnachtsfest, genauso, wie es für Dich gut ist und herzlichste Wünsche für ein gutes Jahr 2025.

Deine Beraterin Sabine Kaufmann

Training und Beratung Kommunikation*Systeme*Kontext

www.kommunikation-systeme.de



Kommunikation Konflikte · Stress

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

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

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



Ursula Oelbe

Versicherung & Finanzmaklerin



Schenken und Vererben

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

Ohne Testament greift die gesetzliche Erbfolge.

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

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

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

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

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

Wünschen Sie sich **Gestaltungsmöglichkeiten** für die **Vererbung Ihres Vermögens**? Gern **unterstütze** und **berate** ich Sie zu diesem Thema. Bitte vereinbaren Sie dafür einen **Beratungstermin**. Ich freue mich auf Ihren Anruf!



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



Verbraucherrechte bei Online-Käufen: Rückgabe und Widerruf

Online-Shopping ist praktisch – doch was tun, wenn ein Artikel nicht gefällt oder nicht den Erwartungen entspricht?

⇒ Widerrufsrecht: Ihre Rechte beim Online-Kauf

Beim Online-Kauf haben Sie in der Regel ein **Widerrufsrecht** von 14 Tagen ab Erhalt der Ware (§ 355 BGB). Das bedeutet, Sie können den Kaufvertrag ohne Angabe von Gründen stornieren. Sie müssen dem Verkäufer den Widerruf erklären – oft per E-Mail oder über ein Online-Formular.

⇒ Welche Waren sind vom Widerruf ausgeschlossen?

Nicht alle Produkte können zurückgegeben werden:

- **Maßgeschneiderte Produkte** wie personalisierte Geschenke.
- **Versiegelte Ware**, die nach Öffnung nicht zurückgegeben werden kann (z. B. Software).
- **Lebensmittel**, die aus hygienischen Gründen nicht zurückgegeben werden können.

⇒ Wie mache ich von meinem Widerrufsrecht Gebrauch?

1. **Widerruf erklären:** Innerhalb von 14 Tagen nach Erhalt der Ware.
2. **Rücksendung der Ware:** Die Ware muss ebenfalls innerhalb von 14 Tagen zurückgeschickt werden. Rücksendekosten trägt meist der Käufer.
3. **Erstattung des Kaufpreises:** Der Verkäufer muss den Kaufpreis binnen 14 Tagen erstatten.

⇒ Was, wenn der Verkäufer sich nicht an das Widerrufsrecht hält?

Wenn der Verkäufer sich weigert, den Widerruf anzuerkennen oder die Rückerstattung verzögert:

1. **Erinnerung senden:** Ein höflicher Reminder kann oft helfen.
2. **Schlichtungsstelle:** Wenden Sie sich an eine Schlichtungsstelle oder die Wettbewerbszentrale.
3. **Rechtsweg:** Falls nötig, können Sie rechtliche Schritte einleiten.

Das Widerrufsrecht schützt Sie als Käufer und gibt Ihnen die Möglichkeit, bei Nichtgefallen einen Online-Kauf

Rechtsanwältin
Laura Elaine Hoffmann

Fachanwältin für Familienrecht
Fachanwältin für Sozialrecht

Opferrecht und Nebenklage
Migrationsrecht

Besprechungen und Korrespondenz auch in
Englisch

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

Osterstraße 41-44
31134 Hildesheim

Tel. 05121 208090

info@hammer-rechtsanwaelte.de

www.hammer-rechtsanwaelte.de



Hammer
Rechtsanwälte

Wann waren Sie das letzte Mal in unserem Museum? Ist ein Besuch schon länger her, vielleicht schon Jahre? Dann möchte ich Ihnen die neue Dauerausstellung „Es ist angerichtet“ empfehlen, die seit September 2024 zu sehen ist. Sie ist für Groß und Klein und macht richtig viel Spaß. Aber auch die Erlebniswelt „Indrista“, auf die ein riesengroßes Plakat am Museum aufmerksam macht, ist sehr lohnenswert.

Da in den letzten Wochen das Wetter nicht so richtig schön war und es häufig regnete, habe ich meiner Freundin vorgeschlagen, doch einmal ins Museum zu gehen. Gespannt war ich auf die Erlebniswelt „Indrista“. Was soll das sein? Was heißt „Indrista“?

Als erstes haben wir, meine Freundin und ich, uns die Ausstellung angeschaut, die sich im Erdgeschoss des Museums befindet. In dem großen Saal steht am Anfang ganz groß in gelben Buchstaben das Motto „Es ist angerichtet“ an der Wand. Allerdings ist die erste Vitrine leer, man kann nur die Abbildung von zwei chinesischen Leuchtern sehen. Der Besucher wird in einem gut lesbaren Text darüber unterrichtet, warum das so ist und dass bei dem Rundgang durch den Saal noch mehr Vitrinen leer sind.

Im Oktober 2023 wurden aus dem RPM aus der berühmten China – Sammlung zwei Kerzenleuchter und ein Schultertopf gestohlen. Weder die Täter noch die gestohlenen Objekte wurden gefunden. Dieser dreiste Einbruch und Raub hat die Welt im RPM verändert. Viele wertvolle Objekte können nicht mehr gezeigt werden, da die Sicherheitsmaßnahmen erhöht werden müssen und das ist teuer. Deshalb konnte diese Dauerausstellung nur mit großen Einschränkungen realisiert werden und eine davon ist die Reduzierung der Objekte. Trotz der vielen leeren Vitrinen, in denen nur Fotos von den Objekten zu sehen sind, war ich sehr angetan von der Ausstellung und von der Lösung des Problems. Und so bin ich trotzdem mit großem Interesse durch die Ausstellung gegangen. Sie beginnt mit einer kulinarischen Reise durch die Zeit. Große Pfeile an den Wänden leiten den Besucher. Und so folge ich diesen und muss mit Erstaunen feststellen, was alles vor dem Essen kommt. Zunächst die Nahrung, wo kommt sie her? Dann der Handel, wie hat er sich entwickelt zu Lande und zu Wasser? Dann das Handwerk, wann, wo und wie wurde Porzellan hergestellt?

Das Geschirr, wie und wann wurden Becher und Tassen in den Kulturen benutzt?



Um Nahrung zubereiten zu können, braucht man eine Wärmequelle. Sehr schön wird dem Besucher der Ausstellung an Hand von Objekten gezeigt, wie sich diese vom offenen Feuer bis zum Elektroherd im Laufe der Jahrhunderte verändert hat.



Es gibt viele interessante Objekte zu sehen, auch für kleinere Besucher.

Schließlich gelangt man in den Raum, in dem man den Hildesheimer Silberfund bewundern kann, aber auch eine festlich gedeckte Tafel.

Der dritte Raum der Ausstellung hat bei mir viele Erinnerungen wachgerufen. Hier kann der Besucher eine Küche sehen, wie sie vom Beginn des 20igsten Jahrhunderts bis in die 50iger und 60iger Jahre noch üblich war. Eine schöne Zeitreise!



Nach dem Rundgang durch die Ausstellung „Es ist angerichtet“ wollten wir nun noch wissen was „Indrista“ ist. Wir haben es herausgefunden und sind begeistert, aber mehr verrate ich nicht.

Gehen Sie ins Museum, es lohnt sich. Viel Freude dabei wünscht Ihnen Elisabeth Schumann

P.S. Für Kinder gibt es ein Forscherheft zu der Ausstellung „Es ist angerichtet“ mit vielen kniffligen Rätseln.

Dr. habil. Lara Weiss - die Leiterin vom Pelizaeus Museum

*Die Tür geht auf und eine junge, lächelnde Frau tritt ein, die noch nicht so recht weiß, was auf sie zukommt. Die Museumsdirektorin **Dr. Lara Weiss** ist tatsächlich, man kann es kaum glauben, von Ihrem Geburtsort Berlin (1980 geboren) nach Hildesheim gezogen. Natürlich gab es dazwischen noch ein paar andere Stationen. Wie ihr Werdegang verlief, das wollte ich heute von ihr wissen.*

♦ *Die Schulzeit verlief normal: Abitur und dann das Studium der Ägyptologie, warum?*

„Alle fragen immer, Ägyptologie, Pyramiden, war das ein Kindheitstraum? Nein, das ist bei mir nicht so, sondern mich hat das Studium interessiert, weil es dort keine Unterteilung in Sprachgeschichte, Kunstgeschichte und im alten Ägypten hat man alles, von 5000 vor bis ins Mittelalter, also eine ganze Kultur und das hat mich fasziniert. Es ist interessant, dass man sieht, wie sich eine Kultur über Jahrtausende entwickelt.“

♦ *Dazu kam Theologie und die Religionswissenschaften worin Sie habilitiert haben. Geschichte war ihre große Leidenschaft, wussten Sie auch was Sie damit machen wollten?*

„Das wusste ich auf jeden Fall. Mir war von Anfang an klar, als ich das Ägyptologie Studium begann, ich will unbedingt ins Museum. Ich habe während meines Studiums mehrere Praktika gemacht um dieses Ziel zu verfolgen. Archäologie fand ich auch interessant, ich habe auch eine Grabung begleitet, aber das Museum war mein größter Wunsch.“

♦ *Unser Hildesheimer Museum mit der großen Ägyptenausstellung lag dann ja nahe.*

„Ja aber mit 20 hatte ich erst einmal andere Wünsche. Ich wollte Kuratorin werden. Und das war ich dann auch in Leiden.“

♦ *Was hat sie nach Leiden gezogen?*

„Ich hatte mir im Studium überlegt mal einen Erasmusaustausch mitzumachen. In Leiden gab es ein schönes Programm, mit der Möglichkeit drei Monate in Kairo zu studieren. Ich habe das getan, dort meinen Mann kennengelernt, das Studium hat mir dort viel besser gefallen und bin dann dort hängen geblieben.“

♦ *Mit Anfang Zwanzig, sagten sie, hatten sie erst einmal noch andere Ideen. Uns interessieren natürlich auch die Stationen zwischen Leiden und Hildesheim. So umtrieblich wie Sie sind hat es da sicher auch noch viel Spannendes gegeben.*

„Also ja, ich habe in Leiden studiert und während des Studiums viele Praktika gemacht u.a. in Berlin und nach dem Studium war ich in Chicago und in Wales und habe mich darauf konzentriert ins Museum zu kommen. Aber dazu musste ich promovieren, auch wissenschaftliche Qualifikationen beweisen, das konnte ich in Göttingen. Zu der Zeit lernte ich schon das Roemer Pelizaeus Museum näher kennen. Dann gab es noch eine Station in Erfurt, da habe ich habilitiert in Religionswissenschaften. Ab 2014 war ich in Leiden als Kuratorin angestellt und habe mit viel Freude dort gearbeitet. Ich leitete dort eine Grabung

und hatte ein EU-Projekt. Zusammen mit dem Louvre, dem Britischen Museum, dem Museum in Turin und dem neuen Museum in Berlin haben wir uns angeschaut wie es mit dem Museum in Kairo und anderen Museen läuft. Es war eine schöne Aufgabe, aber so mit vierzig überlegte ich schon, wo soll es hingehen und ich brauchte nochmal eine neue Herausforderung. Ja, da kam die Ausschreibung aus Hildesheim gerade richtig.“

♦ *Sie haben ja schon sehr früh ihren Mann kennengelernt, waren ab da kreuz und quer unterwegs, hat Ihr Mann das mitgemacht?*

„Wenn man mit einer Wissenschaftlerin verheiratet ist, gibt es keine Ortsgebundenheit. Ja, er hat das mitgemacht. Ich bin schon 14 mal umgezogen und eine Dauerfernbeziehung ist nicht schön. Umso schöner ist es, dass wir endlich in einem Hafen angekommen sind.“

♦ *Das hört sich ja tatsächlich so an, als wären sie in Hildesheim schon angekommen. Und wir die Hildesheimer*innen haben das Gefühl, dass im Museum ganz viel passiert. Wo kommen die Ideen her?*

„Ich würde mich sehr freuen, wenn das stimmt, was sie sagen, dass man merkt, dass Leben ins Haus kommt. Meine Zielvorstellung für's Museum ist wirklich, etwas zurückzugeben an die Stadtgesellschaft und mit der Stadtgesellschaft um das Haus wieder zu einem Haus für Hildesheimer und Hildesheimerinnen zu machen.“

♦ *Ich habe festgestellt Priorität haben die Kinder und die jungen Leute dabei?*

Ja, wir sind auf dem Weg zu einem familienfreundlichen Universal Museum würde ich sagen. Früher wurde das RPM natürlich hauptsächlich mit Ägypten assoziiert, aber es gibt sehr viele andere tolle Sammlungen, wie die Ethnologie, die Naturgeschichte und die Hildesheimer Stadtgeschichte. Das Ziel ist es all diese Gebiete Schritt für Schritt wieder sichtbar zu machen.

♦ *Wie sieht die Zukunft aus? Die Ägyptische Ausstellung soll verkleinert werden. Rücken sie zusammen, oder werden Objekte weggegeben?*

Alles, was nicht mehr ausgestellt wird geht ins Depot, oder wird für Wanderausstellungen zur Verfügung gestellt. Die neue Ägyptenausstellung wird eine bunte, fröhliche Familienausstellung, eine Mitmachausstellung, da hat Hildesheim m.W. ein Alleinstellungsmerkmal. Im 1. OG ist für die Naturkunde Platz. Diese Ausstellung wird 2025 eröffnet.

♦ *Es sollen Touristen angelockt werden, aber auch die Hildesheimer sind herzlich willkommen im Museum.*

„Ich möchte auch alle einladen, wenn sie Ideen haben sich an mich zu wenden und ihre Ideen einbringen, damit es unser gemeinsames Hildesheimer Museum wird.“



RT

Erste Begegnung

Heide Ahrens-Kretzschmar



Wir haben eine Katze, die auf den Namen Karline hört,- nicht immer, nur wenn es ihr gerade passt. Karline deshalb, weil sie eigentlich erst Karl heißen sollte. Dann stellte sich jedoch heraus, dass Karl kein Kater ist, also haben wir den Namen ihrem Geschlecht angepasst. Karline ist eine sehr sensible Katze. So scheut sie schon den kleinsten

Wassertropfen, der ihr Fell erreicht und sucht sich einen geschützten Platz, um ja keinen weiteren Tropfen abzubekommen. Da wir auf dem Land wohnen, ist Karline den ganzen Tag unterwegs, entweder in den Nachbargärten oder im naheliegenden Feld. Aber pünktlich zur Tagesschau meldet sie sich, um ihr Futter einzufordern und ins Warme zu kommen. Danach holt sie sich noch ein paar Streicheleinheiten, um dann in ihrem „Katzenhaus“ zu verschwinden um sich ihrem wohlverdienten Schlaf zu widmen.

Nun hatten wir vor einigen Jahren,- Karline war zwei oder drei Jahre bei uns,- einige Tage richtigen Winter mit viel Schnee, eisigen Temperaturen und Windböen. So etwas ist ja leider selten geworden. Aber in dem Jahr blieb der Schnee über längere Zeit liegen und die Kinder in der Nachbarschaft konnten einen Schneemann bauen und wurden sogar mit dem Schlitten in den Kindergarten oder in die Schule gezogen.

Karline hatte wie immer im „Katzenhaus“ geschlafen. Nach ihrem Frühstück wollte sie, auch wie immer, auf ihre tägliche Inspektion gehen. Wir hatten aus dem Fenster die vorbeikommenden Kinder und die tanzenden Schneeflocken beobachtet.

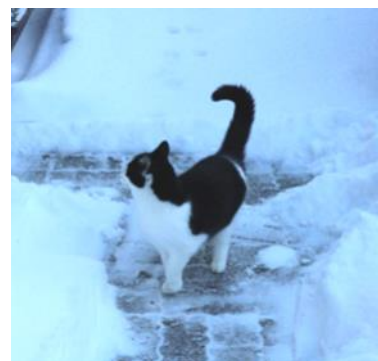
Um unseren Gehweg von der Straße zum Haus vom Schnee frei zu schaufeln, wollte mein Mann den Schneeschieber holen und die Katze aus dem Haus lassen. Doch was für eine Überraschung! Direkt an unserer Haustür entdeckten wir eine große, halb gefrorene Schneeverwehung. Da es in der Nacht sehr kalte



Temperaturen gab, hatten wir eine feste Schneewand, so dass der Flur trocken blieb.

Karline stand vor diesem „Eisberg“ und da sie noch gar keinen Schnee kannte, tastete sie ganz vorsichtig mit ihren Pfoten danach. Ohje, das war ja nass,- so etwas konnte sie ja gar nicht ertragen. Erstmal Rückzug in die Wohnung. Doch nachdem wir die Schneewehe zur Seite in den Garten geschaufelt hatten, kam Karline neugierig an die

Haustür. Mittlerweile hatte es auch aufgehört zu schneien. Also tapste die Katze ganz vorsichtig auf den feuchten Asphalt, zuckte jedoch zurück, um dann nach und nach mutiger zu werden und hüpfte in den schneebedeckten Garten. Erschrocken versuchte sie immer wieder den feuchten Schnee von ihren Pfoten zu schütteln. Dabei hüpfte sie- es sah eher wie hoppeln aus - durch die ihr noch unbekannte weiße Landschaft. Dieser Anblick brachte unsere ganze Familie zum herzlich zum Lachen und da einer von uns immer das Handy parat hat, wurde diese Episode natürlich fotografisch festgehalten.



Heute hält sich der Schnee, wenn es überhaupt schneit, kaum länger als ein paar Tage, da die Temperatur meist schnell alles schmelzen lässt. Doch wenn es draußen auch nur etwas weiß ist oder auch bei Tauwetter, denn kann man bei uns eine hoppelnde Katze sehen, die aus der Ferne mehr an einen Hasen erinnert.

Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG, Mühlenweg 17-37, 42270 Wuppertal



kobold
VORWERK

Weil wir **wischen**, worauf du stehst!

Norbert Witt

0171 2686 406

in Hildesheim und weiteren Landkreis!
Gesegnete Weihnachten mit Vorwerk
und einen guten Rutschins Jahr 2025

**Für dich
vor Ort.**



Fast dreißig Tage lang im gerade vergangenen Dezember habe ich den Himmel und die Natur um mich herum in vielfältigen Schattierungen vom satten Braun über eiskaltes Grau bis hin zum bedrohlichen Schwarz erlebt. Braun waren die gepflegten Ackerschollen, grau der Himmel mit den tiefhängenden Wolken über mir und das entlaubte Gerippe des Waldes stand schwarz und schweigend am Horizont. Alles war vom Regen durchtränkt und vollgesogen. Die Feuchtigkeit verstärkte die Ausdruckskraft dieser dunklen, teilweise leblosen Farben.

Alles wirkte auf mich bedrohlich und unergründlich. Meine Gefühle wurden zum Spielball der erstarrten Natur und der versunkenen Zeit. Meine Gedanken blieben im Vergangenen hängen, anstatt sich nach vorne zu orientieren

Heute hat sich die Sonne bereits zum sechsten Mal um die Erde gedreht. Wenn ich am Morgen in den Garten schaue, ist zu meiner großen Freude nichts mehr so, wie es im alten Jahr war, weil der Winter seine Farben gewechselt hat. Er zeigt sich in einem neuen, für die Augen wohlthuenden Gewand. Behutsame, fast unschuldige Farben sind sich ihrer Wirkung im Auge des Betrachters sicher. Nach drei Tagen mit ergiebigem Schneefall, hat sich die Natur ein komplett anderes Kleid übergestreift. Die Bäume und Büsche sehen aus wie verzauberte Figuren in einem Winterwunderland. Jeder Ast und jedes Ästchen hat sich mit einem weichen, weißen Überzug geschmückt. Der helle, sanfte Schnee hat den Garten neu gestaltet. Das Dunkel von Erde und Himmel ist der freundlichen und strahlenden Helligkeit der Schneelandschaft gewichen. Alles ist verwandelt und die Sonne, die sich heute in ihrer üppigen Pracht zeigt, überzieht die Welt mit einem Hauch von wohlthuender Ruhe. Wie ein Goldrausch fällt das Sonnenlicht über die Winterlandschaft. Der Himmel belohnt mich mit seinem lächelnden, lichten Blau, das meine Augen und meine Seele verwöhnt. Ich verlasse das Haus und genieße die Momente, in denen ich trotz einiger Minusgrade beim Anblick der Farbenpracht eine angenehme, innere Wärme verspüre, die sich dann bald in eine wohlthuende Fröhlichkeit verwandelt.

Bei Sonnenschein ist der Schnee nicht nur einfach weiß. Das Weiß ist jetzt eine Farbe mit vielen Schattierungen. Bei genauem Hinsehen entdecke ich vielfältige, schön geformte Kristalle, die mir mal im glitzernden Silber und mal im leichten Orange oder Gelb entgegen funkeln. Das lebhaftes Blau des sonnendurchfluteten Himmels spiegelt sich in den entlaubten Kronen der Bäume. Die beweglichen Schatten treiben ebenfalls ihr Spiel mit den Farben und huschen über die schimmernde Oberfläche der dicken Schneedecke.

Gedankenverloren wandere ich durch den Garten, spüre schon voller Vorfriede den nächsten Frühling, der diesem Winter folgen wird. Am Ende dieser Idylle, die nur wenige Augenblicke andauert, hänge ich mehrere Futtersäckchen und Meisenknödel in die Zweige der Büsche für die gefiederte Vogelschar, die mit uns den Winter in der hiesigen Region teilt. Im Wechsel der Jahreszeiten haben wir Menschen und die gesamte Natur einen wichtigen Platz und sind so für immer miteinander verbunden.



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

Les-Tipps für Kids

Heike Altmann-Hürter

Gerade ist der erste Schnee im Harz gefallen, der Winter steht also vor der Tür. Diese kalten, kurzen Tage werden viel erträglicher mit einem guten Buch. Eines, wie das Bilderbuch

"Der Schneeflockensammler"

Dieses feine, poetische Werk ist im Wiener Jungbrunnen Verlag erschienen und wurde von Linda Wolfgruber zart und stimmungsvoll in ruhigen Blautönen illustriert.

Der Autor Robert Schneider erzählt die Geschichte vom Schneeflockenfotografen Wilson Bentley, der gemeinsam mit seinem älteren Bruder und seinen Eltern auf einer Farm in Vermont lebt. Während es seinem Bruder leicht fällt, in die Arbeit als Farmer hineinzuwachsen, wird Wilson oft von den großen und kleinen Wundern und Fragen des Alltags abgelenkt: führt die schnurgerade Hauptstraße zum Ende der Welt?



Wilson ist so aufmerksam und interessiert, kein Ding ist zu klein, um nicht entdeckt zu werden, jedes Blatt, jeder Stein ist es wert betrachtet und studiert zu werden. Und als er zum Geburtstag ein Mikroskop und einen Fotoapparat geschenkt bekommt, ist das der Anfang seiner Leidenschaft. Bis zu seinem Tod wird er mehr als 5000 Aufnahmen von Schneekristallen gemacht haben und seine Aussage "No two snowflakes are alike" behält auch heute noch ihre Gültigkeit.

Eine ermutigende Erzählung, sanft wie eine Schneeflocke, für alle Leser ab 5 Jahren.

Robert Schneider, Der Schneeflockensammler, Jungbrunnen, ISBN 9783702659462, 16 Euro

Wir sind umgezogen!

Ihr findet uns jetzt in der Marienburger Straße 95d!

(Ehemals Terra Verde, zwischen Reinigung und Copyshop.)

Der Leseladen
Bücher Auf der Höhe

Der Buchtipp von Elisabeth Schumann

◆ Zwei Leben



Das erste Buch das ich Ihnen vorstelle ist wieder von dem fränkischen Erfolgsautor Ewald Arenz. Es ist sein neuester Roman mit dem Titel „Zwei Leben“, Arenz beschreibt in diesem Roman die Lebensläufe zweier Frauen, die auf dem Land leben. Der Leser wird in ein kleines Dorf in Süddeutschland in den frühen Siebzigerjahren entführt. Roberta kehrt auf den Hof ihrer Eltern zurück, den sie für eine Schneiderlehre in der Stadt verlassen hatte. Ihr großer Traum war, eigene Kleider zu entwerfen, elegante Kleider. Nun hat sie die Schneiderlehre in der Stadt beendet, ist enttäuscht von der gleichförmigen Arbeit und den hässlichen Kleidern, die sie nähen musste und kehrt zu den Eltern zurück. Sie will einmal den Hof übernehmen und Bäuerin sein. Roberta liebt zwar die Natur und das bäuerliche Leben, doch der Traum von eleganten Kleidern schlummert weiter in ihr. Und dann gibt es da noch Wilhelm, den Pfarrerssohn, in den sie sich verliebt.

Die zweite Frau ist Gertrud, Pfarrersfrau und Wilhelms Mutter. Gertrud hadert mit ihrem Leben. Sie wollte nie auf dem Land leben. Es sollte ja auch anfangs nur für wenige Jahre sein, doch daraus wurde eine lange Zeit, die sie immer unzufriedener werden ließ. Gertrud möchte raus in die Welt, weg von dem Stallmief und Spießertum, weg von der Eintönigkeit und der Langeweile.

Beide Frauen müssen nach ein paar Fügungen und Schicksalsschlägen später Entscheidungen treffen, die ihr Leben und das ihrer Mitmenschen verändern.



Ewald Arenz sagte in einem Interview, dass sein Buch nicht vom Weggehen und Zurückkommen handelt, sondern vom Weiterleben, vom Weiterleben, wenn einem das Liebste genommen wird.

Das Buch ist im Dumont – Verlag erschienen und kostet 25€.

◆ So weit der Fluss uns trägt

Mein zweiter Buchvorschlag ist der Debüt - Roman von Shelley Read, einer amerikanischen Schriftstellerin, die mitten in den rauhen Elk Mountains in Colorado lebt und tief verwurzelt in dieser Gegend und ihrer Natur ist.

Die Geschichte spielt in Lola, einer Kleinstadt, die dem Aufstauen des Gunnison River geopfert wird. Am Fuße der Berge Colorados fließt der Gunnison River an einer alten Pfirsichfarm vorbei, wo die bekannten und begehrten „Nash-Pfirsiche“ wachsen. Auf dieser Farm lebt in den 1940er die 17 Jahre alte Victoria mit ihrem Vater, ihrem Bruder Seth und ihrem Onkel in großer Abgeschiedenheit.

Mutter, Tante und Cousin sind bei einem Autounfall ums Leben gekommen und Victoria kümmert sich um den Haushalt, kocht das Essen, macht die Wäsche, versorgt das Vieh und hilft bei der Pfirsichernte. Einfach ist das Leben allerdings nicht auf der Farm: der Bruder bringt sich oft in große Schwierigkeiten, der kriegsversehrte Onkel sitzt im Rollstuhl und ist nicht einfach, der Vater sieht nur sein Leid.

Doch dann begegnet Victoria dem freiheitsliebenden Wilson und diese Begegnung verändert ihr Leben grundlegend, denn sie verliebt sich sofort in den gut aussehenden jungen Mann mit indigener Herkunft. Die Begegnung mit Wil führt zu großen Problemen, nicht nur in Victorias Familie, sondern in dem ganzen Ort. Sie ist bald gezwungen, ihr bisheriges Leben aufzugeben und in die Wildnis zu fliehen.



Mich hat dieser Roman an das Buch „Der Gesang der Flusskrebse“ erinnert. Ich habe es kaum aus der Hand legen können, da es einen sehr berührt. Die Autorin beschreibt nicht nur die Natur sehr gut, sondern erzählt sehr einfühlsam über Familie und die Stärke einer Frau, die trotz all der Schwierigkeiten in ihrem Leben nicht den Mut verliert.

Das Buch ist im Bertelsmann Verlag 2023 erschienen und kostet 24€.

Liebe Leserinnen und Leser,

kennen Sie den Johannisfriedhof in der Nähe des Dammtores? Wenn ja, wissen Sie bestimmt, dass dieser Friedhof, der 1930 endgültig geschlossen und 1952 grundlegend umgestaltet wurde, jetzt eine Grünanlage mit einer größeren Zahl von historischen Grabdenkmälern, ein idyllischer Ort war. Eine längere Zeit war der Friedhof für Fußgänger und Radfahrer gesperrt. Der Weg durch die Anlage wurde erneuert und sehr ansprechend gepflastert. Von der Dammstraße aus konnte man von der Johannisstraße zur Grünanlage über ein Stück sehr alter Straße gelangen. Dieses kleine Stück ursprünglicher Hildesheimer Straße wurde nach den Bauarbeiten dort für viel Geld wieder hergestellt. Seit einigen Wochen ist der Weg durch den Friedhof wieder begehb- und befahrbar. Ich musste aber feststellen, dass von dieser sonst gepflegten Grünanlage kaum noch etwas zu sehen ist.

Die Grabdenkmäler sind zugewuchert, überall wachsen Disteln, der wunderbar gepflasterte Weg beginnt ebenfalls zuzuwachsen. Ein sehr schöner Flecken unserer Stadt sieht derart verwahrlost aus, dass ich mich frage, warum dort überhaupt für viel Geld der Weg und das kleine Stück alter Straße erneuert wurden, wenn die Grünanlage zuwuchert. Dann hätte man von Seiten der Stadt auch den Weg einfach mit Erde aufschütten können und es wäre viel Geld für andere Projekte da gewesen.



Elisabeth Schumann

Das Silbenrätsel von Helga Bruns

Aus den 23 Silben sind 7 Wörter zu bilden, deren 5. Buchstaben, von oben nach unten gelesen, das Thema dieses Frauenmagazins ergeben:

christ – dun – fahrt – heit – ka – ke – kel – man – pu – ra – re – ren – ro –
schlaf – schlit – se – tel – ten – ten – ter – tie – win – zen

- machen einige Tiere im Winter
- Wintervergnügen für Kinder
- Winterblume
- warme Winterkleidung
- Finsternis
- Kälte liebende Tiere
- werden Sylvester verschossen



Mein Lieblingsgeschäft



Kennen Sie den Wunsch beim Einkauf auf persönliche Beratung? Möchten Sie stöbern ohne gestört zu werden? Dann müssen Sie das 'Bastelstudio 24' in Himmelsthür besuchen. Hier macht das Stöbern Spaß!

Jede Art von Schreibwerkzeug

Hier finden Sie das schönste und feinste Tonpapier. Von einfachen Kugelschreibern und Bleistiften über jede Art von Füller oder Tintenkiller bis hin zum edlen Designer-Füllfederhalter.

Farben und Leinwand

Auch Künstler kommen hier voll auf ihre Kosten: Familie Eichhorn führt professionelle Farbsortimente, von Wasserfarben über Acryl bis hin zur Ölfarbe. Künstlerbedarf zum fairen Preis.

Kreativ und Bastelbedarf

Ob Stempel, Stanzer, Scrapbooking, selbst gestaltete Gruß- und Glückwunschkarten oder Filzarbeiten. Von der Standardauswahl bis zu besonderen Einzelheiten findet das Bastlerherz alles was es sucht.

Alles für den Schulanfang

Bei uns finden Sie alles, was Ihr Kind für den Schulanfang braucht. Machen Sie sich nicht die Mühe, ein halbes Dutzend Läden einzeln abzuklappern – kommen Sie vorbei und haken Sie Ihre gesamte Liste auf einmal ab.

Unsere Öffnungszeiten

Mo, Di, Do, Fr: 7:30 - 13:00/15:00 - 18:00

Mittwoch: 7:30 - 13:00

Samstag: 9:00 - 12:00

* in den Ferien öffnen wir um 9:00 Uhr

Sie finden uns

in der Winkelstr. 8, 31137 HI-Himmelsthür
Tel.: 05121-2892501, Mail: info@bastelstudio24.de



Wirkstoffkonzentrate in kleinen Glasflaschen



Ampullen mit Wirkstoffkonzentrat sind nicht nur etwas für die reifere Haut. Bei trockener, strapazierter und empfindlicher Haut sorgen sie für sichtbare Ergebnisse. Sie enthalten eine geballte Ladung wichtiger Wirkstoffe in konzentrierter Form.

Hyaluronsäure, Collagen, Vitamine, Mineralien und ausgewählte Pflanzenstoffe lassen die Haut in kurzer Zeit wieder strahlen und die Poren sind deutlich verfeinert.

Wenden Sie Ampullen-Kuren über einen Zeitraum von 7 – 28 Tagen morgens und abends an, Hals und Dekollete dabei nicht vergessen. Am besten wirken sie auf der gründlich gereinigten Haut.

Führen Sie vor der ersten Anwendung ein Peeling durch (wöchentlich wiederholen). Die Haut ist dann besonders gut durchblutet und sehr aufnahmebereit für Wirkstoffe. Nachdem die Ampulle eingezogen ist, können Sie Ihre gewohnte Abschlusspflege auftragen.

Mit herzlichen Grüßen wünsche ich Ihnen eine entspannte Weihnachtszeit.

Kosmetikstudio

Rose Zorn

Alter Markt 60

31134 Hildesheim

05121-34945

0176 - 64 98 55 44



7 Ampullen 18,50 €

Ihre Rosemarie Zorn



Ein Wintertag im Eiscafé

Edeltraud Groenda-Meyer

Es war ein richtig sonniger, aber klirrender Wintertag, als sich die tapfere Wandergruppe „Eifriges Erleben“ nach einer intensiven Schneeschuhtour entschieden sich in der einzigen Eisdiele weit und breit niederzulassen. Die Eisdiele „Winterglück am Stiel“, hatte sich dem speziellen Wintercharme verschrieben und servierte Glühweineis und Spekulatiuswaffeln – eben alles, was im Winter Sinn und Verstand macht.

Kaum waren die müden Wanderer zur Tür hineingetreten, entdeckte die Gruppe eine kleine, einladende Ecke mit einem runden Tisch und 7 Sesseln. Herr Schmidt, der Anführer der Gruppe und erfahrener Fährtenleser, deutete sofort auf die Sitzgelegenheiten und bellte den Befehl: „Sitz!“ Gesagt, getan – und die Gruppe fiel auf die Sessel wie ein Rudel Wölfe auf ein entlaufenes Reh. Der Glühweinduft stieg ihnen schon in die Nase, als sie begannen, die Eiskarten zu studieren, in denen man statt Kugeln plötzlich „Eisbällchen“ und statt Waffeln „Gefrorene Happen“ anbot. Herr Schmidt, stets pflichtbewusst, zählte noch einmal kurz seine Truppe durch, wobei ihm plötzlich auffiel, dass ja Frau Huber, die Königin des Zuspät-Kommens, noch fehlte. „Wartet mal, die Huber fehlt noch...“, murmelte er, während ihm ein eisiges Gefühl den Rücken hinab lief.

Hatte sie nicht gesagt, dass sie nachkommen würde? „Lasst ihr noch `nen Platz frei?“, flüsterte er dann betont dezent.

Die Blicke der fuß lahmen Schneewanderer wurden blitzschnell berechnend. Jeder kannte Frau Huber und wusste, dass *nachkommen* bei ihr gern bedeutete: „Ich komme – irgendwann... vielleicht... wenn ich nicht gerade einen netten Schneemann treffe.“

Es war ein unterschwelliges diplomatisches Tauziehen, ein heimliches Kräfteressen, ein gefährlicher Balanceakt zwischen kameradschaftlicher Rücksichtnahme und den in jeder/in jedem von ihnen wohnenden heimlichen Gelüsten auf den besten Glühweineis-Platz. Schließlich gab Frau Mittermeier kleinlaut nach, indem sie ein winziges bisschen Platz ließ, das bestenfalls für eine halbe Person reichte. Da würde Frau Huber ja schon irgendwie noch hineinpassen... dachten sich alle. Etwa 20 Minuten und drei Glühweineiskugeln später schlug die Tür auf und eine verschneite Gestalt, schwer atmend und schneebestäubt betrat die Eisdiele: Frau

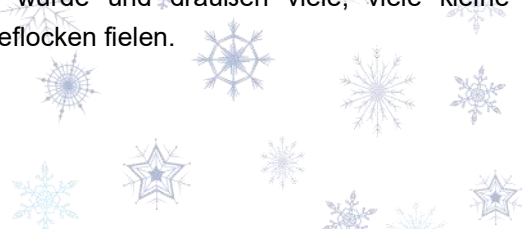


**Lifeticker – dauerhafte Schließung des Skigebietes
Le Grand Puy aufgrund des Klimawandels - Lifet**

Huber, fast verloren unter der Lawine von Schal und Mütze! Sie schob sich mit einem erschöpften Lächeln durch das Café und steuerte die Runde zielstrebig an, als wolle sie sich sofort in einen kuscheligen Eissessel sinken lassen. Doch da! Die Wandergruppe rückte unmerklich zusammen, während die Gläser klirrend auf dem Tisch standen. „Ach schau an“, murmelte Frau Mittermeier gedehnt, „wie schön, dass du es auch geschafft hast.“ Ihr Lächeln sprach Bände – oder genauer gesagt: <Hier ist kein Platz mehr!.>

Mit einem unmissverständlichen Blick ließ sich Frau Huber nicht beirren. „Ich finde schon ein Plätzchen.“, sagte sie, während sie ohne Umschweife einen Hocker vom Nachbartisch heranzog und sich fröhlich genau *dazwischen* presste.

So verbrachten sie noch einen wundervollen Nachmittag – eingequetscht und eingemummelt - während die Kellnerin schon das 3. Riesenglühweineis in die Mitte des Tisches stellte, das Eiscafé langsam zur gemütlichen Sauna wurde und draußen viele, viele kleine weiße Schneeflocken fielen.



Dezember

01.12.24 - 09.00 Uhr **Antonia um neun:** Nana Muskuri
05.12.24 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** Geschenke für Kinder
08.12.24 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Michael Boublé
08.12.24 - 13.00 Uhr **Zeitreise**
15.12.24 - 12.00 Uhr **Antonia:** Engel (Frauenredaktion)
22.12.24 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n:** Emma Hinze

Januar 2024

05.01.25 - 09.00 Uhr **Antonia um neun:** Brigitte Bardot
12.01.25 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Barbra Streisand
12.01.25 - 13.00 Uhr **Zeitreise**
19.01.25 - 12.00 Uhr **Antonia:** Reinigung (Frauenredaktion)
26.01.25 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n:** Dr. habil. Lara Weiss

Februar 2024

02.02.25 - 09.00 Uhr **Antonia um neun:** Betty Ford
06.02.25 - 10.00 Uhr **Hallo Hildesheim:** Rezepte zum Glücklichein
09.02.25 - 09.00 Uhr **Musikfrühstück:** Marlene Dietrich
09.02.25 - 13.00 Uhr **Zeitreise**
16.02.25 - 12.00 Uhr **Antonia:** Hallo ihr Narren
23.02.25 - 09.00 Uhr **Frau'n, die sich trau'n:** Steffi Graf

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

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, Dagmar Fischer, Ursula Oelbe, Laura-Elaine Hoffmann, Heide Ahrens-Kretzschmar, Nadja Katharina Heider, Walburga Eishauer, Almuth von Woedtke, Lena Rybarczyk, Rita Thönelt

Impressum:

Antonia ISSN 1869-0157

Erscheinen: Vierteljährlich, Auflage: 2000

Herausgeberin: Rita Thönelt

Finanzamt Hildesheim:

St. Nr.- 30/044/09641

Redaktionelle Beiträge:

Antonia Zeitungsredaktion

Redaktionelle Verantwortung:

Rita Thönelt

Layout: Rita Thönelt

Druck: Qubus media GmbH

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

Kontakt:

R. Thönelt, Louise-Wippert-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.

Die nächste **Antonia** erscheint im
März 2025

Redaktionsschluss 31. Januar

Kontakt Antonia e.V.

Tel.: 0162 292 70 59

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



SB-WASCHSALON

Goschenstr. 80
Hildesheim



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 

<http://hildesheim.bloomest.de>



Steinofen PIZZERIA

05121 - 30 33 614

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

www.steinofenpizzeria.com

Genießen Sie das
italienische
Original!