

## Aktionstag am 7. 9. - anschließend „Lichterfest im Park“

Die Zukunftskonferenz im März trägt Früchte. Dort entstandene Ideen sind nun ausgereift und tragen Früchte!

Am Samstag, den 7. September um 16 Uhr startet der erste Nordstädter Aktionstag. Im und rund um den Nämsh-Park, auch bekannt als das Glas-hüttengelände, bieten die Projektgruppen des Stadtteils Aktionen an. Alle Bürger sind herzlich eingeladen, mit zu machen.

Während sich eine Gruppe um die weitere farbenfrohe Gestaltung der Mülleimer kümmert, baut eine andere voraussichtlich einen oder mehrere kreativ gestaltete Tütenspender für Hundekotbeutel. Eine weitere kümmert sich um die Vorbereitung des Lichterfestes am Abend, u.a. mit leuchtender Dekoration, während wieder Andere

Aktivitäten für und mit den Kindern und Eltern im Park anbieten. Freilich kümmert sich auch eine Gruppe um Essen und Getränke für die Freiwilligen. Bitte merken Sie sich den Termin vor!

Wer Interesse hat, mit gutem Beispiel voran zu gehen und zwei Stunden mit zu helfen für eine schönere Nordstadt, melde sich bitte im Stadtteilbüro bei Frank Auracher. Tel.: 935 84 42, Mail: nordstadt.mehr.wert@web.de



Zukunftskonferenz  
Mehr.Nordstadt

**ER**

**Ideen säen  
Mehr-Wert  
ernten**

NORDSTADT  
MEHR·WERT

Gefördert durch:  
Lebenshilfe, Johanneshof Stiftung, Aktion

# Création

**Bodypiercing • Piercingschmuck**

Bernwardstraße 7 • 31134 Hildesheim  
Phone 05121 / 9 99 69 49  
www.piercingstudio-hildesheim.de

Zum Schulanfang  
alles für die Schultüte

**20% Rabatt** mit diesem Bon  
außer auf verschreibungspflichtige  
Medikamente und Angebote  
gültig bis 5. 9. 13

ROSEN--APOTHEKE

Apotheker Klaus Urso  
Steuerwalder Straße 92 • 31137 Hildesheim  
Telefon (05121) 52777 • Fax 57723

Clevere Elektroplanung kommt von

**Schlüter-Elektrotechnik GmbH**

Beratung, Planung und Installation von Elektroanlagen  
BK-Anlagen, DVB-T, E-Check, EDV-Vernetzungen  
Kundendienst, Video-, Sprechanlagen, Telefonanlagen

**EIS** - Anlagen für mehr Wohnkomfort  
und Energieeinsparung

**Tel. (0 51 21) 5 24 75**

Basedowstrasse 2 • 31137 Hildesheim • Fax (0 51 21) 51 65 55  
info@schlueter-elektrotechnik.de • www.schlueter-elektrotechnik.de

www.hi-familie.de  
Infodresse  
für  
Familien

# City Online

Ankauf von  
hochwertigen Elektrogeräten

Die schnelle und bequeme Art,  
Ihre Geräte zu verkaufen!



1. Einfach Ihr Gerät anbieten!
2. Preis erhalten!
3. Sofort Bargeld Auszahlung!

**Einfach, schnell und sicher!**

Günstiger Handytarif

**ALLNET FLAT**

- ✓ FLAT in alle Handy-Netze
- ✓ FLAT ins Festnetz
- ✓ FLAT ins Internet

komplett nur  
**19,90 €**  
im Monat!

**SMS FLAT** Allnet-Flat Upgrade  
NUR 5 € / Monat

2  
MONATE  
GRATIS

blau ortel MOBILE BASE O<sub>2</sub> youfone.de 1&1

Bernwardstraße 7 | 31134 Hildesheim  
Telefon 0 51 21 / 6 97 19 57



**Volkshochschule  
Hildesheim**

Anmelde-Hotline  
Hildesheim 05121 9361-55  
Alfeld 05181 8555-55

E-Mail: [anmeldung@vhs-hildesheim.de](mailto:anmeldung@vhs-hildesheim.de)  
Unser Gesamtprogramm finden Sie unter  
[www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)



Die Volkshochschulen

**2013  
Neue Kurse  
Jetzt anmelden!**

## Sprachenschule



### Sprachen sind mit uns nicht fremd?

Kommen Sie in unsere Kurse in 20 Sprachen, in denen Sie Kenntnisse erwerben, auffrischen und vertiefen können. Unsere Kurse finden 1x wöchentlich vormittags oder abends über einen Zeitraum von 10 – 15 Wochen statt, kompakt an Wochenenden oder in den Ferien, als Intensiv-Wochen mit 40 Unterrichtsstunden.

Sie finden Kurse mit zügigem oder moderatem Lerntempo, Kurse, die auf eine zertifizierte Prüfung vorbereiten, Kurse, die Ihre Sprachfähigkeiten pflegen oder Kurse zum Kennenlernen von Sprachen, Ländern und Leuten. Ob berufliche Gründe, private Anlässe, notwendige Nachweise für die weitere Ausbildung, Motivation für das eigene Verbessern von Fähigkeiten – es sprechen heute viele Gründe dafür, die erworbenen Sprachkenntnisse zertifizieren zu lassen.

**Wir sind anerkanntes Prüfungszentrum ...**  
... für die **Europäischen Sprachenzertifikate TELC**  
... für die **Zertifikate der University of Cambridge**  
DELF – Diplôme d'Études en Langue Française  
LCCL – London Chamber of Commerce and Industry

## Gesundheit



### vhs macht gesünder – mal raus aus dem Alltag

Gesundheit ist uns allen ein hohes Gut. Jeder ist bereit sich in viel höherem Maße als noch vor einigen Jahren selbst um seine Gesundheitsversorgung zu kümmern. Gesundheitslernen bekommt eine neue Bedeutung.

Entsprechend stark wächst deshalb der Bedarf nach Informationen und Möglichkeiten, die dabei helfen, selbst mehr und besser für die Gesundheit sorgen zu können.

Wir gestalten unsere Kursangebote in dem Bewusstsein, den Menschen ganzheitlich zu sehen, da sich sein Wohlbefinden aus einem „gesunden“ Verhältnis von Körper, Geist, Seele und sozialem Umfeld ergibt. Unsere Angebote in der Gesundheitsbildung bieten Ihnen die Möglichkeit, den für Sie passenden Weg zu finden.

### Bildungspartner – Volkshochschule und Klinikum

Die Elternschule ist der Treffpunkt für Schwangerschaft, Geburt und Elternsein. Die Elternschule ist eine Kooperation zwischen dem Klinikum Hildesheim und der VHS Hildesheim. Die Elternschule bietet Angebote für die Zeit der Schwangerschaft, des Wochenbettes, der Rückbildung und Neuorientierung für Mütter und Babys sowie für das Leben mit Kleinkindern. Fordern Sie unsere aktuelle Broschüre an.

## Kultur



### Kreativität und Kommunikation – ganz in Ihrer Nähe

In unserer heutigen Lebens- und Arbeitswelt sind Flexibilität, Kommunikationsfähigkeit und Kreativität nicht wegzudenkende Fähigkeiten. In den mehr als 150 Angeboten in den Bereichen Zeichnen und Malen, Literatur, Theater, Medien, Musik, Tanz, Kunst- und Kulturgeschichte, Plastisches Gestalten, Floristik und textiles Gestalten können Sie Ihre Fähigkeiten bei eigenem und textilen Schaffen oder im Austausch mit anderen erwerbkünstlerischen Schaffen oder im Austausch mit anderen erwerbten, entwickeln, trainieren oder erweitern. Oder Sie probieren sich in ganz neuen kreativen Feldern aus. Entdecken Sie Ihre Begabungen – für kreatives Tun ist es nie zu früh und nie zu spät!

### Wir beraten Sie gern

Heute gibt es viele Weiterbildungsmöglichkeiten, auch bei uns. Vorherige Beratung wird immer wichtiger. Falls Sie unsicher sind, wenden Sie sich an uns, wir helfen gern. Ob es um einen Kurs oder einen langfristigen Lehrgang geht, um Förderung durch Dritte oder Ermäßigungen durch uns. Nutzen Sie auch unsere Testmöglichkeiten zur Feststellung Ihrer vorhandenen Kenntnisse. Vereinbaren Sie einen Termin und lassen Sie sich beraten bevor Sie sich anmelden.

## 3 Wege zur Anmeldung

### Der 1. Weg

[www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)

### Der 2. Weg

Das Kursbuch mit dem Halbjahresprogramm 2013

### Der 3. Weg

Die vhs-Flyer



## Der Ortsrat

Liebe Nordstädterin,  
lieber Nordstädter!

Sie alle sind herzlich eingeladen zum ersten

### Sommerempfang Ihres Ortsrates

Am Sonntag,  
18. August 2013,  
um 11.00 Uhr  
in der Aula der Grundschulen,  
Justus-Jonas-Straße 3.

Die Mitglieder des Ortsrates freuen sich, wenn Sie kommen würden. Zum Gespräch und gegenseitigem Kennenlernen. Auch haben **Herr Kurt Machens** und **Herr Dr. Ingo Meyer**, die beide für das Amt des Oberbürgermeister kandidieren, unsere Einladung angenommen. Selbstverständlich stehen beide nach einem Grußwort für Fragen zur Verfügung. Es wird also bestimmt ein guter, informativer Sonntagvormittag werden. Besonders auch, wenn **SIE** dabei wären.

Ihr Ortsbürgermeister Ekkehard Domning

**Auto-Reparaturen**

**Löhr**  
AUTO-SERVICE

TÜV+AU  
täglich

Reparaturen  
aller  
Art

Löhr Autoservice · Steuerwalderstr. 152 · Tel. 05121/57578

Interview mit Dr. Ingo Meyer, Oberbürgermeisterkandidat für Hildesheim 2013

## Wir stellen vor: Dr. Ingo Meyer

Dr. Ingo Meyer, vor 44 Jahren in Hildesheim geboren, ist verheiratet und hat zwei Kinder. Er ist Wirtschaftsanwalt und Steuerberater, parteilos und langjähriger Orchestermusiker und lebt derzeit mit seiner Familie in Oberursel.

### Herr Dr. Meyer, warum wollen Sie Oberbürgermeister werden?

Hildesheim ist eine wunderbare Stadt mit vielen Stärken. Ich habe mich hier schon immer sehr wohl gefühlt und bin der festen Überzeugung, dass die Stadt mit meiner Unterstützung noch mehr kann. Hildesheim braucht jetzt ein gut durchdachtes, übergreifendes Konzept und einen kompetenten Oberbürgermeister, der auch für die Umsetzung sorgt. Ich habe den dafür erforderlichen Gestaltungswillen und die notwendigen Fähigkeiten. Ein bisschen Aufbruchstimmung und ein frischer, kompetenter Blick von außen werden der Stadt ganz sicher zugute kommen.

### Welche Voraussetzungen bringen Sie für dieses Amt mit?

Ich bin Wirtschaftsanwalt und Steuerberater und bringe viel Kompetenz in der Analyse wirtschaftlicher Zusammenhänge mit. Eine weitere gute Voraussetzung für das Amt des Oberbürgermeisters ist die Erfahrung, die ich im Laufe meines Berufslebens in der Zusammenarbeit mit vielen Städten und einigen Bundesländern in ganz Deutschland sammeln konnte. Ich bin ein hochmotivierter, durchsetzungsstarker analytischer Denker und möchte die Menschen in die Entscheidungen, die ihre Stadt betreffen, so weit wie möglich mit einbeziehen. Ein gelungenes Miteinander ist mir sehr wichtig.

### Was sind Ihre Schwächen?

Ich habe eine Schwäche für meine Familie und gutes Essen. Manchmal rede ich auch zu viel.

(lacht)

### Wenn Sie gewählt sind, was werden Sie als erstes tun?

Ich werde mich erst mal riesig freuen und dann gemeinsam mit meiner Frau in aller Ruhe ein schönes neues Zuhause in Hildesheim für meine Familie und mich suchen.

### Was werden Sie nach Amtseinführung im Februar 2014 in den ersten 100 Tagen in Angriff nehmen?

Am Anfang muss natürlich eine Analyse aller gegebenen Sachverhalte stehen. Zudem muss ich die Verwaltungsmitarbeiter und die konkreten Verwaltungsabläufe schnell kennen lernen. Dies ist wichtig, um zu erkennen, an welchen Stellen man effizienter werden kann und wo wir den Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt einen besseren Service bieten können. Inhaltlich werde ich mich zunächst verstärkt den Themen Familienfreundlichkeit, Bildung und Kultur sowie der Stärkung unserer Wirtschaftskraft zuwenden. Daneben bedarf es dringend eines Konzeptes

dazu, wie der Sanierungsstau bei unseren Straßen wieder aufgelöst und finanziert werden kann. Auch möchte ich die Integration aller Bevölkerungsgruppen von Beginn an voran bringen. Langweilig wird mir da also ganz sicher nicht.

### Gibt es eine Besonderheit an der Nordstadt, die Sie gern noch erwähnen würden?

Es liegt einem Großteil der Hildesheimer Bürgerinnen und Bürger sehr viel daran, dass Hildesheims Straßen sauberer werden. Hier in der Nordstadt gibt es zwei ältere Damen, die sich seit Jahren mit großem persönlichen Engagement dafür einsetzen, indem sie regelmäßig im Friedrich Nämisch Park höchstpersönlich den Müll einsammeln, den andere dort vergessen haben. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an Frau Hauk und Frau Marmone.

**OB** Wahl 2013  
Hildesheim

mit Integration  
mit Wandel

mit  
**Meyer.**  
www.mit-meyer.de

CDU, SPD und Grüne in Hildesheim  
unterstützen gemeinsam die Oberbürger-  
meister-Kandidatur von Dr. Ingo Meyer.

Aktion „Bildungstüten für Leseratten“

## Brigitte Pothmer bittet um Bücherspenden

Mit 300 verteilten Büchern und vielen fröhlichen Reaktionen war die erste Bildungstüten-Aktion der Hildesheimer Bundestagsabgeordneten Brigitte Pothmer in diesem Jahr ein voller Erfolg. Nun plant die Grünen-Politikerin zwei weitere Bücher-Verteil-Aktionen nach dem Motto „Bildung lebt vom Weitergeben“. Speziell an Kinder und Jugendliche richtet sich die Aktion „Bildungstüten für Leseratten“, die am 7. September während des Lernfestes stattfinden wird. Dafür setzt Brigitte Pothmer wieder auf die Unterstützung der Hildesheimerinnen und Hildesheimer: Um den jungen Leserinnen und Lesern ein großes Angebot an interessantem Lese-stoff machen zu können, bittet sie die Bürgerinnen und Bürger um Bücherspenden. „Ob lustig-frech oder pädagogisch wertvoll – wir freuen uns über alle bereits gelesenen und für gut befundenen Bücher“, so Pothmer. Gesammelt werden die Bücherspenden bis zum 1. September im Wahlkreisbüro in der Jakobstraße 15 (immer montags bis donnerstags) und im Büro des Grünen Kreisverbandes Hildesheim am Ratsbauhof 1c. Dabei sind nicht nur Kinder- und Jugendliteratur, sondern alle Genres willkommen, denn für Mitte September ist auch wieder eine allgemeine Bildungstüten-Aktion für jung und alt geplant. Die gesammelten Bücher werden sortiert, in die bekannten grünen Bildungstüten verpackt und dann kostenlos und offen für alle verteilt!



## Der Mobile StadtGarten in der Hasestraße im Rahmen des Projekts „Die Nordstadt-Botschaft“

So. 25.08. - So. 01.09.2013, jeweils 15-18 Uhr, Kreuzung Hasestraße/ Hochkamp  
Eröffnungs-Café am So. 25. August 2013 um 15 Uhr

Abschluss-Präsentation am So. 01. September 2013 um 15 Uhr

Mal angenommen, die Nordstadt eröffnet eine Botschaft - mitten in Berlin zwischen all den anderen Botschaften – wie sähe diese aus? Wie würden sich die Nordstädter dort zeigen wollen? Wer oder was soll ihren Stadtteil repräsentieren?

Diese Fragen untersucht die KulturFabrik Löseke mit ihrem Projekt „Die Nordstadt-Botschaft“, das in Kooperation mit dem Stadtteilbüro Nordstadt.Mehr.Wert stattfindet.

Die Grundidee ist, Ende 2013 wirklich eine Botschaft zu eröffnen, die verschiedenste Nordstadt-Ansichten vertritt.

Zur Vorbereitung wird der Mobile StadtGarten drei Standorte in der Nordstadt besuchen. Dort können interessierte Nordstädter ihre eigenen Sichten der Nordstadt äußern und diskutieren - und gemeinsam überlegen, welche davon von der Botschaft vertreten werden sollen.

Nach Ottoplatz und Richthofenstraße, hält der Mobile StadtGarten für seinen dritten Stadtteileinsatz nun vom 25. August bis 1. September 2013 an der Kreuzung Hasestraße/ Hochkamp. Jeweils von 15 bis 18 Uhr lädt das Projektteam dann dort zur Nordstadt-Forschung ein - einfach mal „aufkreuzen“.

Als Künstler vor Ort begleitet Hannes Neubauer den Einsatz. Bereits während seines Studiums an der HAWK Hildesheim be-

schäftigte sich der gelernte Metallbauer intensiv mit Interaktionskunst im öffentlichen Raum. Aktuell absolviert er im Rahmen



seines internationalen Masterstudiums „Public Art and New Artistic Strategies“ an der Bauhaus-Universität Weimar ein Auslandssemester in Brasilien.

Zum Auftakt heißt der Mobile StadtGarten alle Nachbarn und sonstigen Interessierten am Sonntag, den 25. August um 15 Uhr zum Eröffnungs-Café willkommen. Am Sonntag, den 1. September um 15 Uhr werden dann die Ergebnisse der Einsatzwoche präsentiert.

Der Botschaft kann auch online gefolgt werden unter nordstadtbotschaft.wordpress.com

Die Nordstadt-Botschaft ist ein Projekt des KulturFabrik e.V. in Kooperation mit der Gemeinwesenarbeit Nordstadt.Mehr.Wert. Das Projekt wird gefördert von Fonds Soziokultur, BürgerStiftung Hildesheim und Stadt Hildesheim. Das Projekt findet im Rahmen des Themenjahres „Leben in Bewegung“ statt.



• Lösungsorientierte Psychotherapie  
• Body Talk • Familienstellen  
• NLP • Anwendung ätherischer Öle

**Marion Tiede**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Tel. 05 121 • 8 845 838  
www.marion-tiede.de

Zeit für Besinnung – damit Körper & Seele aufblühen...

Im August: **1A** Angebot

Jetzt mitmachen:  
**20 „All-inclusive“-Gutscheine vom GOP Hannover für 2 Personen zu gewinnen!**

**Einfach zauberhaft: mehr Geld vom Chef!**

Sichern Sie sich jetzt Ihre vermögenswirksamen Leistungen.

Nähere Informationen bei Ihrem Berater.

**Sparkasse Hildesheim**  
→ Gut vorsorgen!  
www.sparkasse-hildesheim.de

## Sommer-Stammtisch der Jungen Union am 7. August 2013

Die Junge Union Hildesheim-Stadt lädt alle jungen und junggebliebenen Hildesheimer zum offenen Sommer-Stammtisch am 7. August um 19.00 Uhr ein. Im Biergarten des „Maigrafen“, Osterstraße 11, besteht Gelegenheit über die bevorstehenden OB- und Bundestagswahlen zu plaudern oder einfach mal bei der JU hineinzuschnuppern. „In der JU aktiv zu sein heißt, die eigene Zukunft selbst in die Hand zu nehmen“, betont Kreisvorsitzende Franziska Busche und zitiert ein Leitwort der JU: „weil wir lieber handeln als behandelt werden, weil es Spaß macht, mit Freunden zusammenzuarbeiten, politische Ideen zu entwickeln und für ihre Durchsetzung zu streiten“. Das sei zwar mit Arbeit verbunden, räumt Franziska Busche ein, aber dafür gebe es bei der JU auch immer wieder gesellige Angebote „wie unseren Sommer-Stammtisch“, so Busche.

**GREENPEACE**

08. 08. 2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr. 6

15. 08. 2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr. 6

22. 08. 2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr. 6

27. 08. 2013, Greenpeace On Air, 15-16:00, Radio Tonkuhle, 105.3 fm

29. 08. 2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr. 6

05.09.2013, Neuentreff, 18:30, Wollenweberstr. 6

12.09.2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr. 6

19.09.2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr. 6

24.09.2013, Greenpeace On Air, 15-16:00, Radio Tonkuhle, 105.3 fm

26.09.2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr. 6

## Lieber Nordstädter! Liebe Nordstädterin!



Sie wissen bestimmt, dass am 22. September Bundestagswahl ist, dafür kandidiert für uns Bernd Westphal. Für unsere Stadt ist dies aber auch der Tag, an dem ein neuer Oberbürgermeister gewählt wird. Für dieses Amt unterstützen wir Ingo Meyer.

Vor ein paar Tagen wurde ich von einigen Kindern gefragt, „Wer hat die Politik gegründet? Ich glaube, ich konnte eine ganz plausible Erklärung abgeben, die hatte ich nicht erdacht, sondern in der „ZEIT“ gelesen. Hier ist sie: „Die Politik regelt, wie die Leute miteinander leben, und es gibt sie eigentlich schon, seit der Mensch denken kann.“

Über lange Zeit erfolgte diese Regelung allerdings allein dadurch, dass die Starken bestimmten, wer was machen soll – und die Schwachen dann folgen mussten. Aber damit hatte es vor 2500 Jahren ein Ende. Zuerst in Griechenland und dann an vielen anderen Orten.

Die demokratische Politik – also jene, bei der alle entscheiden – entwickelte sich, als die Bürger Athens begannen, sich regelmäßig auf dem Marktplatz ihrer Stadt zu versammeln, um Regeln festzulegen, die für alle gelten sollten. Da Stadt auf Griechisch polis heißt, nannte man das Regeln machen Politik. Bis heute ist es Aufgabe der Politik und der Politiker, die Regeln des Zusammenlebens so zu gestalten, das es möglichst vielen, im Idealfall allen Menschen gut geht. Statt zum Marktplatz gehen Männer und Frauen heute zur Wahl und bestimmen Politiker/Politikerinnen als unsere Vertreter/Vertreterin.

Vieles in unserem Leben hat mit Politik zu tun: wo z. B. Schulen, Straßen, Sportplätze und Krankenhäuser gebaut werden, welche Hilfe Kranke und Schwache bekommen müssen.“

Dieses über Jahrhunderte entstandene Wahlrecht ist also eine Errungenschaft die wir schätzen sollten und deshalb keine Wahl versäumen dürften. Deshalb sage ich schon jetzt, nehmen Sie Ihr Wahlrecht am 22. September wieder in Anspruch.

Wir sehen uns!  
Ihre Jutta Rübke

## Eiskugelschmerz: Nach Eis und Sorbet Kopfweg

In den Eisdielen herrscht derzeit wieder Hochkonjunktur - für den „Eiskugelschmerz“ ebenfalls. Denn kaltes Speiseeis kann einen kurzen und intensiven Kopfschmerz, den sogenannten Kältekopfschmerz, auslösen, teilt die Techniker Krankenkasse (TK) in Niedersachsen mit. Schmerzempfindliche Migränepatienten sollten - auch wenn es schwerfällt - die kalte Köstlichkeit meiden, da dadurch Migräneanfälle ausgelöst werden können.

Der unschöne Kopfschmerz nach Speiseeisgenuss wird möglicherweise durch einen plötzlichen Kältereiz am Gaumen produziert, bei dem auch die Kopfmuskeln und Gefäße verkrampfen. Aber nicht nur Speiseeis, auch Eiswürfel oder sehr kalte Getränke können diesen Effekt auslösen. Je kälter Speisen und Getränke sind, desto heftiger kann der Kältekopfschmerz sein, der in der Regel aber nur kurz anhält.

Damit es ein Genuss ohne Reue ist, rät die TK, das cremige kalte Vergnügen langsam im Mund zu erwärmen und erst dann herunterzuschlucken. So wird der Temperaturunterschied zwischen Eis und Gaumen reduziert und der Reiz vermieden, der den „Eiskugelschmerz“ auslösen kann.

## Familienfest im Teresienhof

Am Samstag,  
den 31. August 2013,  
lädt der Teresienhof  
in der Zeit  
von 15.00–18.00 Uhr  
zu einem Familienfest ein,  
an dem sich die Bewohner  
und die Angehörigen  
über Besucher freuen würden.

Frische Waffeln mit verschiedenen Zutaten erwarten Sie im lichtdurchfluteten Speisesaal. Genießen Sie am späten Nachmittag

Gegrilltes bei gutem Wetter im Garten. Der bekannte Alleinunterhalter Herr Pfiffenthal wird anwesend sein ebenso wie der Clown Michel und als Abschluss wird es ein öffentliches Konzert der Ton – Collegen geben, das man nicht versäumen sollte. Auch einen Schmuck- und Flohmarktstand wird es geben und unser Therapiehund Andy zeigt, was er gelernt hat. Für Beratungen rund um das Thema Pflege steht das Fachpersonal der Einrichtung zur Verfügung. Bei Hausführungen erhalten sie Gelegenheit, die Einrichtung näher kennen zu lernen. Wir freuen uns sehr auf Ihren Besuch.

## DENTAL FRISCH

„Gepflegter Zahnersatz. Visitenkarte eines Prothesenträgers“

Herstellung von  
Zahnersatz

- Kronen
- Brücken
- Totale Prothesen
- Kombierter 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@yahoo.de

## Hobbywerkstatt Hildesheim Simson • Kreidler • Zündapp



Ersatzteilhandel  
Selbsthilfwerkstatt  
Kommissionshandel  
Einstellplätze

Heinrichstraße 26H – 31137 Hildesheim  
Telefon 0 51 21 / 6 98 02 24 + 01 52 / 33 65 78 80  
www.simsonleo.de

Cl. Rack  
GmbH

Sanitär – Heizung

- Gas-, Öl-Heizung
- Fußbodenheizung
- Wartung Öl-, Gasheizung

- Sanitäre Anlagen
- Installationen für Wasser und Gas

- Solartechnik
- Brennwerttechnik

Heinrichstraße 13 · 31137 Hildesheim · Telefon 05121/52576

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





# nordstadt hat...

## ... markante Stellen

Hallo Ihr lieben Nordstädter/innen,  
die Sommerflaute ist auch beim Kalender zu merken. Dafür hier ein kleines  
Bilderrätsel. Erkennen Sie die Bildausschnitte? Viel Vergnügen beim Raten.

- A) Geben und Nehmen in innovativem Design.
- B) Ort mit Potential für die Zukunft.
- C) Jeder sieht es und kennt es. Will man kellnern muss man vorher dort hin.
- D) Fast jeder, der in der Nordstadt groß geworden ist, ging dort hin.
- E) Wenn man aus der Nordstadt fährt, sieht man es. Es ist besonders bei Mädchen beliebt.
- F) Die Lok hat früher viel bewegt und jetzt genießt sie ihren Ruhestand.
- G) Sie liegt zentral und vereint zwei Religionen unter ihrem Dach.
- H) Wer von der Kufa-Löseke über die Ohlendorfer Brücke kommt, kann es entdecken.
- I/J) Zwei Sprungbretter für die Zukunft.
- K) Wird langsam zum Wahrzeichen der Nordstadt.

Na, alles erkannt?

Die Auflösung findet Ihr auf der zweiten Seite.

Erzählt uns Eure Geschichte: was verbindet Euch mit der Nordstadt, oder wie seid Ihr in der Nordstadt gelandet?

Ein schönen sonnigen August wünscht Euch  
das Team des Nordstadt-Kalenders und Eure Cora Kästner

## Redaktion

Ihr findet die Termine Eures Vereins  
oder Eurer Institution nicht im  
Kalender? Kein Problem! Unter  
[kalender@nordstadt-hildesheim.de](mailto:kalender@nordstadt-hildesheim.de)  
oder 0176-55240179 teilen wir Euch  
gerne mit, was wir benötigen um  
Eure Termine in den Veranstaltun-  
gs-kalender aufzunehmen.  
Nicht fit am Computer? Wir helfen  
gerne!

Redaktionsschluss für die  
August-Ausgabe: 21.08.2013

# Veranstaltungen im August 2013

## Dienstag 07.08.

10:00 Uhr **3**  
**Runder Tisch**  
 Gemeinwesen  
 Treffer

## Dienstag 13.08.

17:00 Uhr **3**  
**AK Begegnung**  
 Treffer

## Samstag 16.08.

7:30 – 22:00 Uhr  
**Fahrt nach Hamburg zur internationalen Bauausstellung**  
 Anmeldung Nordstadt.Mehr.Wert  
 Telefon: 05121/935 84 42

## Sonntag 18.08.

11:00 Uhr **8**  
**Podiumsgespräch**  
 mit den beiden Kandidaten für das Oberbürgermeisteramt der Stadt Hildesheim,  
 Kurt Machens und Dr. Ingo Meyer  
 Aula der Grundschulen

## Montag 19.08.

10:00 Uhr **2**  
**AK Gemeinwesenarbeit**  
 Stadtteilbüro Nordstadt.Mehr.Wert

12:00 Uhr **2**  
**AK Hundekot/Sauberkeit**  
 Stadtteilbüro Nordstadt.Mehr.Wert

## Dienstag 20.08

12:30 Uhr **6**  
**Planungstreffen Projekttag und Lichterfest**  
 Büro Sozialdienst katholischer Frauen

## Sonntag 25.08.

25.08. – 01.09. **11**  
 15:00 18:00 Uhr  
**Eine Woche Nordstadt-Botschaft**  
 Mit dem Mobilien Stadtgarten  
 Organisiert von der Kulturfabrik Löseke und Nordstadt.Mehr.Wert  
 Auf dem Platz Hasestr./ Hochkamp

## Montag 26.08.

14:00 Uhr **6**  
**AK Frühe Hilfen/frühe Bildung**  
 Sozialdienst katholischer Frauen

## Mittwoch 28.08.

15:30 Uhr **3**  
**Nordstädter Erzählcafé**  
 In Kooperation mit Nordstadt.Mehr.Wert.  
 Thema: Straßensozialarbeit in der Nordstadt, mit Norbert Schulz (Streetworker, Stadt Hildesheim) und Holger Bock (früher Initiative Streetwork Nordstadt)  
 Treffer

## Donnerstag 29.08.

19:00 Uhr  
**Ortsratsitzung**  
 Technisches Hilfswerk,  
 Ruscheplattenstr. 26  
 (Außerhalb des auf der Karte abgebildeten Bereiches)

## Freitag 30.08.

09:00 Uhr **4**  
**Ehrenamtsfrühstück**  
 Zeitreich und Nordstadt.Mehr.Wert  
 Nachbarschaftladen

12:30 Uhr **6**  
**Tag der offenen Tür**  
 Sozialdienst katholischer Frauen  
 SKF

**Ausflug der Elternbegleiterinnen der Programme Rucksack und Griffbereit**

## Samstag 31.08.

15:00 – 18:00 Uhr **6**  
**Tag der offenen Tür im Teresienhof**  
 Teresienhof

## Sonntag 01.09.

15:00 Uhr **11**  
**Abschlusspräsentation Nordstadt-Botschaft**  
 auf dem Platz Ecke Hasestr./Hochkamp

## Mittwoch 04.09.

10:00 Uhr **2**  
**AK Kinder und Jugend in der Nordstadt**  
 Familienzentrum Maluki

13:00 Uhr  
**Niedersächsischer Verband der Wohnungswirtschaft zu Gast in der Nordstadt**  
 Nordstadt.Mehr.Wert und Beamtenwohnungsverein BWV  
 Bei Rückfragen  
 Telefon: 05121/935 94 42

## Samstag 07.09.

16:00 Uhr **10**  
**Projekte-Aktionstag**  
 Friedrich-Nämsch-Park

18:30 Uhr **10**  
**Lichterfest im Park**  
 Diverse Projektgruppen  
 im Friedrich-Nämsch-Park

Auflösung Bilderrätsel:

- A) offener Bücherschrank
- B) Hafen
- C) Gesundheitsamt
- D) Grundschulen
- E) Gut Steuerwald
- F) alte Lok im Hafen
- G) Martin-Luther-Kirche
- H) Brunnen Ottoplatz
- I/J) RBG & Technologiezentrum
- K) (RO)TOR am Kreisel

Na, alles erkannt ?  
 Dann bist du wohl ein Insider!

# Regelmäßige Termine

<p><b>Mo. - Fr.</b> <span style="float: right;"><b>2</b></span>  <b>Stadtteilbüro Nordstadt.Mehr.Wert</b>  Sprechzeiten täglich nach Vereinbarung unter 05121/9358442  <i>Familienzentrum MaLuKi</i></p>	<p><b>9:45 - 11:45 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>2</b></span>  <b>Griffbereit</b>  Eltern-Kind-Gruppe mit 1-3 jährigen Kindern, Stadtteilbüro Nordstadt.Mehr.Wert  <i>Familienzentrum MaLuKi</i></p>	<p><b>14:30 - 17:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>2</b></span>  <b>Förderung Lese-Rechtschreibschwäche</b>  Frau Pfizke  <i>Familienzentrum MaLuKi</i></p>	<p><b>11:30 - 14:30 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>4</b></span>  <b>Gesprächsrunde für Jung &amp; Alt</b>  <i>Nachbarschaftsladen</i></p>
<p><b>Mo. - Fr.</b>  <b>11:00 - 16:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>1</b></span>  <b>Öffnungszeit Bahnhofsmision</b></p>	<p><b>10:00 - 12:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>6</b></span>  <b>Offene Sprechzeiten</b>  <i>Sozialdienst katholischer Frauen e. V., Steuerwalderstr. 16</i></p>	<p><b>15:00 - 17:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>3</b></span>  <b>Beratung für Menschen mit geistiger Behinderung und ihre Angehörigen</b>  <i>Begegnungsstätte Treffer</i></p>	<p><b>13:30 - 15:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>2</b></span>  <b>Reha-Sport für Kinder</b>  MTV 1848 e.V.  <i>Familienzentrum MaLuKi</i></p>
<p><b>Di. + Fr.</b>  <b>15:00 - 18:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>5</b></span>  <b>Kindertreff für Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren</b>  <i>Kinder- und Jugendhaus Nordstadt</i></p>	<p><b>11:30 - 14:30 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>4</b></span>  <b>Gesprächsrunde für Jung &amp; Alt</b>  <i>Nachbarschaftsladen</i></p>	<p><b>15:30 - 16:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>2</b></span>  <b>Ev. Jugendhilfe Bockenem e.V. + Pro Kids</b>  sozialpädagogische Gruppe  <i>Familienzentrum MaLuKi</i></p>	<p><b>15:00 - 18:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>4</b></span>  <b>Café MehrWert</b>  Nordstadt.Mehr.Wert  <i>Nachbarschaftsladen</i></p>
<p><b>Mo., Di., Mi. und Fr.</b>  <b>15:00 - 20:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>5</b></span>  <b>Jugendtreff für alle zwischen 12 und 20 Jahren</b>  <i>Kinder- und Jugendhaus Nordstadt</i></p>	<p><b>15:00 - 17:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>6</b></span>  <b>Offene Sprechzeiten</b>  <i>Sozialdienst katholischer Frauen e. V., Steuerwalderstr. 16</i></p>	<p><b>17:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>9</b></span>  <b>VoKü- Die Volxküche</b>  Mitkochen ab 17 Uhr, Mitessen ab 20, Spenden erwünscht  <i>KuFa HOBO</i></p>	<p><b>15:30 - 16:30 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>8</b></span>  <b>Kinderturnen für 3-6 jährige</b>  MTV 1848 e.V.  <i>Turnhalle der Grundschulen</i></p>
<p><b>Montags</b>  <b>8:30 - 9:30 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>2</b></span>  <b>VHS Deutsch-Türkisch Kurs</b>  zur besseren Kommunikationsfähigkeit  <i>Familienzentrum Maluki</i></p>	<p><b>15:00 - 17:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>2</b></span>  <b>Förderung Dyskalkulie</b>  Lerntherapeutin Frau Jäckel  <i>Familienzentrum MaLuKi</i></p>	<p><b>19:00 - 20:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>2</b></span>  <b>Square Dance Gruppe</b>  Frau Krakowski  <i>Familienzentrum MaLuKi</i></p>	<p><b>16:30 - 17:30 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>8</b></span>  <b>Kinderturnen für 6-10 jährige</b>  MTV 1848 e.V.  <i>Turnhalle der Grundschulen</i></p>
<p><b>13:00 - 17:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>3</b></span>  <b>Interkulturelle Frauengruppe</b>  Leitung: Nevin Sahin  <i>Begegnungsstätte Treffer</i></p>	<p><b>16:30 - 18:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>4</b></span>  <b>Mädchengruppe</b>  vom Go20-Team  <i>Nachbarschaftsladen</i></p>	<p><b>19:00 - 21:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>7</b></span>  <b>Badminton</b>  bitte bei Frau Zwanzig anmelden (05121/7550034 oder sabine.zwanzig@web.de)  <i>Sporthalle BBS, Steuerwalder Str.158</i></p>	<p>Jeden 1. Donnerstag im Monat:  <b>20:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>4</b></span>  <b>Integrationslotsen-Stammtisch</b>  <i>Nachbarschaftsladen</i></p>
<p><b>15:00 - 17:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>4</b></span>  <b>Zeitreich Café</b>  Kaffee, Gespräche, Spiele, Gesellschaft &amp; Bürozeit für Helfer/innen und Hilfesuchende  <i>Nachbarschaftsladen</i></p>	<p><b>Jeden 1. Dienstag im Monat:</b>  <b>19:15 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>4</b></span>  <b>Bastelkreis</b>  bitte vorher anmelden  <i>Nachbarschaftsladen</i></p>	<p><b>19:30 - 21:00 Uhr</b>  Fitness am Tisch, Tischtennis-Spielen  Thorsten Schmul  <i>Sporthalle BBS, Steuerwalder Str.158</i></p>	<p><b>Freitags</b>  <b>8:30 - 9:30 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>2</b></span>  <b>Elterntreff im Elterncafé</b>  <i>Familienzentrum MaLuKi</i></p>
<p><b>15:30 - 16:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>2</b></span>  <b>Ev. Jugendhilfe Bockenem e.V. + Pro Kids sozialpädagogische Gruppe</b>  <i>Familienzentrum MaLuKi</i></p>	<p><b>Mittwochs</b>  <b>8:00 - 9:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>2</b></span>  <b>Ev. Jugendhilfe Bockenem e.V.</b>  Frau Heilmann beantwortet ihre Fragen, z.B. zur Schuldnerberatung  <i>Familienzentrum MaLuKi</i></p>	<p><b>Donnerstags</b>  <b>9:30 - 11:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>3</b></span>  <b>Stadtteilfrühstück</b>  <i>Begegnungsstätte Treffer</i></p>	<p><b>10:00 - 12:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>2</b></span>  <b>Eltern-Kind-Gruppe</b>  Ev. Jugendhilfe Bockenem e.V.  <i>Familienzentrum MaLuKi</i></p>
<p><b>18:30 - 19:30 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>2</b></span>  <b>Allround Fitness für Frauen</b>  MTV 1848 e.V., Anmeldung und Informationen unter 05121/12674  <i>Familienzentrum MaLuKi</i></p>	<p><b>12:30 - 13:30 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>4</b></span>  <b>Gesellschaftsspiele</b>  mit Schüler/innen und Senioren/innen aus der Nordstadt  <i>Nachbarschaftsladen</i></p>	<p><b>10:00 - 11:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>3</b></span>  <b>Sitztanz</b>  <i>Begegnungsstätte Treffer</i></p>	<p><b>10:00 - 12:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>6</b></span>  <b>Offene Sprechzeiten</b>  <i>Sozialdienst katholischer Frauen e. V., Steuerwalderstr. 16</i></p>
<p><b>Dienstags</b>  <b>9:30 - 11:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>3</b></span>  <b>Stadtteilfrühstück</b>  <i>Begegnungsstätte Treffer</i></p>	<p><b>12:30 - 14:30 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>4</b></span>  <b>Gesprächsrunde für Jung &amp; Alt</b>  <i>Nachbarschaftsladen</i></p>	<p><b>10:00 - 12:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>3</b></span>  <b>psychologische Beratung</b>  <i>Begegnungsstätte Treffer</i></p>	<p><b>15:00 - 17:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>3</b></span>  <b>Spiele und Kaffee</b>  <i>Begegnungsstätte Treffer</i></p>
<p><b>12:30 - 14:30 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>4</b></span>  <b>Bürozeit für Helfer/innen und Hilfesuchende</b>  <i>Nachbarschaftsladen</i></p>	<p><b>10:00 - 12:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>4</b></span>  <b>Bürozeit für Helfer/innen und Hilfesuchende</b>  <i>Nachbarschaftsladen</i></p>	<p><b>10:00 - 12:00 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>4</b></span>  <b>Bürozeit für Helfer/innen und Hilfesuchende</b>  <i>Nachbarschaftsladen</i></p>	<p>Jeden 1. Freitag im Monat:  <b>8:30 - 9:30 Uhr</b> <span style="float: right;"><b>2</b></span>  <b>Erziehungslotsin</b>  Hilfe bei Behördenangelegenheiten  <i>Familienzentrum MaLuKi</i></p>

Zur Karte bitte umblättern



**PHYSIOTHERAPIE**  
*Angela Schubö*  
 Massage  
 Krankengymnastik

Krankengymnastik  
 Massage  
 Lymphdrainage  
 Akupunkt-Massage  
 Fango  
 Heißluft/Kryotherapie  
 Ultraschalltherapie  
 Elektrotherapie  
 Schlingentisch  
 Hausbesuche

Termine  
 nach Vereinbarung  
 Alle Kassen und Privat

Bischofskamp 3 • 31137 Hildesheim  
 Telefon & Fax (051 21) 55055



1. Internet Cafe Trialog, jeden Sonntag, 14.30-17 Uhr, Teichstr. 6 Hildesheim, Tel. 051 21 - 1 38 90
  2. Angehörigengruppe bei AWO Trialog: Gesprächsrunde unter dem Motto: „Erst wenn man stolpert achtet man auf den Weg“ – Interessierte sind herzlich willkommen: 8.8.2013, 17–18.30 Uhr, AWO Trialog Teichstr. 6 Hildesheim, Tel. 051 21 - 1 38 90
  3. Trommelworkshop ab 5. 8. bei AWO Trialog, von 11–12 Uhr, 9 Termine mit dem Trommellehrer Ralf Dittrich, TN Gebühr 40€, Anmeldungen unter Tel. 051 21 - 1 38 90
- Kontakt:  
 AWO Trialog Sozialpsychiatrie,  
 Teichstr. 6, 31141 Hildesheim  
 Tel. 051 21-1 38 90,  
[www.awo-trialog.de](http://www.awo-trialog.de)

### Kleinanzeigen

[www.hildesheimer-stadtteilzeitungen.de](http://www.hildesheimer-stadtteilzeitungen.de)  
 eMail: [info@hildesheimer-stadtteilzeitungen.de](mailto:info@hildesheimer-stadtteilzeitungen.de)  
 Tel. und Fax 23947

**Verkaufe Kamera FUJI FINE PIX SL 260**  
 schwarz, kaum benutzt, noch Garantie bis Mai 14, für 80,- € , Tel. 051 21-23947

### Bürgerfest im AMEOS Klinikum Hildesheim

am Samstag, den 31. August 2013,  
 14.30 bis 19.00 Uhr

Inzwischen ist das Bürgerfest zu einem Fest für die ganze Familie geworden. Auf der Bühne unterhalten Country-Klänge, Rock and Roll-Rhythmen und der mitreißende Chorgesang der Notenträger die Gäste. Ein buntes Kinderprogramm vom Streichelzoo bis zum Clown bietet den Kindern viel Spaß.

**ALEA VITA**  
 AMBULANTE PFLEGE

24 STUNDEN FÜR SIE DA!

**UNSERE LEISTUNGEN:**

- Grundpflege
- 24-Stunden-Pflege
- Beatmungspflege
- Behandlungspflege u. a.:
  - Injektionen, z. B. Diabetes
  - Pflege bei Venenleiden und chronischen Wunden
- Weitere Angebote u. a.:
  - Hilfe im Alltag
- Zusatzleistungen u. a.:
  - Essen auf Rädern
  - Hausnotruf, Pflegenotruf
  - Verhinderungspflege
  - ... und vieles mehr

**MDK GEPRÜFTE PFLEGEQUALITÄT!**  
 BESTNOTE 1,0 SEHR GUT  
 • 2013 •

0 51 21- 99 79 59 • [www.aleavita.eu](http://www.aleavita.eu)

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

**BW Pionierrucksack**  
**49,- €**

Telefon 05121 7487660  
 31137 Hildesheim · Altes Dorf 18-20

# Tipps für Senioren

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Nordstädterinnen und Nordstädter,

für Sie heute ein

## Sommer-Rezept

Man nehme einen Sonnenstrahl garniert mit einer Mücke und Flimmerstäubchen ohne Zahl die teile man in Stücke. Dasselbe würze man gar fein mit einem Blatt der (Hildesheimer) Rose und rühre Sonnenluft hinein zu einer warmen Soße.

Dann noch `nen Zipfel Himmelblau ein Hauch von Schwalbenschwingen mit einem Tröpfchen Morgentau fängt's Töpfchen an zu singen. Dies alles kann man, wenn man mag in bunte Gläser stecken um es für einen dunklen Tag im Winter aufzuwecken.

## Essen Sie richtig?

Bereits 2010 veröffentlichte die Krankenkasse DAK eine Statistik, nach der mehr Seni-

oren aufgrund von Mangelernährung stationär behandelt werden müssen. Als häufigste Ursache werden eine zu geringe Zufuhr von Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen genannt. Häufig wird die Mangelernährung erst im Rahmen der Behandlung einer anderen Erkrankung wie Herzschwäche oder Diabetes erkannt. Diese Mangelerkrankungen sind vermeidbar, wenn man schon die ersten Warnsignale erkennt. Haben Sie auffallend viel Gewicht verloren oder sind Sie deutlich weniger belastbar? Dann sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Ernährungsberater und Ärzte raten zu einer energiereichen Ernährung mit Vollmilchprodukten, Gemüse, Obst, Vollkornprodukten sowie hin und wieder Fisch und Fleisch. Nehmen Sie mehrere kleine Mahlzeiten mit Wasser oder Tee zu sich. Achten Sie aktiv darauf, dass Sie genügend – mindestens 1,5 Liter am Tag- trinken. Machen Sie das Essen zum Erlebnis – auch wenn Sie alleine



leben! Greifen Sie ruhig zu beliebten Lebensmitteln und erfüllen Sie sich Ihre Essenswünsche. Kombinieren Sie dieses „alt gewohnte Essen“ einfach mit Zutaten, die die fehlenden Nährstoffe ausgleichen. Manchmal kann es auch hilfreich sein, schon bei der Zubereitung auf eine leicht kaubare Konsistenz zu achten!

Decken Sie den Tisch schön. Auch gemeinsames Kochen und Essen macht oft mehr Spaß!

## Behalten Sie einen kühlen Kopf!?

Wir alle freuen uns, dass endlich der Sommer da ist. Doch klettert das Thermometer erst einmal auf 30 Grad Celsius, stöhnen wir alle – ob alt oder jung. Senioren leider aber viel heftiger unter heißen Sommertagen, da sich der Körper im Alter verändert. Senioren haben weniger aktive Schweißdrüsen. Daher läuft die Wärmeregulierung des Körpers langsamer ab. Trinken Sie daher an heißen Tagen mehr als sonst- mindestens drei Liter! Wasser oder

mit Wasser verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sind ideal. Empfehlenswert sind lauwarme Getränke sowie leichte Kost: Salate, Gemüse, Obst oder Suppen. Schützen Sie Ihren Kopf mit einer Kopfbedeckung und tragen Sie helle, luftig-leichte Kleidung. Wenn Sie nicht mehr ins Schwimmbad oder einen See gehen können, duschen Sie mehrmals täglich lauwarm – niemals kalt! Ihr Kreislauf könnte Ihnen den schnellen Temperaturwechsel übel nehmen. Wenn Sie einen lauen Sommerabend unter freiem Himmel genießen wollen, habe ich einen kleinen Tipp für Sie: Am 2. August 2013 um 20 Uhr spielen Axel Prahl (bekannt als Tatort-Kommissar) und das Inselorchester im Rahmen eines Open-Air Konzertes im Hohnhorst-Park in Lehrte. Eintritt 27€ im Vorverkauf, 30€ an der Abendkasse. Nicht nur für Senioren, die deutschen Rock, Jazz und Klassik mögen! Weitere Infos erhalten Sie im Kulturamt Lehrte, Tel. 051 32/83007-16 oder -17.

Schon Mark Twain stellte fest: Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist, um das zu tun, wozu es im Winter zu kalt war. Ich wünsche Ihnen eine schöne, erholsame Sommerzeit!  
*Ihre Annette Mikulski*

## Liebe Nordstädterinnen, liebe Nordstädter!



Es ist Sommer, es sind Ferien und der Park wird zur Begegnungsstätte für Jung und Alt. Das soll so sein und ist auch gut so!

Die Menschen verschiedener Kulturen treffen sich dort und sitzen in großen Gruppen auf dem Rasen.

**Aber:** Hinterher sieht es aus wie auf einem Schlachtfeld.

Eltern beobachten ihre Kinder beim Spielen im Sand und rauchen dabei Zigaretten – die Kippen werden achtlos in den Spielsand geworfen. Ist das schön???

Es gibt jetzt so schöne bunte Mülleimer im Park die sich freuen, wenn sie gefüttert werden.

Diese Mülleimer wurden von Kindern und Jugendlichen aus dem KJN (Kinder- und Jugendhaus) unter der Leitung von Manfred Böse liebevoll gestaltet. Weitere werden folgen.

**Ich bitte noch einmal alle Mitbürger: Geht ein wenig sorgfältiger mit dem Park um: RÄUMT EUREN MÜLL BEISEITE UND BENUTZT**

**D I E MÜLLEIMER !!!**

**Alle Mitbürger möchten einen sauberen Park vorfinden!**

*Ihre Karin Hauk Mitglied im Ortsrat*



## 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. 05121/999 26-62**

Roonstraße 19  
31141 Hildesheim  
info@ok-pflegeteam.de  
www.ok-pflegeteam.de





**Unverwechselbare Spuren**

Wenn wir um einen geliebten Menschen trauern, sind wir mit unserem Wünschen und Sehnen unterwegs auf der Suche nach den einzigartigen, unverwechselbaren Spuren, die uns von ihm geblieben sind.

---

**Tag und Nacht erreichbar!**



**Bestattungen**  
**ABTMEYER**  
Inh. Jens K.-Büchner

**0 5 1 2 1 / 7 6 5 1 - 2 0**

**Steuerwalder Straße 7 • 31137 Hildesheim**

Wir beziehen BioStrom  
von der EVI Hildesheim



Wir drucken umweltfreundlich ...

... natürlich nur mit Biostrom – und den erzeugen  
wir zu 35 % selbst 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)



Seit einem Jahr in der Nordstadt:

## Aktion Menschenkinder e.V.

Im Juli vergangenen Jahres eröffnete der Verein „Aktion Menschenkinder e.V.“ seine Vereinsräume in der Ohlendorfer Straße 5.

Zweck des Vereins ist die Förderung und Betreuung junger Menschen aus schwierigen Lebensverhältnissen und Migrationsproblemen, die Hilfe zur Erziehung benötigen. Initiator und Vorsitzender des Vereins ist Binalli Cicek.

In dem Jahr hat sich der Verein gut entwickelt. Zu den Vereinsräumen mit 130qm ist draußen ein kleiner Spielplatz hinzugekommen, den die Kinder gerne annehmen. So ist demnächst ein Kickerturnier geplant, eine Dartscheibe ist vorhanden.

Sehr gut wird die Disko, die jeden Samstag stattfindet, angenommen.

Dem Verein ist es wichtig, dass die Kinder von der Straße wegkommen, ein- bis zweimal pro Woche findet ein Spielenachmittag für jung und alt statt.

Wer noch Spiele und Bastelmaterial zu Hause hat, kann es gerne abgeben, der Verein freut sich auch über die kleinste Spende.

Die Mitarbeiter und Mitglieder sind alle ehrenamtlich tätig, sehr tatkräftig wird Herr Cicek vom Ehepaar Lopp unterstützt, die die Fotos machen und als DJ für tolle Stimmung sorgen und die Begeisterung der Kids besonders beim Karaoke ist riesig.

Sehr gut bei den Kindern kommt auch das Süßigkeitenbüfett an, durch Salat- und Bratwurstspenden konnte sogar gegrillt werden.

Ein wichtiger Punkt ist der Nachhilfeunterricht und die Schulaufgabenbetreuung, die, wenn es gut anläuft, mehrmals wöchentlich angeboten werden soll. Langfristig soll der Vereinsraum zu einer Begegnungsstätte für jedermann werden. Ideal wäre die Oma, die mit ihrem Enkelkind zum Spielen kommt.

Ein Wunsch wäre es, nächstes Jahr beim Schützenfest mit einem eigenen Wagen teilzunehmen. Alle 14 Tage soll ein Tanztee für Erwachsene angeboten werden.

Das Problem des Vereins ist die Finanzierung, der Verein braucht Unterstützung. Über jede Hilfe, 2 oder 3 Euro, wäre der Verein und natürlich die Kinder dankbar. Auch Kuchenspenden, Süßigkeiten usw. würden

helfen.

Jeder ist willkommen. Schauen Sie doch einmal vorbei.

Der Verein ist unter Telefon 051 21 - 2806777 erreichbar.



**Aktion Menschenkinder**  
Hilfe und Integration Gemeinnütziger Verein e.V.

**Sprechzeiten:**  
Mo, Di. + Do.  
10.00 - 13.00 Uhr

## „old & new fashion“

Seit knapp drei Jahren bietet „old & new fashion“ in der Peiner Straße 11 Second Hand, aber auch Neuwaren in guter Qualität zu günstigen Preisen.

### Preise für Kinder-Kleidung:

T-Shirts ab 1,- Euro  
Langarmshirts ab 1,50 Euro  
Kapuzenshirts (Hoodys) 2,50 und 3,50 Euro,  
Jeans-Hosen bis Größe 146 3,00 Euro,

ab Größe 152 bis XXL 6,00 Euro.

**Babykleidung** zwischen 1,00 Euro und höchstens 3 Euro (außer Jacken, welche bis ca. 8,00 Euro kosten können).

### Neuwaren:

Herrn Jeans 8,00 Euro  
Damen Jeans 8,00 Euro.

Außerdem haben wir immer einige **PS-2-**



**Spiele**, Preis je nach Alter der Spiele zwischen 5,00 und 8,00 Euro.

Und wie immer viele **50-Cent-Teile!**

Wir sind bei Facebook unter <http://www.facebook.com/pages/Second-Hand/hildesheim>

oder

<http://zwergenparadies-hildesheim.npage.de>

**biber**  
Ambulante Alten- u. Krankenpflege  
Pflege daheim.  
Sympathisch und professionell

☎05121-51 41 94

Ottostr. 77  
31137 Hildesheim

**Physiotherapie Kiene**

- Hausbesuche
- Krankengymnastik
- man. Lymphdrainage
- PNF
- Mukoviszidose
- Marnitztherapie
- KG nach Schroth
- Fango/Heißluft
- Massage
- Schlingentisch
- Elektro-/Ultraschalltherapie
- Eistherapie
- Aromamassage
- ALLE Kassen & Privat

Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag  
8.00–13.00 Uhr,  
14.00–18.00 Uhr  
Weitere Termine  
nach Vereinbarung.

Peiner Str. 8 · 31137 Hildesheim  
Tel. 051 21 / 29 42 760  
Parkplätze vorhanden (auch barrierefrei)

1988 **25 Jahre** 2013

KIRCHENCHOR  ST. JOHANNES

Am Samstag, den 24. August 2013, feiert der Kirchenchor „St. Johannes Evangelist“ sein 25 jähriges Jubiläum.

Das Fest wollen wir mit einem Freundschaftssingen um 15.00 Uhr in der Martin-Luther-Kirche in der Peinerstr. mit Freunden und Gästen feierlich begehen.

An dem Freundschaftssingen beteiligen sich die Chöre:

- Chorgemeinschaft „Orpheus“ Barnten
- Gesangverein „St. Cäcilia“ Harsum
- Bläserchor Martin Luther
- Kirchenchor "St. Johannes"

Das Freundschaftssingen wird ungefähr eineinhalb Stunden dauern. **Alle sind dazu herzlich eingeladen.**

Der Eintritt ist frei.

Am Sonntag, den 25. August 2013 um 10.00 Uhr feiern wir in der St. Johannes - Kirche mit Pastor Daniel Konnemann und dem Kirchenchor „St. Johannes Ev.“ einen Festgottesdienst.

An diesem Sonntag ist in der Lichtmess-Kirche keine Sonntagsmesse!

Nach der Festmesse Sekttempfang für alle.

**Wir laden alle Gemeindemitglieder und Freunde zu beiden Veranstaltungen ganz herzlich ein.**

Die Sangeschwestern und Sangesbrüder des Kirchenchores würden sich freuen, wenn sie recht viele Besucher begrüßen könnten.

## IMPRESSUM

Herausgeber: Axel Fuchs  
 Redaktions- und Anzeigen-Anschrift:  
 Elzer Straße 99, 31137 Hildesheim  
 Tel. (05121) 23947, Fax (05121) 2086770  
 Vertrieb: Werbeagentur Fuchs

Redaktionsschluß der nächsten Ausgabe:  
 31. August 2013

Die veröffentlichten Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder.

eMail: info@hildesheimer-stadtteilzeitungen.de  
 Internet: www.hildesheimer-stadtteilzeitungen.de



**THEATERRESIDENZ**  
 SENIORENZENTRUM



*Alles aus einer Hand:*

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Probewohnen
- Service-Wohnen
- Ambulante Pflege



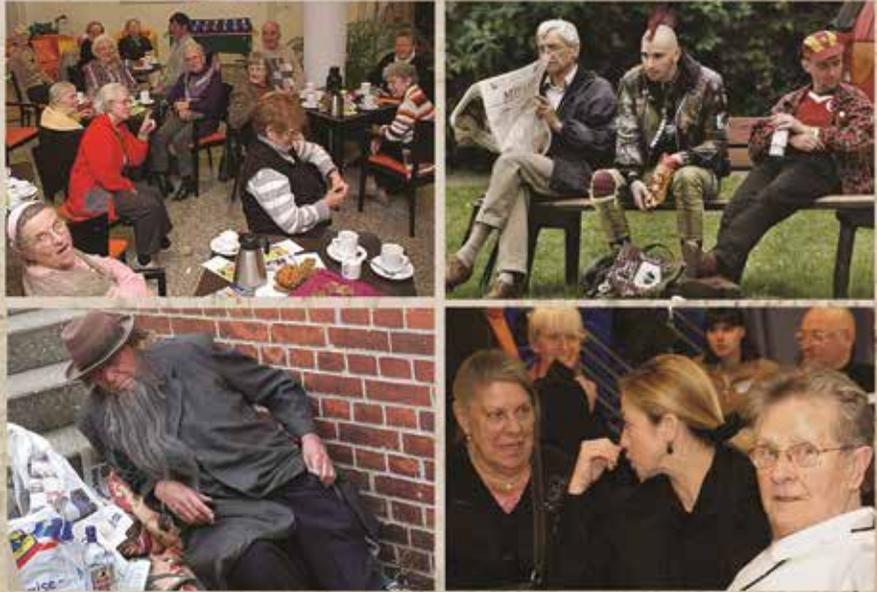
creativ-design.com

Theaterresidenz Seniorenzentrum und Pflegeeinrichtung  
 Teichstr. 23 • 31141 Hildesheim • Tel. 05121-206900-0 • www.positana.de

**Nordstädter Erzähl-Café**

28. August 2013 15.30 - 17.30 Uhr  
 Begegnungsstätte Treffer

Thema:  
**„Straßensozialarbeit - gestern / heute“**  
 mit Norbert Schulz (Streetwork Stadt HI) und  
 Holger Bock (Initiative Streetwork Nordstadt)



An jedem letzten Mittwoch im Monat von 15.30 bis 17.30 Uhr im Treffer  
 Begegnungsstätte Treffer, Peiner Str. 6, 31137 Hildesheim  
 Tel.: 604 12 97 (Elke Tackmann) oder 935 84 42 (Frank Auracher)

Ein Kooperationsprojekt von: Biografische Erlebnisberichte in gemütlicher Kaffeehaus-Atmosphäre



## Aufruf - Rettung der grünen Oase in der Melanchthonstraße

Wie bereits berichtet wird die Stadt den Spielplatz in der Melanchthonstraße schließen.

Da der Platz schon länger nicht mehr wirklich als Spielplatz genutzt wird und die beiden anderen Spielplätze in der Nachbarschaft – „Salamanderspielplatz“ und „Trampolinspielplatz“ – so toll sind, wird er wohl auch nicht mehr als solcher benötigt. Dennoch ist der Platz eine grüne Oase mit einem lauschigen Plätzchen, an dem sich gerne vor allem ältere Nordstädter/innen treffen.

Um diesen zu erhalten ist allerdings Einsatz gefragt. Wer sich vorstellen kann, gemeinsam in einer Gruppe eine Patenschaft für den Platz zu übernehmen, melde sich bitte im Stadtteilbüro Nordstadt.MehrWert. Tel.: (05121) 935 84 42 oder per Mail: [nordstadt.mehrwert@web.de](mailto:nordstadt.mehrwert@web.de)

Frank Auracher





**Volkshochschule  
Hildesheim**

Anmelde-Hotline  
Hildesheim 05121 9361-55  
Alfeld 05181 8555-55

E-Mail: [anmeldung@vhs-hildesheim.de](mailto:anmeldung@vhs-hildesheim.de)  
Unser Gesamtprogramm finden Sie unter  
[www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)



Die Volkshochschulen

**2013  
Neue Kurse  
Jetzt anmelden!**

## Berufliche Bildung



### Beruf heißt Veränderungen bewältigen

Vielen Menschen fällt es leichter in der Gruppe zu lernen. Das wird uns immer wieder aus Kursen zur beruflichen Bildung zurück gemeldet. Mit unseren Angeboten der Beruflichen Bildung möchten wir Sie zu interessanten und motivierenden Kursen und Lehrgängen in den Feldern Pädagogik, Sprachen, EDV sowie kaufmännisches und technisches Wissen einladen. Neben Grundkursen finden Sie Angebote zur Vorbereitung auf Prüfungen. An fast allen Arbeitsplätzen sind Kenntnisse in der EDV unverzichtbar geworden. Das Handwerkszeug zum sicheren Umgang mit Anwendungsprogrammen und EDV-Technik bis hin zur Programmierung erwerben Sie in unseren Kursen. Auch „Online im Alter“ ist bei uns in guten Händen. Ausführliche Beschreibungen der Lernangebote finden Sie unter [www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de) oder in unserem Kursbuch. Lassen Sie sich von uns beraten, bevor Sie einen längerfristigen Lehrgang beginnen.

#### Unser Xpert Computerzertifikat

Xpert Starter: Textverarbeitung Basics; Powerpoint;

Tabellenkalkulation; Outlook

Die Xpert-Prüfungen finden online statt!

## Deutsch



### Deutsch lernen für ein Leben hier

Die Kenntnisse der Sprache des Landes in dem man lebt, sind der Schlüssel zur Integration. Die Kursangebote „Deutsch als Fremdsprache“ richten sich an Einwandererinnen sowie Ausländerinnen aller Nationalitäten. Vom Integrationskurs bis zum Deutschkurs, der zum Studium berechtigt, kann auf allen Niveaus gelernt werden. Der Unterricht findet einsprachig – in Deutsch – statt.

Auf Anfrage organisieren wir gerne für Lerngruppen in Unternehmen, Schulen oder privatem Zusammenhang Crashkurse, Fachsprachkurse, Grammatikkurse, Aussprachetraining u. anderes. Die VHS Hildesheim ist zertifizierter und zugelassener Träger zur Durchführung von Integrationskursen nach dem Zuwanderungsgesetz.

Wir unterstützen Ihre sprachliche Entwicklung in Deutsch hinsichtlich Einwanderung, Integration, Einbürgerung (Einbürgerungskurse), Sprachstandsfeststellung, Ausbildung und Beruf. Wir geben Ihnen gern Tipps zur Integration in Hildesheim und in der Region Hildesheim.

#### Unsere Leistungen für Sie

Teil- und Vollzeitkurse verschiedener Kursstufen; Einstufungstest, Orientierungskurse, Abschlussstest, Einbürgerungstest; Deutsch lernen mit System: Die VHS Hildesheim ist anerkanntes Prüfungszentrum: Tele, TestDaf, Goethe-Institut

## Mensch – Umwelt – Technik



### Sich beteiligen, einmischen, anfangen und mitgestalten

Unser aller Leben wird nahezu täglich vielschichtiger, undurchschaubarer, irritierender. Häufig fühlen wir uns „ohnmächtig“ den stattfindenden Veränderungen ausgeliefert. Dann flüchten wir gerne in hilflose Erklärungsversuche, die meist mit „die Politiker...“, die Wirtschaft...“, die Gewerkschaften...“, „die Parteien...“, „die Lobbyisten...“ beginnen. Das muss nicht sein und hilft auch nicht. In den Bereichen Geschichte, Politik, Religion und Philosophie können Sie spannenden Inhalten begegnen und zudem interessante Einblicke in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gewinnen. Sie erfahren Wissenswertes über neue wissenschaftliche Erkenntnisse und über faszinierende Phänomene aus Natur und Umwelt. Aber auch der Alltag beschäftigt unser Programm. In unseren Gesprächskreisen erleben Sie den Austausch und das Zusammensein mit anderen. Gemeinsames Lernen schafft Freude und Perspektiven für eigenes gesellschaftliches Engagement.

#### Wir beraten Sie gern

Heute gibt es viele Weiterbildungsmöglichkeiten, auch bei uns. Beratung wird immer wichtiger. Vereinbaren Sie einen Termin und lassen Sie sich beraten bevor Sie sich anmelden.

### 3 Wege zur Anmeldung

Der 1. Weg  
[www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)

Der 2. Weg

Das Kursbuch mit dem

Halbjahresprogramm 2013

Der 3. Weg

Die vhs-Flyer





dening, wie es sich neudeutsch nennt. Eine regelrechte Bewegung in vielen Städten, die jetzt auch nach Hildesheim kommt. Und wir in der Nordstadt vorne dran. Machen Sie auch mit und melden Sie sich gerne bei uns im Nachbarschaftsladen!

## Nachbarschaftsladen - „Zeitreich-Bagger“ hilft beim Bau des Hochbeetes

Wieder ein Beispiel für eine gelungene Zusammenarbeit von Studierenden und Nachbarn vor Ort. Beim Bau eines Hochbeetes vor dem Nachbarschaftsladen stellten sich alle zusammen etlichen handwerklichen Herausforderungen bis zuletzt sogar der „Zeitreich-Bagger“ (s.Foto) zum Einsatz kam. Innerhalb einer Viertelstunde

hat der das geleistet, was mit Schaufeln wohl gut und gerne drei Stunden gedauert hätte. Der Beamten-Wohnungs-Verein spendete Erde, andere ihre Zeit und ihre Kraft – jetzt hilft nur noch angießen, was wiederum von Ehrenamtlichen übernommen wird. Wir wünschen allen Bürgern viel Freude mit dem neuen „Hingucker“ am Sachsenring – vielleicht bekommt der ein oder die andere ja auch Lust zum Stadtgärtnern – Urban Gar-



Bernwardstr.32

31134 Hildesheim

[www.losangeles-mode.de](http://www.losangeles-mode.de)