

## Zu guter Letzt ...

### Ausstellung zum dritten und vierten Advent im Atelier Kathrin Sättele

Neben ihren eigenen Stücken präsentiert Kathrin Sättele Arbeiten von zwölf weiteren Kolleginnen und Kollegen, die sich durch handwerkliche Qualität und eigenständige künstlerische Gestaltung auszeichnen. Zu Gast im Hinterhaus der Hildesheimer Nordstadt sind renommierte Aussteller, unter anderem die Koreanerin Setbyol Oh. Sie wurde in diesem Jahr für Ihre Leuchtobjekte aus Maulbeerpapier mit dem hessischen Staatspreis ausgezeichnet. Die gegossenen Silberlöffel der Südtirolerin Gabi Veit, sind von natürlichen Formen inspiriert und laden den Betrachter zum Fantasieren ein. Die Gewerke Glas, Grafik, Holz, Keramik, Leder, Messer, Schmuck und Textil runden

die Ausstellung mit besonderen Geschenkideen ab.

Öffnungszeiten:

Samstag / Sonntag, 14. / 15. Dezember, von 11–18 Uhr

Samstag / Sonntag, 21. / 22. Dezember, von 11–18 Uhr

Atelier Kathrin Sättele

Heinrichstraße 26/Hinterhaus  
31137 Hildesheim

Tel. 05121-741390 / [www.saettele-schmuck.de](http://www.saettele-schmuck.de)



**HAIRLICH... FRISUREN MIT STYLE**

Wir wünschen eine frohe Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.

Gabi Heide  
Monika Tittl-Bode  
Jannina Reinecke  
Peter Mietz

Moltkestraße 28 • 31135 Hildesheim • Telefon 0 51 21 - 7 41 49 53  
[www.friseur-hairlich.de](http://www.friseur-hairlich.de) • [info@friseur-hairlich.de](mailto:info@friseur-hairlich.de)

**SOFORT BARGELD zu fairen Preisen**

**ZAHNGOLD** auch mit Zähnen  
Schmuck auch defekt  
Silberbesteck ab 80er  
**GOLD-SILBER-ANKAUF**

**Juwelier Grothe an der Lilie**  
HI • Marktstr. 22 • Tel. 3 44 88  
[www.goldankauf-grothe-hildesheim.de](http://www.goldankauf-grothe-hildesheim.de)

**HAARSTUDIO Frank**

Reinkommen – drankommen – sich wohlfühlen

Einumer Straße 93 • Hildesheim • Tel. 0 51 21-1 26 92  
Wir wünschen allen unseren Kunden frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr

**SALON HÖPER**  
Kardinal-Bertram-Str. 11  
31134 Hildesheim

Wir wünschen allen unseren Kunden ein frohes Weihnachtsfest

Tel: 05121-37903

Di-Fr. 9.00-18.30 ★ Sa. 8.00-13.00

Bei uns stimmen Preis und Leistung.

**GOO BALLOON HILDESHEIM**

- Dekoration für Weihnachts- und Silvesterfeiern
- Geschenkartikel
- Bubbles zum Befüllen mit Geschenken oder Geld

- Alle Arten von Luftballons
- Ballondekoration für jeden Anlass
- Geschenkbällchen
- Helium (Ballongas)
- individueller Dekorations- und Ballondruck
- Piñatas und Partyartikel

[www.city-balloon-hildesheim.business.site](http://www.city-balloon-hildesheim.business.site) • Telefon 0174/3874930 • Scheelenstraße 21 • 31134 Hildesheim



**GBG BESTATTUNGEN**



Wir sind für Sie da,  
wann immer Sie uns brauchen

Tag & Nacht **05121/18 88**

Qualitätszertifizierter Bestattungsdienstleister

EUROCERT  
DIN EN ISO 9001  
04/2013



Marktstr.15 | Hildesheim | [www.bestattungen-hildesheim.de](http://www.bestattungen-hildesheim.de)

**IHR MOBILES PFLEGETEAM**  
Mit Sorgfalt – von Herzen



Pflege, wie sie sein soll: freundlich, kompetent, erfahren. Mit 24-Std.-Notruf und Angehörigenberatung.  
Rufen Sie uns an:  
**Tel. 05121/99926-62**

Steingrube 14  
31141 Hildesheim  
[info@ok-pflegeteam.de](mailto:info@ok-pflegeteam.de)  
[www.ok-pflegeteam.de](http://www.ok-pflegeteam.de)




**Malteser**  
**Flohmarktladen**  
Kleidung, Hausrat und vieles mehr zu günstigen Preisen!  
**Stöbern, finden, helfen.**

Mo. 9.30 – 12.30 Uhr  
Mi.&Do. 15.00 – 18.00 Uhr

**Hildesheim · Waterloostraße 25**

Getränke **DHL** Zeitschriften

**Postpartner Shop**  
Tabakwaren  
Hi – Osterstraße 46  
Mo – Fr von 8 – 19 Uhr  
Jeden Samstag bis zum 30. 12. 2019 9 – 18 Uhr

Zeit für Trauer.  
Zeit für Austausch.



Bitte fordern Sie unsere kostenlose Info-Broschüre an!

Unser eigenes Hauscafé bietet dafür Raum.



**Süßmann Bestattungen**

Goschenstraße 51  
31134 Hildesheim  
Tel.: 05121 - 3 48 67  
[info@suessmann-bestattungen.de](mailto:info@suessmann-bestattungen.de)

## Was tun in der zweiten Lebenshälfte? Willkommen im Blog von Kultur 50plus Im Internet <https://k50p.de> Kultur & Lebensfreude pur für die aktive Generation 50plus

Unabhängig, ehrenamtlich und ohne jedes finanzielles Interesse. Just For Fun.

Die Internet Blog- und Portalseite K50p berichtet über unterschiedlichste Aktionen und Initiativen der Generation 50plus im regionalen Bereich von Hildesheim. Gern informieren wir Sie / Dich / Euch darüber, wie und wo man an einzelnen Treffen teilnehmen kann. Wir besuchen Veranstaltungen und informieren über interessante Aktionen und Events.

**Hier ein Bericht über unseren Besuch im Michaelis Weltcafé.**

**Für einen fairen Welthandel. Für Begegnungen. Für ein respektvolles Miteinander.**

Nicht nur auswärtige Besucher werden durch den Status Weltkulturerbe angelockt. Sogar langjährige Hildesheimer entdecken Sehenswürdigkeiten und Umfeld vor der eigenen Haustür neu. Wenn das gelingt, profitieren alle.



Das Weltcafé im Michaelisquartier, anfangs noch von El Puente betrieben, wurde im Mai 2019 von den Diakonischen Werken übernommen und zur Begegnungsstätte erweitert. Unterhalb des Hügels gelegen, gewährt der Aufenthalt bei Kaffee und Kuchen einen imposanten Blick auf die UNESCO Welterbestätte Michaeliskirche. In gemütlicher Atmosphäre ein idealer Treffpunkt für Austausch und Begegnung im Quartier.

**Das Café International in der Spielecke**

Die Einrichtung bietet für viele Aktionen einen Raum. Das Café kooperiert mit dem Gymnasium Andreanum, der Quartiersarbeit im Michaelisviertel, der Nachbarschaftshilfe Mittendrin und weiteren Akteuren. Zur Angebotsvielfalt zählen nicht nur Veranstaltungen wie das Café International oder ein wöchentlicher Spielenachmittag, sondern auch nachhaltige Projekte wie das Upcycling-Café oder Medien-Projekte zum Umgang mit dem Tablet-PC für Senioren. Jede\*r ist hier herzlich willkommen.

Premiere und Highlight am Sonntag, 15. Dezember: Hildesheims erster „Fairer Weihnachtsmarkt“, gemeinsam organisiert von Diakonie, dem Weltcafé und der Michaelisgemeinde. Sowohl im Café als auch in festlich geschmückten Weihnachtshütten auf dem Hügel und im Gebäude der angrenzenden Kirchengemeinde, laden mehr als 20 Einrichtungen und Akteure zu Kaffee und Kuchen, Glühwein und Leckereien ein. Neben Chor- und Livemusik, Weihnachtsgeschichten der „Hildesheimlichen Autoren“ und Vorträgen zu Umweltthemen, erwartet die Besucher eine Ausstel-

lung mit Krippen aus aller Welt. Nach einer spektakulären Feuershow auf dem Hügel findet der Markt mit einem Chorkonzert seinen Abschluss.

Alle Termine, Öffnungszeiten sowie aktuelle Informationen zum Weihnachtsmarkt und weiteren Events z. B. das Late Night Café mit Open Stage, Vorträgen, Lesungen, Weinabenden und (Mitmach) -Festen, werden per Aushang im Café und im Internet auf der Homepage [www.michaelis-weltcafe.de](http://www.michaelis-weltcafe.de) regelmäßig bekannt gegeben.

„Jeder Mensch braucht ein stabiles, soziales Umfeld - egal in welchem Alter“ - sagt Mandy Steinberg, Projektleiterin des Cafés und Ehrenamtskoordinatorin der Diakonie.

Durch die Aktivitäten des Weltcafés entwickelt sich im Quartier ein idealer Bürgertreff, an dem unterschiedliche Menschen sich begegnen, kennenlernen, austauschen und Hemmschwellen für ein respektvolles

Miteinander abbauen können.

Man darf gespannt sein, was uns in der Weihnachtszeit in Hildesheim, im Weltcafé und rund um diesen wunderschönen Michaelisplatz noch erwarten, begeistern und verzaubern wird.

**Bald beginnen wieder die Weihnachtsmärkte. Hier der Aufbau am Marktplatz.**



**Neue Infos, Themen und Berichte auf der Homepage von K50p - Vorschau für den Dezember:**

Warum die Schwiegermutter kein neues Handy will.

Unser vollständiger Bericht über das Weltcafé.

Hallo Brexit. Jetzt wird zurückgeshoppt. London lohnt sich.

Braunkohl und Boßeln – wir hatten viel Spaß.

Neues von KUNO – Kultur und Nachbarschaft online.

Deutsch-Türkischer Abend in der Nordstadt – wir waren dabei.

**Mitmachen und dabei sein?**

**Alle Infos zum Mitmachen auf der Website <https://k50p.de/mitmachen>**

email: [Redaktion@K50p.de](mailto:Redaktion@K50p.de)

WhatsApp Nachricht an:

Tel.-Nr. 0160 66 48 139

Tel.: 05121 52700

(evtl. AB, wir rufen zurück)

**Willkommen auf unserer Website <https://K50p.de/>**

Text und Fotos: Jürgen Warps



**Ristorante** **NEU**  
 beim Hildesheimer Tennisverein  
 Inh. Signorello Salvatore



**Reservierung für Silvester**  
**Silvester-Feier**  
**Silvester Fischmenü 55 €,**  
**Silvester Fleischmenü 47 €,**  
**4-Gang-Menü**  
**incl. 1 Glas Prosecco zur Begrüßung**  
**Tel. 051 21 - 21303**

Ulmenweg 32 · 31139 Hildesheim  
 restaurant.h.t.f@gmail.com · www.htv-hildesheim.com/gastro.php · Restaurant-HTV  
 Öffnungszeiten:  
 Sommerzeit Di - So 11 - 22 Uhr  
 Winterzeit Di - So 11 - 15 Uhr und 17 - 22 Uhr · Montags Ruhetag

# Auto-Reparaturen

**Löhr**  
 AUTO-SERVICE

Ein frohes Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr,

wünsche ich allen Geschäftspartnern und Kunden.

Dirk Löhr




Löhr Autoservice - Steuerwalderstr.152 - 31137 Hildesheim - Tel.:05121-57578

## Aufgespießt

### Eilauftrag

Fiel das Teil dem Weihnachtsmann vom Schlitten?  
 Wie soll Geschenke er verteilen.  
 Er sollte die Werkstatt dringend bitten,  
 sich doch ein wenig zu beeilen.



gesehen an der Goslarschen Straße  
 ©ElviEra Kenschke

## Kommentar

### Hoffnung

- In der letzten Ausgabe des Ost- Innenstädters hatte ich noch „Sorgen“ als Überschrift für meine Gedanken... Beeinflusst von einer mir eigenen Novemberstimmung. Und das war mir auch ernst und ein Wunsch, mein Empfinden auch weiterzugeben...
- Und heute, im Advent, da sehe ich den Weihnachtsmarkt im Aufbau, größer und schöner als er je war – diese einmalige Kulisse unseres Marktplatzes, die herrlichen Tannen und die festliche Beleuchtung lassen gar keinen Platz für „graue“ Gedanken, als Opa von 5 tollen Enkelkindern sehe ich skeptisch auf meine Geldbörse, bin ja seit einiger Zeit Rentner, und die Pflicht, es nicht zu übertreiben: Es müssen ja nicht alle 5 einen Weihnachtsmannmütze tragen (Wo sind eigentlich die vom letzten Jahr?) Wir wollen doch auch noch in unser neues Theater zum Weihnachtsmärchen...
- und überhaupt: Weihnachten, die Freude an der schönen Stimmung in der Stadt, die vielen Weihnachtskonzerte in unseren Kirchen – es ist wirklich eine schöne Zeit ... nicht nur für Opas!
- Eine schöne Zeit Ihnen allen – mit viel Hoffnung:
- Ihr Ekkehard Palandt

**PERMANENT MAKEUP**



Brows Eyes Lips  
 mobil 0176 69951728  
 Inh. Andrea Junghans

Fachstudio  
**Catherine**

**Permanent Make up**

**Gutschein 10%**

Täglich frische Brötchen,  
 belegte Brötchen  
 Coffee to go,  
 Obst, Gemüse, Lebensmittel

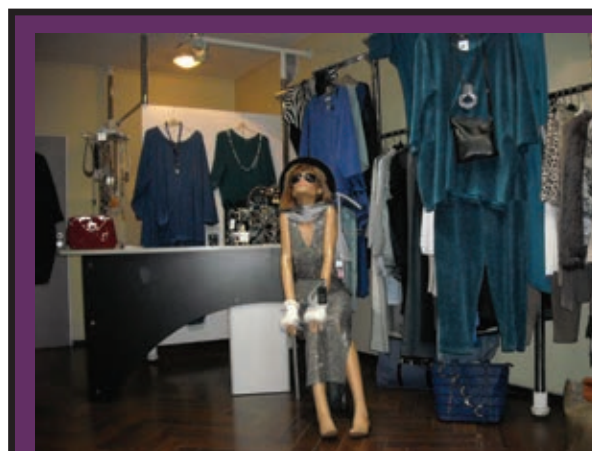
**LOTTO**  
 Annahmestelle

**Das „Kleine Lädchen“**  
 Gartenstraße 15 · Tel. 2 94 33 68  
 Wir wünschen unseren Kunden ein frohes Fest und einen guten Rutsch

**Kiosk am Markt**  
 Braunschweiger Str. 22 · T. 130401

**LOTTO**  
 Annahmestelle

Wir wünschen allen unseren Kunden ein frohes Fest und einen guten Rutsch

*For Woman*  
 Mode bis Größe 56+

**Aktion vom 1.12. – 15.12. 2019**  
**Kauf 3 - zahl 2**

Beim Kauf von drei Artikel bekommen sie das günstigste geschenkt!

Osterstr.45 · 31134 Hildesheim · Tel. 0157 519 39 409  
 Mo.- Fr. von 10-18 Uhr · Samstag von 10-14.30 Uhr



# Kunst & Galerie

M. Volker

Bilderrahmen • individuelle Beratung

Scheelenstraße 7 • Telefon (05121) 35210  
Mo.-Fr. 10.00-18.00 Uhr • Sa. 10.00-14.00 Uhr und nach Vereinbarung

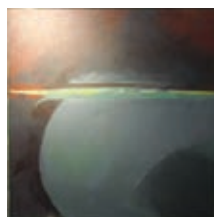
[www.Kunst-und-Galerie-Volker.de](http://www.Kunst-und-Galerie-Volker.de)



## AUSSTELLUNG MARIA DOHT ACRYL UND ÖLMALEREI



bis  
Ende Dezember



**Der OstInnestädter**  
wünscht allen Lesern und Inserenten  
ein frohes Fest und guten Rutsch ins Neue Jahr

## Verschiebung der Abfuhrtage Weihnachten/Neujahr

|                           |            |              |            |
|---------------------------|------------|--------------|------------|
| Weihnachten<br>von Montag | 23.12.2019 | auf Samstag  | 21.12.2019 |
| von Dienstag              | 24.12.2019 | auf Montag   | 23.12.2019 |
| von Mittwoch              | 25.12.2019 | auf Dienstag | 24.12.2019 |
| von Donnerstag            | 26.12.2019 | auf Freitag  | 27.12.2019 |
| von Freitag               | 27.12.2019 | auf Samstag  | 28.12.2019 |

|  |            |                |            |
|--|------------|----------------|------------|
| 1. Januar 2020 (Neujahr)<br>von Mittwoch | 01.01.2020 | auf Donnerstag | 02.01.2020 |
| von Donnerstag                           | 02.01.2020 | auf Freitag    | 03.01.2020 |
| von Freitag                              | 03.01.2020 | auf Samstag    | 04.01.2020 |

Ab Januar 2020 werden die Gelben Säcke alle 14 Tage abgeholt. Die Termine ändern sich und werden im ZAH Abfallkalender, der Mitte Dezember verteilt wird und auf der ZAH Homepage bekannt gegeben.



**Wir wünschen Ihnen ein  
gesegnetes Weihnachtsfest  
sowie Glück und Gesundheit  
für das neue Jahr!**



ZWECKVERBAND  
ABFALLWIRTSCHAFT  
HILDESHEIM

Telefon: 0 50 64 / 9 05-0  
Fax: 0 50 64 / 9 05-99  
E-Mail: [info@zah-hildesheim.de](mailto:info@zah-hildesheim.de)  
Internet: [www.zah-hildesheim.de](http://www.zah-hildesheim.de)



ZAH • Bahnhofsallee 36 • 31162 Bad Salzdetfurth

# Pitti

## An und Verkauf Haushaltsauflösungen, Transporte, Umzüge, Entrümpelungen

Telefon: 05 121 - 28 74 300 / Mobil: 0176 - 79797182  
Steuerwalderstraße 91 / 31 137 Hildesheim

# Leserbrief

Ich schreibe Ihnen als aufgebrauchte und enttäuschte Mutter.

Wir haben einen wunderschönen neuen Park hier in der Oststadt bekommen, der für unsere Kinder zum Spielen ideal ist.

Die Stadt hat unheimlich viel Geld investiert um den Park her zu richten.

Allerdings muss man mit Erschrecken feststellen, dass dieser Park mittlerweile von Junkies und Fixern dominiert wird.

Ich bin mir bewusst, dass diese Welt bei weitem keine Heile ist und in der Stadt leben auch bedeutet das man nicht nur blauen Himmel sieht.

Auch bin ich definitiv niemand, der sich zu Dingen äußert oder eine Zeitung anschreiben würde, aber das was heute passiert ist, reicht mir.

Vor kurzem erschien ein Artikel in der Zeitung das in der Innenstadt vor Galeria Kaufhof gegen die Dealer und Junkies vorgegangen wird, natürlich, sieht ja auch scheiße aus, wenn Leute von außerhalb sehen, dass mitten in der Innenstadt das unerwünscht Klientel rumläuft.

Allerdings suchen sich diese Leute natürlich ein neues Örtchen und das ist direkt bei uns Familien vor der Haustür in unserer schönen Oststadt.

Dass die Leute dort sitzen und sich betrinken, damit habe ich mich abgefunden und das kann man nie verhindern, so lange Sie uns in Ruhe lassen und nur dort in der Ecke sitzen, alles kein Problem, aber schon morgen sitzen mittlerweile die Herrschaften direkt vor der Toilette hier



im Park und drücken sich ihre Drogen, zu allem Überfluss werden die Spritzen einfach so zum Teil entsorgt und heute wurden netterweise auch noch die Spritzen bei uns vor der Tür ausgedrückt.

Die Polizei ist ständig in der Stadt präsent, hier sieht man allerdings nie jemanden der kontrolliert.

Sie vertreiben dort die Leute und nun sitzen sie hier vor unseren Haustüren, so dass ich Angst haben muss das mein Sohn in eine Spritze fasst.

## Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen

03944-36160

[www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

Ich muss meinem Kind erklären, warum Herzen aus Blut vor unserer Tür sind und dass er auf keine Fall etwas anfassen darf, dass ich Angst haben muss mit ihm hier auf den großen neuen Spielplatz nächsten Sommer zu gehen, weil ich befürchte, dass er in eine Spritze fassen könnte.

Wie gesagt, ich bin wahrlich kein Mensch, der mit Dingen an die Öffentlichkeit geht oder versucht, seinem Frust Raum zu verschaffen, aber ich denke da es hier um die Sicherheit und Freiheit unserer Kinder geht, können bzw. dürfen wir nicht wegschauen.

Name ist der Redaktion bekannt



# Müller Schornsteinbau GmbH

**Schnell, sicher und besonders wirtschaftlich – Der Unterschied liegt im patentierten Detail**

Ein erfolgreiches Familienunternehmen – seit über 70 Jahren – heute bereits in dritter Generation,

und als Schornsteinsanierungsbetrieb mit fast 50-jähriger Erfahrung steht die Firma MÜLLER-Schornsteinbau für alle Schornsteinbau- und Sanierungsarbeiten von der Beratung bis hin zur Durchführung der einzelnen Maßnahmen. Sie setzt für ihre Arbeiten top-ausgebildete Mitarbeiter, mit jahrelanger Berufserfahrung ein.

Für den Abbruch und die Erneuerung von Schornsteinen besitzt die Firma Müller auf die Hebezangen 2 Deutsche Bundespatente und die aml. Zulassung durch den Fachausschuss Bau, Bereich Lastaufnahme der Bauwirtschaft aus Nürnberg, mit denen die Schornsteine bis zu einem Gewicht von

4 t, rechteckige Schornsteine bis 2,50 m Länge und quadratische Schornsteine bis ca. 1,50 x 1,50 m in einem Stück mit Hilfe eines Autokrans aus dem Dach gehoben werden. Hierfür wird das Dach nur mini-

70 JAHRE

Bauunternehmen  
und Schornsteinbau

MÜLLER



- Schornsteinabbruch
- Schornsteinerneuerung mit patentierten Hebescheren und eigenem Autokran
- Schornsteinverrohrungen aller Art
- Historische Schornsteine
- Verputzen von Schornsteinen



MÜLLER Schornsteinbau GmbH

Fabrikstr. 41  
33659 Bielefeld · Tel.: 05 21/40 20 66  
[info@mueller-schornsteinbau.de](mailto:info@mueller-schornsteinbau.de)

Niederlassung: Vahrenwalder Str. 269a  
30179 Hannover · Tel.: 05 11/96 66 833  
[www.mueller-schornsteinbau.de](http://www.mueller-schornsteinbau.de)

Wir wünschen allen Kunden und Lesern eine tolle Weihnachtszeit,  
ein besinnliches Fest und einen guten Start in das neue Jahr!



mal und für kurze Zeit geöffnet. Die Firma Müller Schornsteinbau hat sich aber nicht allein spezialisiert auf Abbruch- und Erneuerung an verwitterten, brüchigen oder versoteten Schornsteinen. Bau und Installation moderner Schornsteinanlagen – häufig auch aus Edelstahl – gehören zum Leistungsangebot dazu. Für alle Heizungsanlagen werden die verschiedensten Schornsteinverrohrungen, ob in bestehenden Schornsteinen oder außen am Gebäude hoch, eingebaut. Dabei verwendet der moderne Fachbetrieb hochwertige Qualitätsmaterialien und moderne Montagetechnologien. Gerade in Zeiten, in denen viele Menschen an Kostenersparnis denken, kann ein moderner Schornstein Energie sparen, die Heizkosten reduzieren, den Gebäudewert steigern und zudem die gebeutelte Umwelt schonen.

## Familientag in der FaBi: Kerzen und Kekse

Plätzchenduft, Lichterschein, Lieder und Geschichten...die gemütlichste Zeit ist wieder da. Wir eröffnen die Kerzenwerkstatt und stellen unterschiedliche Kerzen selber her. Außerdem backen wir leckere Lebkuchenplätzchen, basteln, trinken Tee, singen und erzählen.

Eingeladen ist die ganze Familie, so bunt und vielfältig sie ist. Groß und Klein, Jung und Alt können einen schönen adventlichen Nachmittag miteinander erleben.

Der Familientag findet statt am 07.12.2019, 14.00–17.00 Uhr in der ev. FaBi, Steingrube 19A. Die Gebühr beträgt 5,00€ für Erwachsene und 3,00€ für Kinder ab 2 Jahren (zzgl. Materialkosten)

Information und Anmeldung: Tel. 131090 oder E-Mail [Fabi@d-li.de](mailto:Fabi@d-li.de).

## Unser Weihnachtspaket für unsere Kunden 5 € Rabatt auf alles

(ausgenommen Herrenhaarschnitt)

Beauty

- ◆ Microneedling
- ◆ Professionelle Gesichtereinigung
- ◆ Microdermabrasion
- ◆ Waxing
- ◆ Wimpernlifting
- ◆ Dauerhafte Haarentfernung

Inhaber Pinar Bayat  
Wallstraße 16 · 31134 Hildesheim  
Tel. 05121 9279777 · Mobil 017635656317

Öffnungszeiten:

Montags nur auf Termin  
Dienstag bis Freitag 9.00 – 18.00 Uhr · Samstag 9.00 – 16.00 Uhr

## Abendmode



\*\*\*\*\*  
Wir bedanken uns bei unseren Patienten für das entgegengebrachte Vertrauen und wünschen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes Jahr 2020.  
M. Peyvandi und das Praxisteam  
\*\*\*\*\*



Zahnarztpraxis  
**M. Peyvandi**

Gneisenastr. 7, 31141 Hildesheim  
Tel. 0 51 21/8 39 81  
[www.zahnarztpraxis-peyvandi.de](http://www.zahnarztpraxis-peyvandi.de)



Unsere Leistungen:

- Angstpatienten, Vollnarkose
- Prothetik (Hochwertiger Zahnersatz)
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Implantologie
- Lasertherapie
- Kieferorthopädie
- Kinderzahnheilkunde

Wir würden uns freuen, Sie in unserer Praxis begrüßen zu dürfen.  
\*\*\*\*\*  
Vom 23. 12. 2019 bis 3.1. 2020 haben wir Urlaub  
\*\*\*\*\*

»KLAMOTTE«

SECONDHAND

INH. GUNDULABOWE



Einumer Str. 16  
31135 Hildesheim  
Telefon  
05121-1747422

- Hier finden Sie Markenkleidung
- Einzelstücke namhafter Hersteller und Designer
- Große Auswahl an Schuhen und Taschen

ÖFFNUNGSZEITEN

|         |                 |     |                 |
|---------|-----------------|-----|-----------------|
| Mo.-Fr. | 10.00–18.00 Uhr | Sa. | 10.00–13.00 Uhr |
|---------|-----------------|-----|-----------------|

Ich wünsche allen meinen Kunden ein frohes Weihnachtsfest

Die Firma Müller steht Ihnen in Schornsteinfragen mit Rat und Tat zur Seite. Rufen Sie einfach an und vereinbaren eventuell auch einen Besichti-

gungstermin. Müller Schornsteinbau GmbH / Enniskillener Str. 111 / 33647 Bielefeld / Tel. 0521 402066 / [www.mueller-schornsteinbau.de](http://www.mueller-schornsteinbau.de)





## Wir drucken umweltfreundlich ... ... mit Biostrom!

Natürlich von EVI Hildesheim und zu 1/3 selbst-  
erzeugt mit unserer Photovoltaikanlage!



**Druckhaus**  **Köhler**  
**Harsum** GmbH

Druckhaus Köhler GmbH · Siemensstraße 1-3 · 31177 Harsum  
Telefon (0 51 27) 90 20 4-0 · Telefax (0 51 27) 90 20 4-44  
E-Mail: [info@druckhaus-koehler.de](mailto:info@druckhaus-koehler.de) · [www.druckhaus-koehler.de](http://www.druckhaus-koehler.de)





**Ab sofort finden Sie uns in unseren neuen Büroräumen:**

Dammstraße 40, 31134 Hildesheim  
Tel.: 05121 935960  
Agentur-Hildesheim@vtp.devk.de

GESAGT. GETAN. GEHOLFEN.

**DEVK**



1. Internet Cafe  
Trialog, je-  
den Sonntag,  
14.30–17 Uhr,  
Teichstr. 6, Hil-  
desheim, Tel.

05121-13890

2. Gesprächsgruppe für Angehörige psychisch beeinträchtigter Menschen, 5.12.2019, 17–18.30 Uhr, Kalandstr. 3, Alfeld, Tel. 05181-9362536

3. Gesprächsgruppe für Angehörige psychisch beeinträchtigter Menschen, 12.12.2019, 17–18.30 Uhr, Teichstr. 6, Hildesheim, Tel. 05121-13890

## Freie Plätze in Gitarrenkursen

der ev. Familien Bildungsstätte

Es gibt noch ein paar freie Plätze in den Gitarrenkursen für Fortgeschrittene der ev. Familienbildungsstätte. Inhalte sind u.a. Akkordwechsel, Begleitrhythmen, Zupfmuster, Intros und Soli. Die technischen Grundlagen werden wiederholt oder verfeinert. In einem der Kurse spielen die Teilnehmer auch zusätzlich Melodien nach Noten.

Alle Kurse für Jugendliche und Erwachsene finden dienstags um 16:45, 17:30 und 18:30 Uhr in der Steingrube 19A statt. Die Einordnung in die Gruppen erfolgt je nach Spielerfahrung in Absprache mit der Kursleitung, der Einstieg ist ab 3. Dezember 2019 oder ab 7. Januar 2020 möglich.

Für Kinder, die bereits ein paar Monate Spielerfahrung haben, gibt es einen weiterführenden Kurs ab Donnerstag, 9. Januar 2020. Die Kursleitung hat Dipl.-Kulturpädagogin Sigrid Plattner. Weitere Information und Anmeldung bei der Fabi unter 05121 131090 oder [fabi@d-li.de](mailto:fabi@d-li.de)



**Neueröffnung mit neuem Konzept**

**Festwoche vom 02.12. - 07.12.2019**  
**Perücken Betty Göbel**

Neueste Modelle - beste Beratung  
Natürlich aussehende Perücken in Synthetik.  
Echthaar, Massanfertigungen und vieles mehr ...  
Bei uns erhalten Sie den Rundum-Wohlfühl-Service

■ Krankenkassenabrechnung  
■ Haus- und Klinikbesuche

Coiffure **Betty Göbel**  
Perücken und Zweithaar-design

Bahnhofsallee 25 • 31134 Hildesheim • 05121. 6750615  
[www.bettygoebel.de](http://www.bettygoebel.de) • [info@bettygoebel.de](mailto:info@bettygoebel.de)

**Räer**  
AUSRÜSTUNGEN

Armeebestände  
[www.raeer.com](http://www.raeer.com)

Elbe Rollstrickmütze  
**10,95 €**

Telefon 05121 7487660  
31137 Hildesheim · Altes Dorf 18-20

**Steinofen PIZZERIA**

05121 - 30 33 614

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

[www.steinofenpizzeria.com](http://www.steinofenpizzeria.com)

Genießen Sie das italienische Original!

**DENTAL FRISCH**  
"Gepflegter Zahnersatz. Visitenkarte eines Prothesenträgers"

Herstellung von Zahnersatz  
- Kronen  
- Brücken  
- Totale Prothesen  
- Kombiniertes Zahnersatz  
- Implantatversorgung (Suprakonstruktion)  
- CAD/CAM Zirkon Vollkeramik  
- Fräs- und Geschleibetechnik  
- KostenVoranschläge (Zähne müssen bezahlbar bleiben)

Reinigung von herausnehmbarem Zahnersatz  
Professionelle Beseitigung von  
- Ablagerungen  
- Tabak  
- Tee  
- Kaffee  
- Calcium (Zahnstein) Rückständen

Orleansstr. 74 - 31135 Hildesheim  
Tel: 0 51 21 / 2 94 60 00 Fax: 0 51 21 / 9 22 90 01  
Mobil: 0171 / 9 36 28 95

**Marco Conrad**  
Meister der Zahntechnik

e-mail: [dentalfrisch@web.de](mailto:dentalfrisch@web.de)

**ZAHNARZTPRAXIS**  
CARSTEN C. FRANK

PROTHETIK  
PARODONTOLOGIE  
PROPHYLAXE

SO ERREICHEN SIE UNS:

Wallstraße 10  
31134 Hildesheim

Telefon (05121) 34565  
Fax (05121) 130755

ÖFFNUNGSZEITEN  
Mo., Di., Do., 8<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Uhr & 14<sup>30</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr  
Mi. & Fr. 8<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Uhr *» und nach Vereinbarung*

**Taranga**

afro- und Beauty Shop

Afrikanische Produkte  
Bio Moringa Tee und Seife  
Haar- und Hautkosmetik  
Kunst- und Echthaar  
Extensions / Haarflächchen  
Perücken  
Dreadlocks

**ISATOU FRANK**  
Geschäftsführerin

Wallstrasse 9  
31134 Hildesheim

05121 755 96 69 | 0178 666 44 25

**Kalender HILDESHEIM 2020**

Winterliches Postkarten-Set: „Hildesheimer Kirchen“. Eine Sammlung Hildesheimer Kirchen in goldenem Umschlag, zum Verschenken, Verschicken, Erinnern ... Limitierte Auflage, DIN A 6, erhältlich im Buchhandel.



## Der lebendige Adventskalender 2019 im Michaelisquartier! Kommen Sie gern mal vorbei!

In der Zeit vom 1.-23. Dezember verwandelt sich das Michaelisviertel wieder in einen lebendigen Adventskalender! Dies ist möglich, weil sich viele Familien, Einzelpersonen, Hausgemeinschaften und Institutionen im Viertel gefunden haben, die bei dieser Aktion mitmachen und jeweils eines der ca. 20-minütigen Treffen mit Liedern, Geschichten, einem Tee oder Glühwein und anderem mehr gestalten. Fast Immer um 18.30 Uhr (Ausnahmen bei Sonderveranstaltungen\*) geht in den Adventstagen ein ge-

schmücktes Fenster, eine Tür oder ein Garagentor auf. Wo genau zeigt die Übersicht. Ausnahmen Sonderveranstaltungen\*: Am 1. Dezember, 17.00 bis 18.30 / 14. Dezember, 17.00 bis 19.00 Uhr / 23. Dezember, 18.00 bis 19.00 Uhr.

Achten Sie auch auf Sterne mit den Zahlen 1 bis 23 an Fenstern oder Türen im Quartier! Wir treffen uns vor den Häusern, bei jedem Wetter. Auch unter Regenschirmen kann man gemütlich zu-

sammenrücken. Jede und jeder ist willkommen, zu hören und zu sehen, was da alles vorbereitet wurde! Wenn vorhanden, bringen Sie bitte eine Taschenlampe mit. Am 14. Dezember gibt es etwas Besonderes (siehe Extratext „Mitsingkonzert“!).

Am 24.12. finden festliche Gottesdiensten in der Michaelis- und der Magdalenenkirche statt. Wir wünschen allen eine schöne Advents- und Weihnachtszeit! Während der Veranstaltungen zum Lebendigen Adventskalender bitten wir um eine Spende für die zukünftige Finanzierung der Doppelseite Michaelisquartier im Ost-Innenstädter.

**1\***  
Michaeliskirche  
Einladung zur Adventsmusik im Kerzenschein

**2**  
Mühlenstraße 26  
FrauenKirchOrt  
St. Magdalenen

**3**  
Langer Hagen 32  
Naturheilpraxis  
Witke-Kunschke

**24**  
Gottesdienste in der  
Michaelis- und der  
Magdalenenkirche

**Organisation:**  
Kirchenge-  
meinde  
St. Michaelis

**4**  
Alter Markt 37  
(Hof)  
Fam. Brunotte

**5**  
Wohl 22 D  
Kindergarten  
St. Bernward

**6**  
Süsternstraße 10  
Nachbarschaftsgrup-  
pe „mittendrin“

**7**  
Gemeindehaus St. Mi-  
chaelis / Eingang am  
Glasanbau, Kirchenge-  
meinde St. Michaelis

**8**  
Michaelisstraße 34  
Nachbarschaft  
Helwing/Putensen

**9**  
Klosterstraße 3  
Ev.-luth. Kindergar-  
ten St. Michaelis

**10**  
Alter Markt 22  
Mehrgenerationen-  
haus

**11**  
Süsternstraße 17  
Familie Mahr

**12**  
Mühlenstraße 24  
Magdalenenhof

**13**  
Klosterstraße 1  
Caritas-Wohnen

**14\***  
Michaeliskirche  
Adventsliedersingen  
mit Fritz Baltruweit

**15**  
Süsternstraße  
Auf dem Spielplatz

**16**  
Alter Markt 70  
Mensa  
GS Alter Markt

**17**  
Wohl 5  
Familien Apel, Apel-  
Jürgens, Goldberg

**18**  
Innenhof des  
Michaelisklosters  
Michaeliskloster

**19**  
Langer Hagen 39  
Michaelisheim

**20**  
Wohl 22A  
Helmut Bille

**21**  
Gemeindehaus St. Mi-  
chaelis / Eingang am  
Glasanbau, Kirchenge-  
meinde St. Michaelis

**22**  
Klosterstraße 4  
Familie Keil

**23\***  
Open Air vor der  
Michaeliskirche  
„Der Hügel klingt“



### Einladung zum Mitsingkonzert mit Fritz Baltruweit



Am Samstag, den 14.12.2019, findet von 17-19 Uhr wieder das Adventsingen statt: Fritz Baltruweit (Moderation, Gesang und Gitarre), Valentin Brand (Piano) und Konstanze Kuß (Harfe und Flöten) laden zu einem Mitsingkonzert für die ganze Familie mit vielen bekannten Advents- und Weihnachtsliedern ein.

Das Programm wird durch kleine Geschichten und Lieder zum Zuhören abgerundet. In der Pause bietet das Team von der Tagungsstätte des Michaelisklosters warme Getränke und kleine Leckereien an. Wie im vergangenen Jahr ist das Adventsliedersingen gleichzeitig Teil des Lebendigen Adventskalenders im Michaelisviertel. Der Eintritt ist frei, gern kann gespendet werden.

### Wohl und Süsternstraße:

#### Anwohner genießen die Neugestaltung ihrer Straßen

Der Um- und Ausbau im Wohl und in der Süsternstraße ist abgeschlossen. Diese Gelegenheit haben die Anwohner zum Anlass genommen, mit den Nachbarn wieder einmal zusammenzukommen und

sich über die gelungene Gestaltung auszutauschen. Bei Glühwein und Bratwurst kamen Jung und Alt miteinander ins Gespräch.



### Termine im MQ

#### Einladung zur Redaktionssitzung

Alle Interessierten sind herzlich am **10. Dezember, 14 Uhr** ins Michaelis WeltCafé eingeladen.

#### Offene Angebote des Magdalenenhofs und der Nachbarschaftsgruppe MITTENDRIN

Alle Interessierten herzlich eingeladen.

**Montag, 02. Dezember, 14:30 Uhr:** Spielenachmittag - Veranstaltungsraum Magdalenenhof

**Dienstag, 03. Dezember, 15:15 Uhr:** Weihnachtsliedersingen mit dem Magdalenenchor im Veranstaltungsraum im Magdalenenhof.

**Mittwoch, 18. Dezember, 15:15 Uhr:** Adventskonzert des Hildesheimer Feuerwehrchors, Hauskapelle im Magdalenenhof

#### Michaelis WeltCafé

**Dienstag, 15-17 Uhr** Spielenachmittag

**Mittwoch, 15-17 Uhr** Café International

**Mittwoch, 15-17 Uhr** Upcycling Café

**Mittwoch, 15-17 Uhr** Tablet Café

### Eine gute Nachricht

In den letzten Ausgaben dieser MQ-Beilage haben wir für Sponsoren zur Fortsetzung dieser Beilage im Ost-Innenstädter geworben. Und wir waren erfolgreich: Für das Jahr 2020 haben wir ausreichend Zusagen erhalten. Damit können wir die nächsten 12 Ausgaben finanzieren. Herzlichen Dank! Mehr zu den Sponsoren in einer der nächsten Ausgaben. Selbstverständlich sind weitere Förderer gern willkommen!

## Erster Fairer Weihnachtsmarkt vor dem Weltkulturerbe Michaeliskirche

In diesem Jahr bietet Hildesheim zur Weihnachtszeit ein ganz besonderes Event: Am 15. Dezember 2019 in der Zeit von 11:15 Uhr bis 18 Uhr findet vor dem Weltkulturerbe Michaeliskirche der erste Faire Weihnachtsmarkt statt, organisiert vom Diakonischen Werk Hildesheim, dem Michaelis Weltcafé und der Michaelis Kirchengemeinde.

Interessierte Besucher\*innen erwarten einen vielfältigen Markt in gemütlicher Atmosphäre mit einzigartigen Angeboten wie nachhaltige Geschenkeideen, handgemachte Upcycling-Produkte, faire Kleidung, Spielzeug, Schmuck - und vieles mehr.

Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt: Der faire Weihnachtsmarkt verwöhnt mit feinen Bioleckereien, fairem Glühwein und weiteren Köstlichkeiten für die Weihnachtszeit aus nachhaltigem Anbau. Darüber hinaus bekommen die Besucher\*innen Gelegenheit, sich zu Themen wie Nachhaltigkeit und sozialem Engagement zu informieren.

Infostände dazu sind in den Räumlichkeiten der Michaeliskirchengemeinde aufgebaut und bieten zugleich eine Möglichkeit zum Aufwärmen in der kalten Jahreszeit.

Ebenfalls gibt es hier die tolle Ausstellung Krippen aus aller Welt (Weltladen El Puente) anzuschauen. Die kleinen Gäste können im Innenbereich selbst kreativ werden: Dort findet ein Do-it-Yourself Upcycling-Workshop zum Herstellen von nachhaltigen, gemütlichen Sitzsäcken aus Kaffeesäcken statt.

Des Weiteren lockt das Michaelis Weltcafé mit zwei spannenden Vorträgen zu den Themen Schutz der Meere und Vermeidung von Plastikmüll im Alltag,



Weihnachten ohne Verpackungen.

Neben einem Gesangsauftritt des Kinderchors der Grundschule Alter Markt werden Renas Ibrahim und Edgar Wendt (Klarinette & Saz - Center for World Music) das Event mit einem eindrucksvollen Musik- und Kulturbeitrag bereichern.

Für einen unvergesslichen Ausklang des Abends sorgt das Duo Dubiosi mit seiner spektakulären Feuershow und der Chor Die Chorallen.

Durch eine Menge Herzblut, Kreativität und nachhaltiges Engagement weckt der Faire Weihnachtsmarkt ein ganz besonderes Weihnachtsgefühl, das

zu einem gesamtgesellschaftlichen Umdenken und Aktivwerden in Sachen Nachhaltigkeit und Miteinander ermutigt.

Am 15.12.2019 um 10 Uhr findet zunächst ein Gottesdienst in der Michaeliskirche statt. Anschließend wird der Markt um 11:15 Uhr durch Superintendent Mirko Peisert, MdB Bündnis 90/Die Grünen Ottmar von Holtz, Oberbürgermeister Dr. Ingo Meyer und der Koordinatorin des Weltcafés (Sozialarbeiterin des Diakonischen Werkes) Mandy Steinberg eröffnet. Der Eintritt ist kostenlos.


Mehr als 20 Akteur\*innen und Einrichtungen aus den Bereichen Fairer Handel, Umweltschutz und Bildung für nachhaltige Entwicklung unterstützen die Veranstaltung. Darunter Arbeit und Dritte Welt e.V., das Café Chocolat, die Diakonie Himmelsthür, das Diakonische Werk Hildesheim, das Duo Dubiosi, die El-Puente-Stiftung, die Lebenshilfe Hildesheim, Green Peace, die Grundschule Alter Markt, Hi-Land, die Hildesheimlichen Autoren, der Kirchliche Entwicklungsdienst, der Kirchenkreis Hildesheim-Sarstedt, Michaela Grön (Projekt: Lernen eine Welt zu sein), das Michaelis-Altenheim, der Magdalenenhof, die ev.-luth. Kirchengemeinde St. Michaelis, das Michaelis Weltcafé, der NABU (Naturschutzbund), der Ortsrat Hildesheim-Mitte, das Stadtlabor, Foodsharing, Vertreter\*innen der Steuerungsgruppe Fairtrade Town, die Seebrücke, die Johanniter, die Stiftung Familien in Not (FiN) und der Weltladen El Puente.

Weitere Infos: [www.diakonie-hildesheim.de](http://www.diakonie-hildesheim.de)

Den Flyer zur Veranstaltung finden Sie auch hier: [www.michaelis-quartier.de](http://www.michaelis-quartier.de)



FISCHER  
TRAURINGE  
SINCE 1919



„Ja!“ *Viele Wörter haben Sie nicht zur Auswahl. Dafür umso mehr Trauringe.*

**VIRKS** Uhren  
Schmuck  
Trauringe

Hildesheim · Kurzer Hagen 1 · [www.virks.de](http://www.virks.de)



Neu im Kurzen Hagen

# Natürlich unverpackt!

Friseursalon  
**Lattmann**

Inh. Nicole Sommerfeld  
Kurzer Hagen 16/17  
31134 Hildesheim  
Telefon: 05121/ 36858

*Nachtwey*

Niedersächsische Fleisch-  
und Wurstspezialitäten seit 1929  
Kurzer Hagen 1 - Hildesheim - Tel. 051 21/263415

**Gaumenfreuden im Advent**

- Geräucherte Gänsebrust
- Schlesische weiße Bratwurst
- „Geschmackvolle“ Geschenkartikel in weihnachtlichen Stofftaschen

inspiration  
**1A trends**  
**BLUMEN**  
lifestyle  
kreativität

LANGE

*Im Kurzen Hagen zu Hause  
seit 60 Jahren*

1A BLUMEN LANGE · FLORALE INSPIRATIONEN  
Kurzer Hagen 6 | Am Almstor · 31134 Hildesheim · Tel. 05 121 - 360 84  
info@1a-blumen-lange.de · [www.1a-blumen-lange.de](http://www.1a-blumen-lange.de)



In den nächsten Tagen eröffnet in den ehemaligen Räumen von Knabberzeit der erste unverpackt Laden in Hildesheim – „Natürlich unverpackt!“.

Inhaberin Beate Schneider, Mutter einer achtjährigen Tochter, erfüllt sich mit der Eröffnung einen Traum. Schon früher hat-

te sie ein gesteigertes Umweltbewusstsein und im Kleinen darauf geachtet, möglichst wenig Müll zu produzieren. Dann kam die Überlegung dazu, sich selbständig zu machen und in Hildesheim die Möglichkeit zu bieten, unverpackt einkaufen zu können.

„Natürlich unverpackt!“ bietet ein breites



Sortiment an Waren an, von Lebensmittel wie Nüssen, Trockenfrüchte, Mehle, Getreide, Müslis, bis hin zu plastikfreien Haushaltsartikeln wie Strohhalme aus Glas oder Metall, Trichter und Tee Eier aus Metall. Weiter umfasst das Angebot Hygieneartikel wie Seife, Waschmittel, festes Shampoo, aber auch Zahnbürsten von Swak. Die Kunden können sich Hand-



# - die individuelle Einkaufsstraße mit Flair zum Flanieren und Verweilen



So könnte ihr Einkauf aussehen

creme oder Shampoo aus Pumpbehältern in der Art wie Soßenspender selbst entnehmen.

110 Behälter mit verschiedensten Lebensmitteln darin sorgen für eine breite Produktpalette, die durch das Angebot auch von Eiern und Milch abgerundet wird. Als einziger Unverpackt-Laden hat „Natürlich unverpackt!“ eine Kinderecke eingerichtet, so dass die Kinder beschäftigt sind und in Ruhe eingekauft werden kann.

Der Laden ist mit viel Hilfe von vielen freiwilligen Hel-

9–18 Uhr und Samstags von 9–16 Uhr geöffnet.

fern, die nichts dafür haben wollten, entstanden.

„Ohne die viele Hilfe wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin“ betont Beate Schneider dankbar. Kein einziger Handwerksbetrieb war daran beteiligt.

Zur Eröffnung ist eine Adventsaktion geplant, jeden Tag etwas anders Besonderes.

„Natürlich unverpackt!“ ist Montags bis Freitags von

**Änderungsschneiderei**

**Hoppe**  
Schneiderin

Kurzer Hagen 13  
31134 Hildesheim  
hoppe.schneiderei@web.de  
Mo.–Fr. 9.00–18.00 Uhr  
Sa. 9.00–13.00 Uhr

05121/7581116

*Ich wünsche meinen Kunden ein frohes Weihnachtsfest*

**Teekontor**  
ROSENGALERIE

**Alle Jahre wieder – unsere Weihnachtstees sind da und leckeres Lübecker Marzipan**

Kurzer Hagen 14 · Telefon 1 47 92

**FISCHRESTAURANT**  
**MOBBI DICK**

**Kontakt:**  
Kurzer Hagen 4 · 31134 Hildesheim  
Telefon: 05121 0084224  
Internet: www.mobbidick.de

**Öffnungszeiten:**  
Dienstag – Samstag: 11:00 – 14:30 & 17:00 – 21:00  
Küche: 11:30 – 14:30 & 17:00 – 21:00  
Sonntag und Montag Ruhetag

**Bäckerei Konditorei**

**Schmidt**

Kurzer Hagen 10/11 - Fon 33092  
Katharinenstraße 10 - Kleine Venedig 11  
Winkelstr. 8 A

## „ART ige-Schwestern“

Wenn jetzt auch draußen alles wieder „Novembergrau“ ist, hier bei den ART igen-Schwestern ist immer ein bisschen

Frühling. Seit mittlerweile über zwei Jahren bieten Nadja Bartels und Sara Leyfeld in ihrem Ladenlokal in der Dammstr. 18 in

Hildesheim u. a. fröhliche Kinderkleidung wie z. B. Hosen, Mützen, Pullover und Co an, alles „handmade“.

Auch Kunden, die sich einfach nur mal was Gutes tun wollen oder eine nette Geschenkidee suchen, werden natürlich fündig.

Im Sortiment befinden sich Dekoartikel verschiedener Hersteller sowie Modeschmuck einer Farb- und Stilberaterin. Auch handgefertigte Kosmetiktaschen, Wohnaccessoires und individualisierte Kissen etc., hergestellt von kreativen Hildesheimerrinnen erweitern das Angebot.

Wer einmal vorbeischaun und stöbern möchte: das Geschäft hat Montag Donnerstag und Samstag von 10.00 bis 14.00 Uhr und Dienstag und Freitag durchgehend von 10.00 bis 17.00 geöffnet. Wir freuen uns auf Sie.



## Weihnachtsandacht im Hauptbahnhof



Die **Bahnmissionsmission** lädt herzlich zur **Weihnachtsandacht** in der Eingangshalle des Hildesheimer Hauptbahnhofs ein.

Am **4. Adventssonntag, den 22. Dezember 2019 um 17:00 Uhr** feiern wir zusammen mit Superintendent M. Peisert, geladenen und spontanen Gästen, Reisenden und Passanten in Vorfreude auf Weihnachten diesen Gottesdienst mitten im Trubel des Hauptbahnhofs. Der Posaunenchor St. Michael begleitet uns wieder musikalisch und bringt die Bahnhofshalle zum Klingen.

Im Anschluss lädt das Team der Bahnmissionsmission herzlich zu Kaffee und Keksen in ihren Gasträum an Gleis zwei ein.



# SONTAG

STEUERBERATER

**Unsere Leistungen auf einen Blick:**

- Klassische Steuerberatung
- Steuergestaltung
- Wirtschaftsberatung
- Finanzbuchhaltung
- Lohn-/Baulohnabrechnung
- Strategische Vermögensplanung
- Erbschaft-/Schenkungssteuer

**Unsere Stärken:**

- umfassende Betreuung
- kompetente Beratung
- kurzfristige Bearbeitung
- Einhaltung von Fristen
- hoher Qualitätsstandard
- motiviertes Fachpersonal
- ständige Fortbildung

**UNSER ZIEL IST IHR ERFOLG**

Helmuth F. Sontag    31137 Hildesheim    Phoenixstraße 2  
 Steuerberater    Tel (05121) 8704-0    Fax (05121) 8704-44  
[www.steuerberater-sontag.de](http://www.steuerberater-sontag.de)    E-Mail: [info@steuerberater-sontag.de](mailto:info@steuerberater-sontag.de)



## NATUR-CONCEPT®

Gesunde Raumgestaltung und mehr

### ENTSPANNUNG & GEMÜTLICHKEIT

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

Unsere Himalaya-Salzlampen fördern Entspannung, schaffen positive Energie und sind ein natürlicher Luftreiniger.

Verschiedene winterliche Düfte aus 100% ätherischen Ölen von PRIMAVERA werden auch Sie verzaubern! Neu: Sternstunden

Wir wünschen allen Lesern und ihren Familien ein wunderschönes Weihnachtsfest und einen guten Start ins Jahr 2020! Bleiben Sie gesund!

André Parpeix, Malermeister · Richard-Gerlt-Str. 2 (Lachnerring) · 31137 Hildesheim  
 Telefon: 0 51 21 - 2 52 35 · Telefax: 0 51 21 - 60 50 10 · [www.natur-concept.de](http://www.natur-concept.de)

\*\*\*\*\*



*Wir wünschen unseren Kunden, Freunden und Bekannten frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2020!*

*Für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken wir uns recht herzlich bei all unseren Kunden!*  
 Bettina Koch, Ellen Pauer und Kerstin Kipry

Luisenstr. 1 • 31141 Hildesheim • ☎ 05121/35944 • Fax 35953

Im Bürgerhaus  
 Steingrube 19A  
 bieten wir jeweils donnerstags  
 in der Zeit von 9.00 bis 11.00 Uhr die

## Griffbereit Gruppe

an.  
 Eingeladen sind Mütter mit ihren Kleinkindern von 1 bis 3 Jahren.  
 In der Spielgruppe Griffbereit sind Familien mit nichtdeutscher Familiensprache besonders eingeladen.

BESTATTUNGSUNTERNEHMEN



B. Leonhard · Michaelisstraße 3 · 31134 Hildesheim

- Erd-
- Feuer-
- Seebestattungen
- Überführungen
- Erledigung aller Formalitäten

Rufen Sie uns an!  
 Tel. 05121/35611  
 Handy-Nr. 0171-3435219  
[Bernd.Leonhard@t-online.de](mailto:Bernd.Leonhard@t-online.de)



## Gewürzte gegrillte Hähnchen

**Ganzes Hähnchen 8 €**  
**Halbes 4,50 €**  
**Hähnchen Menü: Pommes und Salat als Beilage 7,50 €**

**Oststadt Grill**  
 Tel.: 05121 / 678 98 18  
**anrufen › bestellen › abholen**

**Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 11.00 - 23.00 Uhr**  
**Sa.-So.: 14.00-23.00 Uhr**  
**Einumer Straße 94, 31134 Hildesheim**

Verkaufsstelle



## Otto

Inh. D. Otto

### Zeitschriften-Tabakwaren und mehr ... und DHL Paket Shop

*wünscht Ihnen frohe Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr*

Öffnungszeiten  
 Montag 7.30–16.00 Uhr  
 Dienstag bis Donnerstag 7.30–12.00 Uhr und 14.00–18.00 Uhr  
 Freitag 7.30–18.00 Uhr  
 Samstag 8.00–13.00 Uhr  
 Einumer Straße 18 – Tel. 051 21/3 15 25





**Mundo Alpaka**  
Kunsth Handwerk aus Peru  
Tel. 01521 7557713

Montag-Freitag von 10 - 18 Uhr  
Samstag von 10 - 14 Uhr  
Schuhstraße 23, 31134 Hildesheim

# Warm

## durch Hildesheims Winter mit Kunsthandwerk aus Südamerika:

In der Schuhstrasse 23, Nähe der Andreas Kirche gibt es Mützen, Ponchos, Socken, Handschuhe, Pullover und Strickjacken sowie weitere warmhaltende und funktionielle Kleidung für Babys, Kinder und Erwachsene.



Die exklusive Designer Kleidung wird aus Alpacawolle oder Baumwolle angefertigt – beides wird im eigenen Fa-

milienbetrieb nach traditioneller und bewehrter Handwerkskunst hergestellt.

Ihr seid von Montag bis Freitag von 10 bis 18 Uhr sowie Samstag von 10 bis 14 Uhr herzlich eingeladen.



**Mundo Alpaka**  
Kunsth Handwerk aus Peru

## Adamski als beratendes Mitglied im Ausschuss für Soziales benannt

Der Rat der Stadt Hildesheim hat den Pflege- und Sozialexperten Sebastian Adamski zum beratenden Mitglied im Ausschuss für Soziales, Jugend und Integration bestellt. Adamski führt in Hildesheim einen ambulanten Pflegedienst, ist akkreditierter Berater für Mittelständische Unternehmen im Rahmen der Sozialplanung, er ist Lehrbeauftragter der Hochschule Hannover für die Bereiche Management und Gesundheitssystemgestaltung. Neben diversen Vorstandsposten, so auch im Freundeskreis des Klinikums Hildesheim e.V., liegt der Schwerpunkt der Arbeit in der zukünftigen Gestaltung der Pflege- und Sozialsysteme insbesondere auf kommunaler Ebene. Adamski freut sich über die Bestellung und neue Aufgabe als beratendes Mitglied



im Sozialausschuss und hofft wichtige und notwendige Impulse für ein soziales Miteinander in der Stadt geben zu können.

Willkommen Zuhause!

**gbg**  
wohnen  
in Hildesheim



gbg: Hildesheims größter Vermieter

(05121) 967-0 · www.gbg-hildesheim.de

**www.hi-familie.de**  
Die Infoadresse für Familien



**daheim**  
STATT HEIM  
KRANKENPFLEGE

rundum gut versorgt

- ambulante Kranken- und Altenpflege
- Alltagsbegleitung
- Begleitung bei MDK Gutachten
- Behindertenhilfe
- Besuchsdienste
- Einkaufshilfe
- Hausnotruf
- hauswirtschaftliche Hilfe und Versorgung
- Pflege von Schwerkranken und Sterbenden
- Urlaubs- und Verhinderungspflege



24h erreichbar:

**05121 · 3 30 30**



Sedanstr. 48 • 31134 Hildesheim  
www.dsh-hi.de • info@dsh-hi.de



# Tipps für Senioren

## Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Oststädterinnen und Oststädter,

Nächstenliebe nur noch eine leere Worthülse? Gerade in dieser Jahreszeit hören wir viel die Worte Nächstenliebe, Verständnis, Empathie ...

Was verstehen wir allgemein darunter und wieviel spüren wir heute noch davon in unserer Gesellschaft, im Alltag?

In allen religiösen Glaubensrichtungen und spirituellen Traditionen spielt das tätige Mitgefühl eine Rolle. Selbstloses Handeln ist in den meisten Religionen und Philosophien sogar als zentrales ethisches Motiv verankert. Also spirituellen Traditionen ebenso wie zeitgenössische Psychologen und Wissenschaftler erblicken im Mitgefühl einen zentralen Wert des menschlichen Miteinanders und den Grundstein jeder Zivilgesellschaft

Nächstenliebe ist ganz konkret das selbstlose Eintreten für andere ohne Rücksicht auf deren soziale Stellung oder Verdienste. Das ist nicht als Mitleid misszuverstehen, sondern die fremde Person wird als etwas Wertvolles und Ebenbürtiges angesehen, dem man sich wohlwollend nähert. Entsprechende Verhaltensnormen und Regeln sind in den meisten Religionen und Philosophien verankert. Wikipedia sagt zu Nächstenliebe: „Liebe beinhaltet hier jede dem Wohl des Mitmenschen zugewandte aktive, uneigennützig Gefühls-, Willens- und Tathandlung ... Der Nächste kann jeder Mensch in einer konkreten Notlage sein, der einem begegnet.“

Der Begriff stammt ursprünglich aus dem Judentum. Seine Auslegung durch Jesus von Nazareth machte Nächstenliebe zum zentralen Wert des Christentums neben der Gerechtigkeit. Jesus selbst war in seinem Verhalten beispielhaft, alle Evangelien heben seine bedingungslose Zuwendung zu notleidenden, unterdrückten und ausgegrenzten Menschen hervor. „Tätiges Mitgefühl“ nannte Albert Schweitzer das Engagement des Herzens, sich nicht vor dem Leid zu verschließen, sondern sich diesem aktiv zuzuwenden.

Nachfolgend nun ein Auszug aus dem Leitbild der Johanniter-Unfall-Hilfe:

„Wir Johanniter sind dem christlichen Gebot der Nächstenliebe verpflichtet und verstehen uns als Teil der evangelischen Christenheit. In der Tradition des über 900 Jahre alten Johanniterordens helfen wir weltweit.

Im Mittelpunkt unseres täglichen Handelns stehen Menschen, die unserer Unterstützung bedürfen. Unsere Leistungen sind innovativ, nachhaltig und von höchster Qualität.

Wir bieten umfassende medizinische, pädagogische und soziale Dienste an.

Unser Umgang ist geprägt von Achtung und Respekt“

Und dann geschieht vor kurzem Folgendes hier in Hildesheim:

Eine Patientin des BK mit Schlaganfall soll nach intensiver Versorgung in eine Fachklinik verlegt werden. Die Johanniter werden benachrichtigt und über Ziel und Grund der Fahrt durch das BK informiert. Die Patientin hat ein kleinen Koffer mit der nötigsten Bekleidung dabei. Die Johanniter transportieren – trotz Widerspruch – die Patientin, die sich aufgrund des Schlaganfalles nicht wehren kann- im Nachthemd des Krankenhauses und ohne Koffer in ein Fachkrankenhaus im Landkreis Holzminden. Der Koffer- und somit die persönliche Kleidung der Patientin- bleibt zurück im Krankenhaus.

# biber

**Ambulante Alten- u. Krankenpflege**  
**professionelle Pflege daheim !**

Ottostr. 77  
31137 Hildesheim  
05121-51 41 94  
[www.biber-pflege.de](http://www.biber-pflege.de)



**24 Std für Sie erreichbar !**

Auf Nachfrage erklärt die Leitung der Johanniter, der Koffertransport würde von der Krankenkasse nicht bezahlt werden.

Liebe Leser/innen, wie verstehen Sie in diesem Zusammenhang das Leitbild dieser Organisation???

### Ein weiteres Beispiel

Auszug aus dem Leitbild des DRK:

„Im Zeichen der Menschlichkeit setzt das DRK sich für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

### Das DRK-Leitbild

Das DRK-Leitbild verabschiedet durch das Präsidium des Deutschen Roten Kreuzes am 14. 9. 1995 den Präsidialrat des Deutschen Roten Kreuzes am 29. 9. 1995

Wir vom Roten Kreuz sind Teil einer weltweiten Gemeinschaft von Menschen in der Internationalen Rotkreuz- und Rothalbmondbewegung, die Opfern von Konflikten und Katastrophen sowie anderen hilfsbedürftigen Menschen unterschiedslos Hilfe gewährt, allein nach dem Maß ihrer Not.

Im Zeichen der Menschlichkeit setzen wir uns für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

Und dann geschieht folgendes: Der Patient eines Pflegeheimes im Landkreis Hildesheim muss aufgrund einer Fußkrankung in ein Krankenhaus nach Hildesheim gebracht werden. Eine vorherige leichte Sedierung ist erforderlich, der Arzt hat im Zuge der Vorbereitung alle notwendigen Absprachen mit dem Krankenhaus, der Pflege und dem Rettungsdienst getroffen. Das DRK kommt allerdings nicht

nach 20 Minuten wie abgesprochen und aufgrund der Sedierung dringend erforderlich- sondern erst nach knapp einer Stunde. Das Personal des DRK lehnt den Transport ab und der Patient bekommt die dringend erforderliche Operation nicht.

Menschlichkeit? Würde? Ein Leitbild, das das Papier nicht wert ist, auf dem es geschrieben wurde?

Haben Sie bereits ähnliche Erfahrungen gemacht? Dann freue ich mich auf Ihre Rückmeldungen!

Mit dem Herzen denken – von Anselm Grün:

Der Kluge denkt nicht allein mit dem Verstand, sondern mit dem Herzen. Er ergreift beherzt die Gelegenheit, die sich ihm bietet. Und er sieht die feinen Unterschiede, die manchem groben Geist verborgen bleiben. Klugheit ist die praktische Vernunft, die das Wissen umsetzt in ein Tun, das der Wirklichkeit angemessen ist. So hilft Vielwissen wenig, wenn u. nicht

erkennt, was jetzt in diesem Augenblick wichtig ist

### Einige Änderungen in 2020

Das könnte auch Sie interessieren: Empfänger von

- Arbeitslosengeld II,
- Sozialhilfe,
- Grundsicherung im Alter bzw. bei Erwerbsminderung bekommen ab 1. Januar 2020 mehr Geld: **Personengruppe/Regelbetrag/ (Veränderung zum Vorjahr)/ Regelbedarfstufe**  
Alleinstehende/ Alleinerziehende/ 432 Euro (+8 Euro)/1

Paare je Partner/Bedarfsgemeinschaften/389 Euro (+7 Euro)/2

Volljährige in Einrichtungen (nach SGB XII)/345 Euro (+6 Euro)/3

Erwachsene unter 25 Jahren (nicht erwerbstätig, im Haushalt der Eltern)/345 Euro (+5 Euro)/3

Jugendliche (14-17 Jahre)/

328 Euro (+6 Euro)/4

Kinder (6-13 Jahre)/

308 Euro (+6 Euro)/5

Kinder (0-5 Jahre)/

250 Euro (+5 Euro)/6

### Wohngelderhöhung

ab 1. 1. 2020:

Durch die Wohngelderhöhung werden mehr Haushalte als bisher wohngeldberechtigt sein. Von der Wohngeldreform werden ca. 660.000 Haushalte profitieren. Die Höhe richtet sich nach Haushaltsgröße, Einkommen und Miete. Die Wohngeldtabellen bieten dazu eine Orientierung.

Neu ist in diesem Zusammenhang eine Dynamisierung des Wohngeldes. Alle zwei Jahre wird das Wohngeld an die aktuelle Miet- und Einkommensentwicklung angepasst. Auch die Freibeträge für pflegebedürftige und schwerbehinderte Menschen werden erhöht.



Ich wünsche Ihnen frohe Festtage!

Kommen Sie schmunzelnd ins neue Jahr:

Der Lehrer fragt die Schüler: „Wer kann mir eine Weinsorte nennen, die am Fuße des Vesuv wächst?“

Antwort: „Das müsste der Glühwein sein!“

Ihre  
Annette Mikulski



Zahlen Sie immer noch Miete ?

## Kaufen statt mieten!

2-Zimmer-Erdgeschoss-Wohnung  
mit Wintergarten, ca. 60qm.  
KP: 79.000€ zzgl. Provision  
Energie: Gas, Verbrauch: 174 kWh

Besuchen Sie mich auf meiner Internetseite.  
Gern rechne ich Ihnen eine Finanzierung.



IMMONALITY

Telefon 0173-6158525  
www.immonality.de

Immobilien Christiane Engelhardt  
Küchenalstraße 31 · 31139 Hildesheim

## MUSEUM DER ANGST / Theater R.A.M.

### Neues Kulturprojekt zum Mitmachen

Theater R.A.M., bekannt in Hildesheim unter anderem durch die Projekte Beschwerdechord und Unterwegs.Chor, startet am 13./14. Dezember 2019 mit einem Schnupperwochenende ein neues Kulturprojekt zum Mitmachen in der Volkshochschule Hildesheim: das MUSEUM DER ANGST. Mitmachen kann jede Person, die Lust hat, gemeinsam mit Kulturschaffenden aus den Bereichen Theater, Musik, Text, Film und Ausstattung eine szenische Ausstellung zu entwickeln. Präsentation wird im Spätsommer 2020 sein, an einem richtig gruseligen Ort... Werke der bildenden Kunst dienen dabei allen Gruppen als Grundlage für das Erdenken von Geschichten, Szenen, Atmosphären, Sounds, Gesängen, Tän-

zen, Gedichten, Videos, Gemälden u.v.m.  
Ein erstes Infotreffen findet am Freitag, den



Wir wünschen unseren Kunden ein schönes Weihnachtsfest  
und einen guten Rutsch ins neue Jahr

# Carina

FRISUREN

Goschenstraße 56 · 31134 Hildesheim  
Telefon 0 51 21 - 33 444  
www.carina-frisuren.de

13. Dezember 2019 um 18:00 Uhr im Riedelsaal der VHS in Hildesheim statt. Am Tag drauf, am Samstag den 14. Dezember 2019 ab 11 Uhr, findet dort ein Schnuppertag für alle Interessierten statt. Es warten Manu, Mark, Martin, Anne, Ines und Nicola und ein ausführlicher Terminkalender auf euch. Traut euch! Es wird furchtbar schön...

### IMPRESSUM

**Herausgeber:** Axel Fuchs  
**Redaktions- und Anzeigen-Anschrift:**  
Ostertor 7  
31134 Hildesheim  
Tel. (05121) 23947  
**Vertrieb:** Werbeagentur Fuchs  
Die veröffentlichten Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.  
Redaktionsschluss der nächsten  
Ausgabe: Freitag, 20. Dezember 2019  
E-Mail:  
info@hildesheimer-stadtteilzeitungen.de  
Internet: www.hildesheimer-stadtteilzeitungen.de



Menschen würdig pflegen 



**T. Teresienhof**  
caritas senioren wohnen & pflege  
Steuerwalder Str. 18 · 31137 Hildesheim  
Telefon 05121 20660-3 · www.caritas-teresienhof.de

**M. Magdalenenhof**  
caritas senioren wohnen & pflege  
Mühlenstraße 24 · 31134 Hildesheim  
Telefon 05121 20409-0 · www.caritas-magdalenenhof.de

“ Weil wir Wärme  
in Ihr Zuhause bringen. ”



Mein Zuhause. Meine Energie. Meine EVI.

www.evi-hildesheim.de  Ihr Partner für Energie





## EINLADUNG ZU EINER **KOSTENLOSEN** AUGENANALYSE BEI ZINGEL-OPTIC!

Mit Hilfe unseres neuen Messgerätes, dem DNEye® Scanner von Rodenstock, können wir Ihre Augen so präzise vermessen wie nie zuvor. Nutzen Sie Ihr persönliches Sehpotenzial zu 100% aus und profitieren Sie von modernen Brillengläsern, die exakt auf Ihre Augen abgestimmt sind.

**ERLEBEN SIE BEI ZINGEL-OPTIC DIE MODERNSTE MESSTECHNIK VON RODENSTOCK:**

- ✓ Messung des Augeninnendrucks
- ✓ Exakte Bestimmung Ihrer Sehstärken
- ✓ Verbesserung des Kontrast- und Nachtsehens



**JETZT GLEICH EINEN TERMIN VEREINBAREN!**

☎ 05121 39097

Zingel 29 | 31134 Hildesheim | Mo-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-13 Uhr

[www.zingel-optic.de](http://www.zingel-optic.de)

## Weihnachts-Ausstellung in der Galerie Günther

Mehrere GestalterInnen, die sich professionell dem Entwerfen und Herstellen von Produkt und Objekt widmen, haben eine gelegentliche Galerie inmitten der Werkstätten gegründet: die Galerie Günther.

Dicht am Neustädter Markt, im Hinterhaus der ehemaligen Terrazzo-Werkstatt in der Güntherstraße 40, stellen die Schaffenden der verschiedenen Werkstätten seit Kurzem regelmäßig jeden 1.

Samstag im Monat (10-14 Uhr) ihre Arbeiten aus.

Um den 2. Advent öffnet die 6-köpfige Gruppierung im etwas feierlicheren Rahmen für drei Tage die Galerie im Flur und zusätzlich

einige der Werkstätten, um auch die Räume des Schaffens für die Gäste zugänglich zu machen.

Imke Ganteför, Lars Junker, Susan Sting, Annette Reiter, Cord Theinert und Roman Claus werden ihre Arbeiten präsentieren.



- **Start Wintersaison !!! Geniessen Sie ...**
- **Germknödel mit Vanillesauce & Mohnzucker !**
- **Eierpunsch, Hugolito, Green-Matcha-Ginger-Latte, ...**



### Öffnungszeiten:

Donnerstag bis Sonntag  
von 9 bis 18 Uhr

• Buslinie 1+6, Haltestelle: Güldener Löwe • kostenlos parken am Königsteich/Königstraße

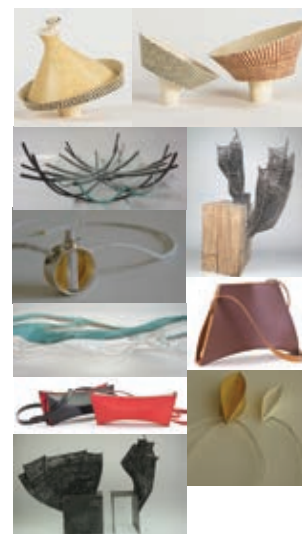
**Wir backen selbst – und das schmecken Sie!**

**Café Moritz – Beste Qualität + hervorragender Service!**

**Wir wünschen eine schöne Weihnachtszeit  
und alles Gute für 2020.**



Dingworthstr. 38 · 31137 Hildesheim · 05121-294 1294  
cafemoritzhildesheim@gmail.com  
facebook.com/geniessercafemoritz  
Reservierungen per WhatsApp: 0175 - 2305042



## Kundalini Yoga

Uta Budzinski bietet eine Reihe von Kundalini Kursen an.

\* Einzeltermine im Dezember 2019

\* neuer Kurs ab Januar 2020

Ort aller Veranstaltungen: Levana e.V., Osterstr. 51a, Hildesheim.

Kundalini Yoga hilft, bei sich anzukommen, Kraftressourcen freizusetzen, Klarheit zu erlangen, Gedanken loszulassen, in Balance zu kommen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Die hier gesammelten Inspirationen lassen sich gut in den Alltag übertragen.

Uta Budzinski ist zertifizierte KY-Lehrerin (KRI) sowie Sängerin/Musikerin und begleitet die Übungen mit Gitarre und Stimme.

Fragen und Anmeldung bitte an:

[uta.uthana@gmail.com](mailto:uta.uthana@gmail.com),

Tel. 01577/2520776