

Plakataktionen starten, einen Überblick über Angebote schaffen oder Problemthemen zur Diskussion im Ortsrat anmelden

## Ganz unterschiedliche Aktionsideen prägen die 1. Bürgerversammlung



Mehr als 20 Nordstädter/innen trafen sich am 22. Januar trotz Schnee und Glatteis auf Einladung des Stadtteilbüros Nordstadt. Mehr.Wert im Treffer, Peiner Str. 6. Regelrechte Aufbruchsstimmung kam dabei auf, als alle die Gelegenheit hatten, sich eins der besonders wichtigen Themen auszuwählen. Selbige waren vielfältig: Begegnungsmöglichkeiten verbessern, gegen den vielen Hundekot und für weitere Müllimer eintreten, sich für Ansprechpartner vor Ort der Hausverwaltungsgesellschaft einsetzen oder das Engagement für weniger Lärm in der Heinrichstraße. Auch im Verhalten zwischenmenschlich gäbe es

zur Abstimmung erhalten. Die Gespräche der Studierenden hatten zuvor im Dezember und Anfang Januar ein sehr umfassendes Bild ergeben. Sie waren in mehr als 80



Häusern gewesen und hatten alle angesprochen, die zur jeweiligen Zeit zu Hause waren. Die Ergebnisse hatten sie übersichtlich gestaltet und mit Hilfe eines Beamer an die Leinwand projiziert. Zum Abschluss wurden Termine vereinbart und Verabredungen dazu getroffen, wie es weitergehen soll.

Sie konnten nicht dabei sein? Sie möchten noch mitmachen? Einfach im Stadtteilbüro Nordstadt. Mehr.Wert, Seiteneingang des Familienzentrum MaLuKi, Martin-

Luther-Str. 26 bei Herrn Auracher melden - Tel.: (05121) 935 84 42, Mail: [nordstadt.mehr.wert@web.de](mailto:nordstadt.mehr.wert@web.de)

einiges zu erreichen, so eine Teilnehmerin der Runde. Um die wichtigsten Themen festzulegen hatten alle zuvor Klebepunkte

# Création

**Bodypiercing • Piercingschmuck**

Bernwardstraße 7 • 31134 Hildesheim  
Phone 05121 / 9 99 69 49  
[www.piercingstudio-hildesheim.de](http://www.piercingstudio-hildesheim.de)

ROSEN--APOTHEKE

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

Mit diesem Bon

**Zum Fasching: Jeder in Verkleidung spart die Mehrwertsteuer**  
- gültig auch in der Fastenzeit!

auf Ihren Einkauf außer auf verschreibungspflichtige Medikamente und Angebote

## Mehr.Nordstadt - Zukunftskonferenz am 1. und 2. März 2013

Wie bereits berichtet wird Anfang März eineinhalb Tage lang in Ruhe und konzentriert an Themen der Nordstadt gearbeitet – u.a. an der Erhaltung des Nämisch-Park als tollen Treffpunkt mit Erholungsfaktor, an Spiel.Raum für Kinder, Angeboten für Jugendliche, vielfältigen Begegnungsmöglichkeiten, Verbesserung im unmittelbaren Wohnumfeld und einigem mehr.

Interesse an einer persönlichen Einladung mit der Programmübersicht?

Einzelne Plätze sind noch frei.

Anmeldung bei  
**Frank Auracher,**  
Stadtteilbüro  
Nordstadt.Mehr.Wert,  
Martin-Luther-Str. 26  
Tel.: 935 84 42;

Mail:  
[nordstadt.mehr.wert@web.de](mailto:nordstadt.mehr.wert@web.de)  
[www.nordstadt-mehr-wert.de](http://www.nordstadt-mehr-wert.de)

Zukunftskonferenz  
Mehr.Nordstadt



  
NORDSTADT  
MEHR.WERT



**Volkshochschule  
Hildesheim**

Anmelde-Hotline  
Hildesheim 05121 9361-55  
Afeld 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



photocase.de/Judywic

### 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  
LCCI – London Chamber of Commerce and Industry

## Gesundheit



istockphoto.com/Sveta

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

Gesundheit ist uns allen ein hohes Gut. Jeder/ ist bereit sich in viel höheren Maße selbst um eine Gesundheitsvorsorge 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



photocase.de/Seleneos

### Kreativität und Kommunikation – ganz in Ihrer Nähe

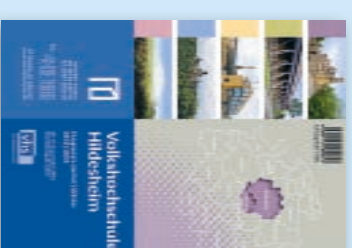
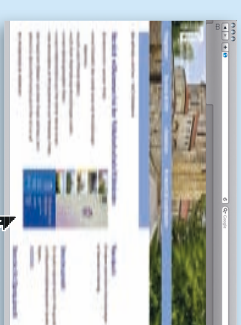
In unserer heutigen Lebens- und Arbeitswelt sind Flexibilität, Kommunikationsfähigkeit und Kreativität nicht wegzudenkende Fähigkeiten. In den mehr als 150 Angeboten in den Bereichen Zeichnen und Malen, Literatur, Theater, Medien, Musik, Tanz, Kunst- und Kulturgeschichte, Plastisches Gestalten, Floristik und textiles Gestalten können Sie Ihre Fähigkeiten bei eigenem künstlerischen Schaffen oder im Austausch mit anderen erwerben, 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



## Pflegebedürftigkeit - was dann?

Das Thema „Pflegebedürftigkeit“ ist für alle Altersstufen sehr wichtig, daher empfiehlt sich eine frühzeitige Information und Vorsorge.

Fragen wie

„Pflegebedürftigkeit – was verbirgt sich dahinter?“,

„Was muss ich alles beachten?“,

„Wer bezahlt wann was?“

oder

„Was ist Wohnrecht?“

beantwortet Erich Behme (Vorsitzender Seniorenbeirat der Stadt Hildesheim) im Rahmen eines Vortrags, der am

**Freitag, 15. Februar,**

**10 Uhr,**

**im Familienzentrum „Maluki“,**

**Martin-Luther-Straße 26,**

stattfindet.

Hierzu sind alle interessierten Bürgerinnen und Bürger herzlich eingeladen!

## Auto-Reparaturen

**Löhr**  
AUTO-SERVICE

TÜV+AU  
täglich

Reparaturen  
aller  
Art



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

## Lieber Nordstädter! Liebe Nordstädterin!

AKTION NORD



Als mir meine Freundin Marion dieses Bild zeigte, fiel mir sofort das Wort „Wachablösung“ ein. Und dann dachte ich, das hat ja für Niedersachsen in zweifacher Hinsicht eine Bedeutung. Wachablösung in Hannover für das Bundesland, von schwarz-gelb zu rot-grün und natürlich löst der Osterhase langsam den Weihnachtsmann ab! Auf Beides warte ich voller Ungeduld!

Was wird die neue Landesregierung anders machen, besser machen? In welchen Ausschüssen wird der neue Abgeordnete Bernd Lynack seinen Platz finden? Wir werden dafür sorgen, dass er uns für die Nordstadt mal erzählt, was er an Ideen und Veränderungen einbringen und durchsetzen will.



Am 30. Januar war ich im „Treff“ zum Erzählcafé. Das war super, das reinste Klatschentreffen! Gegenseitig konnten wir uns erzählen wo welches Geschäft, welche Gaststätte war, wer wo gewohnt hat oder noch wohnt. Wo konnten wir rodeln und spielen. Wo war die Annahütte, Sebold, Baugeschäft Sievers und Kohlenhandlung Trafas. In einem waren sich alle Anwesenden einig: Vieles hat sich verändert, aber die Nordstadt ist ein lebendiger Stadtteil, in dem man gut leben kann.

Bis zum nächsten Mal wünsche ich angenehmes Warten auf die „Wachablösungen“.

Herzlich

Ihre Jutta Rübke



www.bernd-lynack.de

**BERND LYNACK**

**Ihr Hildesheimer für Niedersachsen.**

## Kunstschule Hildesheim startet neue Kurse

### Im Februar noch einige freie Plätze

Die Kunstschule Hildesheim e. V. bietet im ersten Halbjahr 2013 wieder ein vielfältiges Kursprogramm für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Zudem gibt es auch Veranstaltungen, an denen Freunde, Paare oder die ganze Familie teilnehmen können. Für die Kurse und Workshops ab Februar sind noch einige Plätze frei. Am Sonnabend, den 9.2. können zum Beispiel von 15.00 bis 18.00 Gruppen bis vier Personen mit Pinseln, Spachteln und Farbe ein großes Gemeinschaftsbild gestalten. Für Kinder im Kindergartenalter startet am 13.02. der Kurs „Reise ins Farbenland“, der fünf Mal mittwochs stattfindet. Beide Veranstaltungen werden im Leester-Haus für Musik und Kultur (ehemalige Waterloo-Kaserne) im Kunstraum 1.09 durchgeführt. Für Kinder und Jugendliche gibt es zudem freitags vom 15.02. bis 15.03. eine Trickfilm-Werkstatt, in der kleine Filme mit Lego-Figuren aufgenommen werden. In Zusammenarbeit mit dem Kinder- und Jugendrestaurant K.Bert findet der Trickfilmkurs dort von 14.00 bis 16.00 Uhr im Medienraum, Kardinal-Bertram-Str. 9, statt.

Alle Kurse und Workshops werden in Kooperation mit der VHS Hildesheim angeboten. Anmeldungen können online oder über die Hotline der Volkshochschule, Tel. 9361-55 erfolgen.

Das ganze Programm, weitere Informationen zur Kunstschule Hildesheim und die Möglichkeit zur Online-Anmeldung unter [www.kunstschule-hildesheim.de](http://www.kunstschule-hildesheim.de)

## „Lernen lernen“

### im Kinder- und Jugendhaus Drispensedt

Am Sonnabend, 26. Januar, startete im Kinder- und Jugendhaus Drispensedt (KJD) ein „Lernen lernen“-Kurs für Grundschüler mit wertvollen Tipps für mehr Konzentration, Spaß und Erfolg beim Lernen.

Die weiteren Termine, jeweils sonnabends von 10 bis 12 Uhr: 23. Februar, 6. April, 27. April, 25. Mai und 22. Juni.

Jeder Kurstermin beginnt mit einem gesunden Frühstück. Danach gibt es eine Mischung aus Brain Gym, Marburger Konzentrationstraining, Phantasie Reisen und kreativem Malen. Der Kurs wird von Diplom-Sozial- und Lerntherapeutin Kathrin Buchmann geleitet.

**Die Kosten betragen 2 Euro pro Termin oder 10 Euro für den kompletten Kurs.**

Anmeldungen werden ab Mittwoch, 9. Januar, 15 Uhr, im KJD, Am Drispensedter Brink 28, unter Telefon 05121 53537 entgegengenommen.



## Kalender von Kindern mit Behinderung 2014

**BSK-Malwettbewerb: „Mit meinen Freunden durch das Jahr“ startet**

Gleich zu Beginn des neuen Jahres startet wieder das große Malprojekt des Bundesverbandes Selbsthilfe Körperbehinderter, BSK e.V. „Mit meinen Freunden durch das Jahr“ lautet diesmal das Thema des Wettbewerbs, an dem sich wieder

einsenden. Aus den Einsendungen wählt die Jury des Bundesverbandes Selbsthilfe Körperbehinderter e.V. zwölf Monatsbilder und ein Titelbild für den Kalender „Kleine Galerie 2014“ aus. Der Einsendung sollen neben dem Originalbild mit Titelangabe auch ein kurzer Steckbrief und ein Foto des Künstlers/der Künstlerin (kein Passbild) beiliegen. Alle eingereichten Bilder bleiben Eigentum des BSK e.V. Einsendungen bis 5. April 2013 an: BSK e.V., „Kleine Galerie“, Altkrauthheimer Straße 20, 74238 Krauthheim. Alle weiteren Infos und den Steckbrief für die Teilnahme findet ihr unter [www.bsk-ev.org/kleine-galerie-2014/](http://www.bsk-ev.org/kleine-galerie-2014/) oder telefonisch unter: 06294/428143.

Patricia-Natalie hat das Oktober-Bild gemalt



Oktoberbild Kalenderbild 2013 von Patricia-Natalie: „Mein größter Traum ist, dass ich meinen Rollstuhl

Kinder mit einer Körperbehinderung im Alter von 6 bis 13 Jahren beteiligen können. Das Bild sollte ausschließlich im Hochformat DIN A 4 gemalt werden. Bitte keine Bleistiftzeichnungen und Collagen



Der Vorsitzende der Kleingartenanlage „Nordkamp“, Herr Fenne Kliemann, spendete zu Weihnachten 2012 der kath. Kirchengemeinde „St. Johannes“ eine sechs Meter hohe Fichte.

Vier kräftige Männer des neuen Gemeindeausschusses holten die Fichte, nachdem diese fachmännisch gefällt war, aus der Gartenanlage ab und stellten sie unter ebenso fachmännischer Leitung des Ruhestand Küsters B. Wittur in der Kirche auf.

Die Fichte wurde vom Elektromeister Herr Schlüter mit Kerzen verschönert, so dass der Baum zu Weihnachten in vollem Glanz erstrahlte.



vom K.Widdel, F.Kliemann (Spender) B.Brock hinten, F.Neubauer, N.Hollenbach

Die Johannesgemeinde dankt der Kleingartenanlage „Nordkamp“ für die Spende der Fichte. (Bild)

## Gesundheitssportsparte mit Tischtennis

**Zielgruppe: Erwachsene zwischen ca. 25 und ca. 65 Jahren, welche lange keinen Sport mehr getrieben haben!**

Eine sinnvolle Kombination aus Koordination, Ausdauer am Tischtennis-Tisch und Tischtennis spielen läßt keine Langeweile aufkommen und die Zeit vergeht wie im Flug.

**Die Trainingsabende der Sparte finden ab 16.01.2013 regelmäßig Mittwoch, von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr**

statt.

Weitere Informationen auf der Homepage: [www.thorsten-schmul.de](http://www.thorsten-schmul.de)

Die Trainingsabende finden in der Sporthalle 3 der HerrmannNohl-Schule, Steuerwalder Str. 162, in Hildesheim statt.

Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen keine Zuschüsse. Es besteht aber die Möglichkeit bei regelmäßiger Teilnahme das Bonusheft abzustempeln.

Anmeldungen nimmt der zuständige Übungsleiter, Thorsten Schmul, unter Tel.: 051 21/922 7841 entgegen. In den Ferien ist grundsätzlich kein Training!

**Tag und Nacht erreichbar!**



Bestattungen

**765120**

**ABTMEYER**

Inh. Jens K.-Büchner

Steuerwalder Straße 7 • 31137 Hildesheim



Unser Bild zeigt die 2012 neu in die Bereitschaften eingetretenen Helferinnen und Helfer v.l. Bereitschaftsleiter Thomas Köke, Alexander Sack, Nina Knackstedt, Nelson Rockenfeller-Heinrich, Merle Sander und Bereitschaftsleiterin Ute Stillahn.

## DRK Hildesheim blickt auf erfolgreiches Jahr 2012 zurück

Nach einer erfolgreichen Sanitätsdienst-Saison ist nun für die Bereitschaften des Hildesheimer Roten Kreuzes die Zeit, das Jahr 2012 noch einmal Revue passieren zu lassen.

Im Rahmen des traditionellen Neujahrsempfangs schauten sich die Helfer bei eisigen Temperaturen den Hildesheimer Rettungszug an. Er gehört der Deutschen Bahn AG und dient der Rettung von Passagieren nach einem Zugunglück.

Danach war bei einem gemütlichen Essen die Möglichkeit sich aufzuwärmen. Aber den Rotkreuzlern macht die Kälte nichts aus, denn wer im Ernstfall in einer Katastrophe helfen will, wird sich nicht vor eisigen Winden schrecken lassen.

Sehr heißes Wetter herrschte bei einem besonderen Höhepunkt des vergangenen Jahres. Es war ein gemeinsames Pfingstzeltlager mit dem Jugendrotkreuz des Kreisverbandes. Vier Tage zelteten, übten, bastelten, spielten, und lebten die Bereitschaftsmitglieder zusammen, vor allem um die Gemeinschaft zu fördern.

Kreisbereitschaftsleiter Heiko Stillahn gratulierte in seinem Jahresrückblick Bar-

bara Kadow, Marcus König und Oliver Ortlepp zur bestandenen Ausbildung zum Rettungssanitäter: „Ihr habt meinen vollen Respekt, denn neben Beruf und Familie noch so eine Ausbildung zu absolvieren, ist schon ein Kunststück“. Dann ernannte er Lukas Babilon zum Gruppenführer „Technik und Sicherheit“.

Auch Zugführer Oliver Ortlepp würdigte die geleistete Arbeit aller Helfer: „Ich bin stolz auf euch! In eurer Freizeit habt ihr mehr als 2000 Stunden Sanitätsdienste geleistet“. Außerdem besuchten die Helfer viele Lehrgänge und regelmäßige Treffen, um sich für ihre Arbeit im Rettungsdienst und Katastrophenschutz fit zu halten.

Aber zur Ruhe kommen die Mitarbeiter der Bereitschaften nicht. Die nächsten Sanitätsdienst stehen schon auf dem Plan ebenso wie die nächsten Fortbildungen. Langeweile kommt nie auf. Und alle arbeiten unter dem Motto: „Ehrenamt – unentgeltlich, unbezahlbar aber nie umsonst.“

Die Bereitschaften freuen sich immer über neue Mitstreiter. Informationen unter Tel. 05121/93600 oder per Mail: [seg@kv-hildesheim.de](mailto:seg@kv-hildesheim.de).

## Erste Hilfe beim Roten Kreuz

Das Rote Kreuz in Hildesheim führt wieder Lehrgänge in Erster Hilfe durch.

Im Erste-Hilfe-Grundlehrgang werden in 16 Unterrichtsstunden die wichtigsten Kenntnisse und Fertigkeiten für Ersthelfer vermittelt. Wochenendkurse finden am 16. und 17. Februar 2013 sowie am 23. und 24. 2. 2013 jeweils in der Zeit von 9.00 bis 17.00 Uhr statt. In dem Grundlehrgang am 19. und 20. Februar 2013 von 8.00 bis 16.00 Uhr sind ebenfalls noch Plätze frei.

Am 9. Februar 2013 und am 23. Februar 2013 jeweils in der Zeit von 8.15 bis 16.00 Uhr finden Lehrgänge „Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort“ für Führerscheinbewerber“ statt.

Ausgebildet wird im DRK-Zentrum, Brühl 8. Eine Anmeldung unter der Telefonnummer 9360-0 ist für alle Kurse unbedingt erforderlich.

**Deutsches Rotes Kreuz** 

**ZAHNARZTPRAXIS**  
FRANK·QUAST

PROTHETIK  
PARODONTOLOGIE  
PROPHYLAXE

**PROTHETIK**  
· Zahnersatz für einzelne Zähne  
· Zahnersatz für mehrere Zähne (jeweils mit/ohne Implantaten)  
· Zahnersatz für sämtliche Zähne

**PARODONTOLOGIE**  
· Schonende Zahntaschenreinigung (Vector-Methode)

**PROPHYLAXE**  
· Vorbeugende Zahnreinigung (Air Flow)

Wallstraße 10 · 31134 Hildesheim  
Telefon (05121) 34565 | Termine nach Vereinbarung

**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

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

**EIB** - 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

Unser nächster

### Blutspendetermin

in der GS St. Nikolaus ist am Donnerstag, 14. Februar, 15–19 Uhr, Friedrich-Hage-Weg 2



**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](http://www.positana.de)



**2013**

**Der Basar  
für Bildung,  
Beteiligung  
und  
Begegnung**

**26.–28. April,  
ab 15 Uhr,  
Friedrich-Nämsch-  
Park,**

Es ist wieder soweit: der Frühling naht. So auch der Basar für Bildung, Beteiligung und Begegnung: die NordstadtBlüte. Zum dritten Mal in Folge möchte die KulturFabrik Löseke in Zusammenarbeit mit der Gemeinwesenarbeit „Nordstadt. Mehr.Wert“ und der Cluster Sozialagentur den Friedrich-Nämsch-Park für Begegnungen aller Art nutzen. Auch in diesem Jahr, laden wir dazu alle Institutionen, Einrichtungen und Gruppierungen der Hildesheimer Nordstadt herzlich dazu ein, sich an der NordstadtBlüte beteiligen.



Vom 26. bis zum 28. April nutzen wir die bereits gut besuchten Grünflächen des Friedrich-Nämsch-Park's, um den Bewohnern und Kindern der Nordstadt die verschiedenen Angebote vorzustellen, und zwar direkt zum Ausprobieren und Mitmachen. Flohmarkt und Kulturprogramm sollen wieder zusätzlich einladen, noch länger im Park zu verweilen. Im Mittelpunkt steht wieder das Thema Bildung.

Wer an der NordstadtBlüte 2013 mit seinen Bildungsangeboten teilnehmen, einen Beitrag zum Kulturprogramm beisteuern oder sich einfach nur informieren möchte, kann sich melden bei der Cluster Sozialagentur,

**Ansprechpartner**  
Sören Marx,  
Telefon: 05121 – 29 48 610,  
oder 0174 - 77 500 77,  
E-Mail: [marx@cluster-sozialagentur.de](mailto:marx@cluster-sozialagentur.de)

**cluster**   
die sozialagentur



# Geschichten von Früher im Nordstädter Erzähl-Café



Gäste des Erzähl-Cafés, wie z.B. Irma Mamone, schwelgen in Erinnerungen.

Es ist Mittwoch der 30. Januar und nach und nach treffen, trotz Wind und Regen, zahlreiche Gäste im Treffler ein. „Nordstadt damals“ lautet das Thema für das erste Erzähl-Café im neuen Jahr. Die zwei Erzählerinnen, Jutta Rübke und Ursula Stasch, sind bereits in Gespräche vertieft. Jutta Rübke ist SPD-Landtagsabgeordnete und hat ein ganz besonderes Verhältnis zur Nordstadt: Sie ist hier aufgewachsen. Sie führt die Zuhörerinnen und Zuhörer durch ihre ganz persönliche Nordstadt und die hören gespannt zu. Ihre Eltern sind damals mit ihr in die Leunisstraße gezogen. Sie hat dann die Gemeinschaftsschule G4, jetzige Grundschule Nord, besucht. Immer noch pflegt sie einen intensiven Kontakt zur Grundschule und liest dort regelmäßig vor. Damals hatte die Nordstadt einen ganz besonderen Charme. Die Eltern lebten und arbeiteten im Stadtteil; die Kinder konnten so behütet aufwachsen. Damals gab es noch nicht so viele Autos und so konnte sie mit Freunden auf den Straßen Murneln spielen oder Seil springen. Ganz besonders hängt ihr Herz an der Martin-Luther-Gemeinde. In ihrer Konfirmandenzeit hat sie eine sehr

lebendige Gemeinde erlebt, die besonders durch die damalige Gemeindehelferin geprägt war.

Neben Jutta Rübke auf dem Erzähl-Sofa sitzt Ursula Stasch. Sie lebt seit 17 Jahren in der Nordstadt und ist Stadtführerin. Sie kennt sich hier besonders gut aus, da sie sich in ihrer Abschlussarbeit als Stadtführerin dem Thema „Rundgang durch die südliche Nordstadt“ gewidmet hat. Wichtige Stationen sind hier beispielsweise der Bahnhof, der Sachsenring, Seidlers-Gaststätte, die von Pastor Brandes, dem ersten Pastor der Martin-Luther-Gemeinde sogar als Gemeinderaum genutzt wurde, der Ottoplatz und noch viele mehr. Die Nordstadt wurde um die Jahrhundertwende besonders von einem geprägt: der Industrie mit ihren Fabriken, die hier angesiedelt waren.

Nordstädter in ihrem Stadtteil. Auf dem ehemaligen Glashüttengelände, jetzt Friedrich-Nämsch-Park, waren eigens Wohnun-

**HIMMELSTHÜR**  
Diakonie

gen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter errichtet worden.

Die Gäste lauschen gespannt den Geschichten. Die meisten leben selbst seit Jahrzehnten in der Nordstadt und kennen Frau Rübke noch aus Kindheitstagen. „Früher gab es alles in der Nordstadt“, sagt ein Gast. Nordstädter mussten gar nicht aus dem Stadtteil raus, da es dort viele Geschäfte und Läden gab: Bäckerei, Fleischeri, Drogeriemarkt, Warenladen, und vieles mehr.

Kristina Lehmann, die durch das Erzähl-Café geführt hat, bedankt sich bei allen und lädt wieder zum nächsten Erzähl-Café ein. Auch nach dem offiziellen Ende sitzen und stehen die Gäste beisammen und erzählen von vergangenen Zeiten.

**Das nächste Erzähl-Café findet am 27. Februar um 15.30 Uhr in der Begegnungsstätte Treffler statt.** Diesmal lautet das Thema „Stadtteilstadt in der Nordstadt“. Erzählerin und Erzähler sind Katrin Bode, Diakonin der Martin-Luther-Gemeinde, und Manfred „Männix“ Böse, Leitung Kinder- und Jugendhaus Nordstadt. Bei Fragen wenden sie sich bitte an Elke Tackmann, Tel.: 604-1297, oder Frank Aurracher, Tel.: 935-8442. Wir freuen uns auf ihren Besuch!

Text und Foto: Elke Tackmann



von links nach rechts: Stadtführerin Ursula Stasch, Moderatorin Kristina Lehmann und SPD-Landtagsabgeordnete Jutta Rübke.

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)

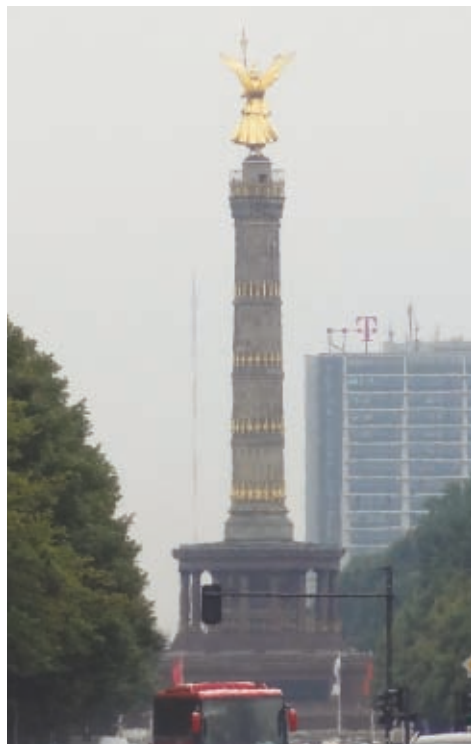




# Lust auf Berliner Luft?

Besuchen Sie die Abgeordnete Brigitte Pothmer an ihrem Arbeitsplatz in Berlin!

Der Deutsche Bundestag ist für alle offen. Besuchen Sie die Hildesheimer Bundestagsabgeordnete Brigitte Pothmer an ihrem



Arbeitsplatz. Diskutieren Sie mit ihr aktuelle Themen und bestaunen Sie die alte und neue Architektur im politischen Berlin! Alle Abgeordneten des Deutschen Bundestages haben die Möglichkeit, mehrmals im Jahr BesucherInnengruppen mit jeweils 50 TeilnehmerInnen nach Berlin einzuladen. Das Programm rund um das historische und politische Berlin ist interessant, informativ und vielfältig. Die BesucherInnen haben die Möglichkeit den Reichstag zu besichtigen, eine Parlaments-



debatte mitzuerleben oder einem Informationsvortrag auf der Besucherebene im Plenarsaal zu lauschen und sich über die Arbeit der Abgeordneten Pothmer zu informieren. Bis auf eine Verwaltungspauschale von 10,00€ werden die Kosten vom Presse- und Informationsamt der Bundesregierung (BPA) getragen, d.h. Hin- und Rückfahrt im ICE, Übernachtung im Doppelzimmer und die Mahlzeiten sind für die Teilnehmenden kostenfrei.

Dieses Angebot richtet sich an politisch Interessierte aus dem Wahlkreis Hildesheim sowie aus dem niedersächsischen Betreuungsbereich von Brigitte Pothmer: Celle, Hannover, Lüneburg, Lüchow-Dannenberg, Peine und Uelzen.

Kurzentschlossene können sich jetzt noch Plätze sichern für unsere Fahrten vom 14. bis 15. Februar oder vom 28. Februar bis 01. März 2013. Weitere Informationen zu den Fahrten und zur Anmeldung erhalten Sie im Wahlkreisbüro in der Jakobstraße 15 in Hildesheim oder unter 05121 999 02 03.



## DENTAL FRISCH

*"Gepflegter Zahnersatz. Visitenkarte eines Prothesenträgers"*

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Herstellung von Zahnersatz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kronen</li> <li>- Brücken</li> <li>- Totale Prothesen</li> <li>- Kombierter Zahnersatz</li> <li>- Implantatversorgung (Suprakonstruktion)</li> <li>- CAD/CAM Zirkon Vollkeramik</li> <li>- Fräss- und Geschleibetechnik</li> <li>- Kostenvoranschläge (Zähne müssen bezahlbar bleiben)</li> </ul> | <p><b>Reinigung von herausnehmbarem Zahnersatz</b></p> <p><i>Professionelle Beseitigung von</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ablagerungen</li> <li>- Tabak</li> <li>- Tee</li> <li>- Kaffee</li> <li>- Calcium (Zahnstein) Rückständen</li> </ul> |
|---|---|

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

e-mail: DentalFrisch@yahoo.de

**Marco Conrad**  
Meister der Zahntechnik

## ALEA VITA

AMBULANTE PFLEGE

24 STUNDEN ERREICHBAR




**UNSERE LEISTUNGEN:**

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Grundpflege u. a.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilfe bei der täglichen Grundpflege</li> <li>• Hilfe bei der Mobilisation</li> </ul> <p><b>Behandlungspflege u. a.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Injektionen, z. B. Diabetes</li> <li>• Pflege bei Venenleiden und chronischen Wunden</li> </ul> | <p><b>Soziale und Hauswirtschaftliche Angebote u. a.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilfe im Alltag</li> </ul> <p><b>Zusatzleistungen u. a.:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Essen auf Rädern</li> <li>• Hausnotruf, Pflegenotruf</li> <li>• Verhinderungspflege</li> </ul> <p>... und vieles mehr</p> |
|--|--|

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

**Im Februar: 1JA Angebot**

Fahren Sie doch dahin, wo der Pfeffer wächst:

Gewinnen Sie einen **Reisegutschein über 2.500,- €**

NEU  
Jetzt probieren!

Damit würz was.

Unsere neue Anlageberatung – ganz nach Ihrem Geschmack.




→ Gut beraten!

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



# tpz!

## HILDEZHEIM THEATERPÄDAGOGISCHES ZENTRUM

### Mehr als rote Nasen

#### Ein Fortbildungswochenende im Zeichen des Clowns

Vom 1. bis 3. März 2013 können die Teilnehmer/innen die Figur und Methoden des Clowns

mit vielen praktischen Übungen entdecken. Das Denken und Handeln eines Clowns kann unsere gewohnten Handlungsmuster gründlich durcheinander schütteln: Ein Clown stellt die erlernten Fakten in Frage, pfeift auf Konventionen und blickt naiv, ungezwungen und frisch auf alles, was ihm begegnet.



Premiere: Mittwoch, 6. März 2013 um 19 Uhr in der KulturFabrik Löseke (Große Halle)  
Weitere Vorstellungen: Donnerstag, 7. und Freitag, 8. März 2013, jeweils um 19 Uhr abends

### ASCHE und WASSER

#### Ein TPZ Theaterprojekt mit zwei Hildesheimer Berufsschulen

Mit welchem Stundenlohn wurden eigentlich Aschenputtels schöne Kleider genäht? Und warum will der Konzern alle Wasservorräte kaufen?

Mit der Themenvorgabe „Armut und Reichtum, Konsum und Lebensqualität“ sind zwei Klassen der Friedrich-List- und der Walter-Gropius-Schule ganz unterschiedlich umgegangen. Ausgehend von literarischen Vorlagen und filmischen Dokumentationen, ergänzt durch persönliche

Das ist eine spielerische Herausforderung, die einfach wirkt und doch sehr vielschichtig ist. Vor allem aber ist es ein Erkundungsgang, der inspiriert und Spaß bringt. Unter der Leitung von Antje Kilian pirschen sich die Interessierten von Freitag 1. März um 18 Uhr bis Sonntag 3. März um 13.30 Uhr auf der Probebühne 2 des TfN an das Wesen des Clowns heran.

Der Workshop des Theaterpädagogischen Zentrums Hildesheim erhebt nicht den Anspruch, die Teilnehmenden zu professionellen Clowns zu machen. Vielmehr bietet er die Möglichkeit für neue Perspektiven auf sich und die Welt. Wer das Neuland betritt, erhält einen Einblick in die Figur: Intuition, Staunen, Ja-Sagen, Querdenken – da gibt es viel zu entdecken und zu erleben. Und nicht zuletzt können die Teilnehmer/innen die erlernten Kompetenzen in ihre eigene spätere Theaterarbeit einbinden – ob als Schauspieler oder Anleiterin.

Termine:

1.3.13, 18 – 21 Uhr  
2.3.13, 9.30 – 18.30 Uhr  
3.3.13, 9.30 – 13.30 Uhr

Informationen und Anmeldung unter 05121-31432, an [info@tpz-hildesheim.de](mailto:info@tpz-hildesheim.de) und [www.tpz-hildesheim.de](http://www.tpz-hildesheim.de)

Erfahrungen, Ideen und Ideale haben die Jugendlichen mit Hilfe von Tanz- und Theaterpädagogen zwei Inszenierungen entwickelt.

Am 6., 7., und 8. März zeigen sie einen mafios-rebellischen Thriller zur Privatisierung von Wasser, sowie ein Aschenputtel, das sich gegen das eigene Märchen auflehnt. Den Abschluss des diesjährigen Berufsschul-Theaterabends bildet wieder ein gemeinsames Tanz-Theater-Finale aller Beteiligten.

„Asche und Wasser“ wird im Rahmen von „Finanzen – ich krieg die Krise!“ in Kooperation mit zwei Berufsschulen, dem TfN und der KulturFabrik durchgeführt.

Karten: 9€ /ermäßigt 5€, Vorbestellung beim TPZ: [info@tpz-hildesheim.de](mailto:info@tpz-hildesheim.de) / 05121 - 31432

Infos zum Projekt „Finanzen – Ich krieg die Krise“ erhalten Sie auch auf der Homepage des TPZ Hildesheim: [www.tpz-hildesheim.de](http://www.tpz-hildesheim.de)

# biber

Ambulante Alten- u. Krankenpflege

Pflege daheim.

Sympathisch und professionell



☎05121-51 41 94

Ottostr. 77  
31137 Hildesheim



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

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

Peiner Str. 8 · 31137 Hildesheim

Tel. 05121/2942760

Parkplätze vorhanden (auch barrierefrei)

## 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](http://www.simsonleo.de)

## 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:

2. März 2013

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

eMail:

[info@hildesheimer-stadtteilzeitungen.de](mailto:info@hildesheimer-stadtteilzeitungen.de)

Internet:

[www.hildesheimer-stadtteilzeitungen.de](http://www.hildesheimer-stadtteilzeitungen.de)

## Was tun, damit die Versicherung zahlt? Tipps zur erfolgreichen Schadensregulierung



Von der Regulierung eines Dachschadens wegen Sturm bis hin zur Übernahme der Kosten für ein kaputtes Brillengestell - in Zeiten knapper Kassen achten Versicherungen mehr auf Klauseln als auf Kulanz. Sehen

Versicherer Ansatzpunkte im Vertrag, verweigern sie oftmals die Zahlungen - etwa mit der Begründung, bei Vertragsabschluss seien falsche Angaben gemacht worden oder der Versicherungsfall wäre vorsätzlich verursacht. Wer einen Schadensfall hat, den er von seinem Versicherer reguliert haben möchte, benötigt deshalb vor allem eines: einen bestmöglichen, umfassenden Versicherungsschutz, der das tatsächliche Risiko abdeckt.

Für alle Versicherungsfälle - unabhängig von ihrer Sparte - sollten Versicherte deshalb unter anderem folgende Punkte bei der Schadensregulierung berücksichtigen:

1. Die Versicherungsbedingungen in der Police genau lesen und befolgen, was dort zu „Obliegenheiten im Scha-

densfall“ steht. Vor allem ältere Verträge regelmäßig überprüfen, ob der bestehende Versicherungsschutz noch aktuell ist und neue Risiken absichert.

2. Den Schaden umgehend, am besten schriftlich, dem Versicherer melden und seinen Anweisungen folgen. Die Schadensanzeige korrekt und wahrheitsgemäß ausfüllen. Schaden mit Fotos dokumentieren, nach Möglichkeit Zeugen hinzuziehen.

3. Beschädigte Gegenstände auf keinen Fall entsorgen bevor der Versicherer den Schaden reguliert oder die Schadenshöhe anerkannt hat. Denn der Versicherte muss beweisen, dass und in welcher Höhe ein Schaden eingetreten ist!

Unser Buchtipp:

Das Buch „Versicherungsschaden. Was tun?“ hilft Schritt für Schritt bei der Abwicklung eines Schadensfalls und informiert, worauf bei den einzelnen Policen etwa für Hausrat und Haftpflicht,

Unfall und Berufsunfähigkeit, Rechtsschutz oder Lebensversicherungen besonders geachtet werden sollte. Gezeigt wird zudem, in welchen Fällen Leistungen zu Recht verweigert oder gekürzt werden dürfen und auf welchen Wegen Versicherte ihr Recht auch außergerichtlich durchsetzen können. Zahlreiche Musterbriefe für die Korrespondenz mit dem Versicherer runden das Buch ab.

Das Buch kostet 11,90 Euro und ist in den örtlichen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Niedersachsen erhältlich.

Bestellmöglichkeiten: Für zuzüglich 2,50 Euro Porto- und Versandkosten kann es gegen Rechnung bestellt werden bei: Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V., Herrenstr. 14, 30159 Hannover, am Tel: (05 11) 9 11 96-0, Mo bis Do 9 bis 17 Uhr u. Fr 9 bis 14 Uhr oder im Internet: [www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/ratgeber](http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/ratgeber)

## Effektives Heizen schützt vor Feuchtigkeit und Schimmel

Bei Minusgraden die Wohnung nicht auskühlen lassen!



Erhöhte Heizkosten verleiten viele Mieter und Eigenheimbesitzer dazu, den Thermostat herunterzudrehen und nicht durchgehend genutzte Räume kühl zu lassen, um Energiekosten zu sparen. Der

Verzicht aufs Heizen kann allerdings zu unerwünschten Nebeneffekten führen. Denn kalte Raumluft nimmt weniger Feuchtigkeit auf: Schimmel oder Stockflecken auf Wänden, Möbeln und Textilien sind dann oft die Folge.

Schimmel hat keine Chance, wenn man effektiv und trotzdem energiesparend heizt und lüftet, z. B. regelmäßig querlüftet, etwa zwischen zwei und fünf Minuten. Dauerlüften mit gekippten Fenstern sollte vermieden werden. Außerdem ist es sinnvoll, bei geöffnetem Fenster immer die Heizkörper herunterzudrehen. Sonst heizen diese durch die kalte einströmende Luft auf, und man heizt nach draußen. Wird die Raumtemperatur beispielsweise um 1 Grad Celsius reduziert, können die Heizkosten um sechs Prozent gesenkt werden. Konkret heißt das: Wird die Raumtemperatur von 24 auf 20 Grad Celsius gesenkt, können 20 bis 25 Prozent Heizkosten gespart werden. Schimmelbefall ist nicht nur ärgerlich,

sondern auch gesundheitsschädlich. Bei Schimmelpilzen gilt es, den Schimmel sofort zu beseitigen, am besten mit alkoholhaltigen Reinigungsmitteln (mit 80% Ethanol), Wasserstoffperoxid (5-10 %) oder einer fünfprozentigen Sodalösung aus der Apotheke.

Unser Buchtipp:

Das Buch „Feuchtigkeit und Schimmelbildung in Wohnräumen“ der Verbraucherzentrale informiert umfassend über

schnell und dauerhaft zu stoppen ist. Hinweise zu Rechten und Pflichten von Vermietern und Mietern sowie deren Ansprüchen bei Feuchtigkeitsschäden machen die Infos komplett.

Das Buch kostet 7,90 Euro und ist in den örtlichen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Niedersachsen erhältlich. Bestellmöglichkeiten: Für zuzüglich 2,50 Euro Porto- und Versandkosten kann es gegen Rechnung bestellt werden bei:

**Ræer**  
AUSRÜSTUNGEN

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

Handgranatenkoffer DM 300  
**3,90 €**

Telefon 05121 7487660  
31137 Hildesheim · Altes Dorf 18-20

**AWO** TRIALOG gGmbH  
Sozialpsychiatrie

leben erleben

1. Internet Cafe Trialog, jeden Sonntag, 14.30-17 Uhr, Teichstr. 6 Hildesheim, Tel. 051 21-1 3890

2. Angehörigengruppe bei AWO Trialog: Psychopharmaka im Alltag- Nebenwirkung und Wirkung, Apotheker Christian Schipke 14. 2. 2013, 17-18.30 Uhr, AWO Trialog Teichstr. 6 Hildesheim, Tel. 051 21-1 3890  
Zwänge- Informationen zu einer umklammernden Erkrankung- Irmgard Gnielka, Krankenschwester, systemische Beraterin, Berlin, 26. 2. 2013, 18-20 Uhr, AWO Trialog, Teichstr. 6, Hildesheim, Tel. 051 21-1 3890, 4€ TNgebühr, bitte anmelden  
Kreative Papierwerkstatt, Angela Papenfuß, 27. 2. 2013 16.30-18 Uhr, AWO Trialog, Kalandstr.3 in Alfeld, Tel. 051 21-1 3890 oder 051 81-9 36 35 36, TN Gebühr 4€, bitte anmelden

Kontakt:  
AWO Trialog Sozialpsychiatrie,  
Teichstr. 6, 31141 Hildesheim  
Tel. 051 21-1 3890,  
[www.awo-trialog.de](http://www.awo-trialog.de)

## GREENPEACE

07. 02. 2013, Neuentreff, 18:30, Wollenweberstr.6  
14. 02. 2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr.6  
21. 02. 2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr.6  
Radio Tonkühle,  
26. 02. 2013, Greenpeace On Air, 15-16:00, 105.3 fm  
28. 02. 2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr.6  
März  
07. 03. 2013, Neuentreff, 18:30, Wollenweberstr.6  
14. 03. 2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr.6  
21. 03. 2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr.6  
Radio Tonkühle,  
26. 03. 2013, Greenpeace On Air, 15-16:00, 105.3 fm

**Gl-Rack GmbH**

Sanitär – Heizung

- Gas- Öl-Heizung
- Fußbodenheizung
- Wartung Öl-, Gasheizung
- Sanitäre Anlagen
- Installationen für Wasser und Gas
- Solartechnik
- Brenntechnik

Heinrichstraße 13 · 31137 Hildesheim · Telefon 05121/52576

die möglichen Ursachen von Feuchtigkeit und Schimmel in der Wohnung und bietet Lösungen für Probleme, die durch falsches Heiz- und Lüftungsverhalten oder Bauschäden entstehen. Das Handbuch zeigt auf, wie Schimmelbefall

Verbraucherzentrale Niedersachsen e. V., Herrenstr. 14, 30159 Hannover, am Tel: (05 11) 9 11 96-0, Mo bis Do 9 bis 17 Uhr u. Fr 9 bis 14 Uhr oder im Internet: [www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/ratgeber](http://www.verbraucherzentrale-niedersachsen.de/ratgeber)

# Tipps für Senioren

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Nordstädterinnen und Nordstädter,

helau und alaaf! Die fünfte Jahreszeit treibt bereits ihr Unwesen! In dieser Zeit herrscht besonders in den Karnevalshochburgen wie Düsseldorf, Mainz oder Köln der närrische Ausnahmezustand. In schrillen Karnevalskostümen und lustig-lauter Musik ziehen die Narren in Karnevalsumzügen durch die Straßen.

Wer nun aber nicht in die Karnevalshochburgen reisen möchte, der sollte sich den Karnevalsumzug in Braunschweig nicht entgehen lassen. Bereits vor mehr als 700 Jahren fand dort bereits der erste Karneval statt. Das Motto in diesem Jahr lautet: „Brunswiek, die mobile Okerstadt, ist froh, dass sie die Narren hat!“ Am 10.02.13 wird sich der „Schoduve!“ – so wird der Umzug genannt- ab 12.40 Uhr durch die Innenstadt schlängeln. Start ist auf dem Europaplatz. Bereits einen Tag vorher, am 09.02.13, findet in Hannover der große Karnevalsumzug statt.

Start ist um 13.11 Uhr am Neuen Rathaus. Neben den bunten Karnevalsumzügen ist die „Bütt“ ein wichtiger Bestandteil des deutschen Karnevals. Die Büttreden haben ihren Ursprung im Mittelalter. Während der Fastenzeit war es dem gemeinen Volk erlaubt, die Herrschenden ungestraft zu kritisieren. Noch heute bestehen die Büttreden aus bissigen politischen Anspielungen und Witzen zu Alltagsthemen. Eine Karnevalssitzung ohne Büttreden ist wie Suppe ohne Salz! Daher hier eine kleine „Kostprobe“:

Karneval - alles ist möglich, auch was sonst gilt als unmöglich. Da wird's auch mal richtig laut, wenn man auf die Pauke haut. Da wird gelästert und geludert, Gesicht geschminkt, Näschen gepudert. Wird über Politik geschwafelt und dabei First Class getafelt. Hier in der Bütt lässt sich's gut reden, da wird gelästert über jeden. Über Bankenkrise und Wetter, und dass die Deutschen werden fetter.



Über die Wirtschaft, die jetzt boomt und die neue Kamera, die gut zoomt.

Alles zieh'n wir durch'n Kakao, treiben durchs Dorf schon die nächste Sau. Stuttgart 21 und Castortransport, über alles verlieren wir ein Wort. Der Arbeitsmarkt, die Eurozone, Tarifgespräche zum

Niedriglohne, Deutschland heute nach der Wende, Hartz IV, Islam und Riesterreute. Alles das und noch viel mehr, gibt für die Büttreden was her.

Aber nicht nur in Deutschland hat der Karneval Tradition: Die Festteilnehmer im Inselstaat Trinidad besudeln sich mit Schlamm aus Rohöl und Schokoladensoße. Auf Teneriffa, in Puerto de la Cruz, laufen die Männer in hohen Stöckelschuhen und Frauenkleidern über einen Parcours mit Hindernissen. In Veracruz in Mexico wird zu Beginn des Karnevals die schlechte Laune (el mal Humor) symbolisch verbrannt und beerdigt. Im kleinen italienischen

Städtchen Ivrea findet jedes Jahr die „Battaglia delle arance“- die Orangenschlacht- statt. Der größte, schönste aber auch gefährlichste Karneval ist sicherlich der Karneval in Rio de Janeiro. Der bunte Umzug wird durch die zahlreichen Samba-schulen gestaltet. Jede Schule wählt jährlich ein bestimmtes Thema. Die Kostüme, die Musik und Festwagen werden daraufhin abgestimmt. Jede Schule tritt mit 3000 – 5000 Teilnehmern an. Die Festwagen dürfen aus Sicherheitsgründen nur von Hand gezogen werden. Der größte Straßenkarneval der Welt, an der jeder und jede teilnehmen kann, findet in Salvador da Bahia statt. Er dauert 6 Tage und 6 Nächte. Zu Beginn des Treibens übergibt der Bürgermeister seinen Schlüssel an den dicken „Rei Momo“ den Karnevalskönig. Etwa 1,5 Millionen Menschen nehmen jährlich daran teil. Und wo können die Hildesheimer Senioren Fasching feiern? Vielleicht feiern Sie am 11.02.2013 mit dem Sozialverband Himmelsthür. Ab 14 Uhr wird zur Faschingsfeier in die Gaststätte „Zum Osterberg“ eingeladen.

Ich wünsche Ihnen eine fröhliche und närrische Zeit!  
Ihre  
Annette Mikulski

## Das Märchen vom mühelosen Abnehmen

Verbraucherzentrale beanstandet Werbung von Almased

Die Werbung klingt verlockend für viele, die ihre Fettpolster loswerden wollen. Mit dem Almased-Eiweiß-Shake ganz einfach die überflüssigen Pfunde im Schlaf verlieren und schön werden. Und Vorher-Nachher-Fotos zeigen glücklich lächelnde Verschlankte, wie sie mit der Almased-Vitakost schnell und gesund zwischen 13 und 39 kg abgenommen hätten. Die Almased Wellness GmbH sollte wissen, dass es nach der Diätverordnung verboten ist, mit konkreten Gewichtsabnahmen zu werben, beanstandet die Verbraucherzentrale Niedersachsen. Und auch der in der Werbung abgebildete Apotheker mit seinen empfehlenden gesundheitsbezogenen Aussagen ist ein glatter Verstoß gegen geltendes Recht.

Die Proteinshakes - wie die von Almased - können indes den Einstieg ins Abnehmen erleichtern. Es werden dadurch Mahlzeiten ersetzt und die Kalorienaufnahme reduziert. Brigitte Ahrens, Expertin der Verbraucherzentrale, empfiehlt allerdings, solche Formula-Diäten in einem Gruppenprogramm unter fachlicher Anleitung zu machen. Dabei lernen die Teilnehmer unter anderem, wie sie ihre Ernährung nach und nach auf eine kalorienbewusste Kost umstellen. „Letztendlich können sie auch ohne kostspielige Formula-Produkte ihr Gewicht langfristig reduzieren. Der regelmäßige

Konsum des Schlankheitsdrinks, wie in der Werbung empfohlen, ist also überflüssig“, sagt Ahrens. Eine Diät ist wirkungsvoll, wenn sie nicht auf kurzfristige Effekte setzt. Besser sind eine langfristige Ernährungsumstellung und regelmäßige Bewegung.

Wer dauerhaft überflüssige Pfunde verlieren will, braucht Zeit und Ausdauer. Das praxisnahe Buch „Gewicht im Griff“ zeigt, wie man das Wohlfühlgewicht erreichen und diesen Erfolg langfristig genießen kann. Die Lektüre gibt es für 12,90 Euro in allen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Bestellmöglichkeiten: Für zuzüglich 2,50 Euro Porto- und Versandkosten kann er gegen Rechnung bestellt werden unter (05 11) 9 11 96-0 Mo bis Do 9-17 Uhr, Fr 9-14 Uhr  
Telefonische Beratung gibt es

zum Thema auch am Verbrauchertelefon unter 09001 79 79-05 montags von 10 bis 16

Uhr für 0,10 Euro/Minute aus dem deutschen Festnetz - Mobilfunkpreise abweichend.

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



## Bericht der Jahreshauptversammlung am 11.01.2013

Anlässlich der Jahreshauptversammlung des Deutschen Teckelklubs 1888 e.V. (DTK), Gruppe Hildesheim Stadt und Land, konnte der 1. Vorsitzende Herr Alfred Kellner zahlreich erschienene Mitglieder begrüßen. In seinem Jahresrückblick berichtete Herr Kellner ausführlich über die durchgeführten Jagdgebrauchsprüfungen, verschiedene

Lehrgänge für Teckelbesitzer, Zuchtschauen und gesellige Aktivitäten. Monatliche Stammtische mit Referaten und VideoVorträgen gaben den Mitgliedern die Möglichkeit zur Kontaktpflege. Die fleißigste Stammtischbesucherin im vergangenen Jahr war Frau Krystyna Brandes aus Bockenem.

Für mehrfaches erfolgreiches Führen seines Teckels bei verschiedenen Jagdgebrauchsprüfungen erhielt Herr Holger Bock, Bockenem, einen Ehrenpreis.

Bei den vier diesjährigen Begleithundeprüfungen konnten insgesamt 37 Hundeführer/innen geprüft werden. Tagesieger wurden Frau Jutta Böckmann; Pattensen, Frau Silke Dojan, Ruthe, Frau Hanni Lähndorff; Hildesheim und Frau Marieke Bülow; Pattensen. Zu der im Anschluss stattfindenden erschwerten Begleithundeprüfung traten fünf Hundeführer/innen an. Den Wanderpreis dafür erhielt Herr Werner Büto, Nettellingen.

Im Rahmen dieser Jahreshauptversammlung wurden für

### 25jährige Mitgliedschaft:

Frau Ingrid Dieckmann; Hildesheim, Herr Hartmut Leiner, Springe,

Frau Almuth Pehle; Holle, Herr Werner Wendland; Betheln;

### 40jährige Mitgliedschaft

Herrn Hans-Jürgen Meyer-Delvendahl, Hannover

### 50jährige Mitgliedschaft

Herr Dietrich Miemelt, Sarstedt

### 60jährige Mitgliedschaft

Frau Erika Schaper; Winsen/Aller geehrt!

Der Bericht des Schatzmeisters Herr Werner Krause, Sarstedt, wies eine geordnete gut geführte Kassenlage auf.

Die Zuchtwartin Frau Christiane Lorenz, Hildesheim, verlas ihren Jahresbericht. Dem Trend entsprechend lagen die Rauhaarteckel wieder vorn. Sie berichtete von einem geordneten Zuchtgeschehen. Die Zwinger wurden von der Zuchtwartin überprüft, und entsprachen den tierschutzrechtlichen Bestimmungen.

Vorausschauend wurde bekannt gegeben, dass ein Hundeführerlehrgang „Gehorsam“, unter Leitung von Herrn Günter Herzog, Hildesheim, Tel.: 05121/53631, ein jagdlicher Hundeführerlehrgang „Schweißarbeit“, Ingrid Dieckmann, Hildesheim-Uppen, Tel.: 05121/15552 sowie eine Ausbildung von Teckeln für die Begleithundeprüfung, Heidi Leester, Hildesheim, eine Welpenschule, Susanne Böckmann,

Pattensen, Tel.: 05069/804951 und eine Rockerbande für Hunde ab ca.6 Monate unter Leitung von Ulrike Dette, Uetze, Tel.: 05173/925600 angeboten

Wie im letzten Jahr auch, soll es dieses Jahr auch wieder die Beschäftigungsgruppen Mobility unter Leitung von Frau Hanni Lähndorff, Hildesheim, Tel.: 05121/9189519, sowie Abenteuerspaziergänge unter der Leitung von Frau Birgit Wohlgemuth, Gleidingen, Tel.: 05102/3923 und Frau Erika Lünsche, HildesheimAchtum, Tel.: 05121/36535 geben.

Mit freundlichen Grüßen, Sven Leester



Dingworthstraße 2 - Telefon 05121/3033470

**Obst und Gemüse von  
Deutschen Bauern  
aus der Region**  
Deutscher Grünkohl kg 2,95 €

Deutsche Kartoffeln  
z.B. Linda, Belana kg 0,95 €

Laufend frisch gebackene Brötchen  
verschiedene Sorten

**Sonn- und Feiertags von  
8.00 bis 11 Uhr  
Mit Tante-Emma-Laden**

**Öffnungszeiten:**  
Mo, Di, Do, Fr 6-18 Uhr  
Mittwoch geschlossen  
Sa 6-13 Uhr, So 8-11 Uhr  
Wir liefern auch!

**Rund um die Uhr mehr Sicherheit  
für Schwangere:**

## TK zahlt für Hebammen- Rufbereitschaft

Mal ist die werdende Mutter voller Vorfreude aufs Baby, mal überwiegen Ängste und Zweifel. Bei jeder Frau verlaufen die „Ups“ und „Downs“ anders. Eine Hebamme des Vertrauens ist in dieser Zeit eine beruhigende Ansprechpartnerin. Sie schafft Sicherheit und beantwortet zu jeder Tages- und Nachtzeit die Fragen der Schwangeren. Dieser anspruchsvolle und umfangreiche Service, den viele Geburtshelferinnen anbieten, wird seit Januar von der Techniker Krankenkasse (TK) als sogenannte Hebammen-Rufbereitschaft bis zu einem Betrag von 250 Euro übernommen.

„Ein gutes Vertrauensverhältnis zur Hebamme ist das A&O“, so Olaf Meyer, Leiter der TK in Hannover. „Mit diesem Angebot helfen wir werdenden Müttern, da die Hebamme während der gesamten Geburtsphase ausschließlich nur für sie da ist.“

Für die letzten Schwangerschaftswochen – in der Regel 38. bis 42. Woche – können werdende Mütter und freiberuflich tätige Hebammen eine Rufbereitschaft vereinbaren. Das heißt: Die Hebamme stellt sicher, dass sie für die Schwangere 24 Stunden am Tag persönlich oder telefonisch erreichbar ist, auch an den Wochenenden und Feiertagen. Sie steht den Frauen für alle Fragen zur Verfügung und ist unmittelbar zur Stelle, wenn sich das Baby ankündigt.

Für die Rufbereitschaft berechnet die Hebamme der werdenden Mutter eine Pauschale. Für die Erstattung muss die Schwangere die Hebammenrechnung im Original bei der Kasse einreichen.

### Ihr Kind schwimmt gerne?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Wir bieten Schwimmkurse für Kinder und Jugendliche, von der Wassergewöhnung bis zum goldenen Schwimmabzeichen.

Bei Interesse melden Sie sich unter

05121/7550034 oder

sparte\_schwimmen@postsv-hildesheim.de

### Lust auf Badminton?

Dann schaut doch mal bei uns vorbei immer Mittwochs 19:15-22:00 Uhr in der Turnhalle der Berufsbildenden Schulen (BBS) Hildesheim in der Steuerwalder Straße 158.

Bei Interesse bitte melden: 05121/7550034

sparte\_badminton@postsv-hildesheim.de

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



**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



photo: dcf/julianw

### 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 Anwenderprogrammen 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



istockphoto.com/zentilla

### 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**

**Teilzeitkurse verschiedener Kursstufen;**

**Vollzeitkurse; Deutsch lernen mit System;**

Die VHS Hildesheim ist anerkanntes Prüfungszentrum.

## Mensch – Umwelt – Technik



photo: se: dcf/tg3l

### 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**

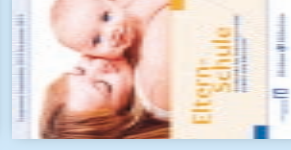
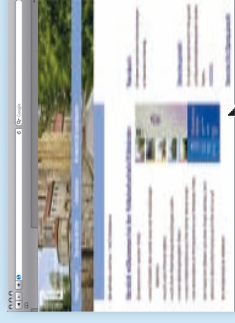
[www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)

**Der 2. Weg**

Das Kursbuch mit dem Halbjahresprogramm 2013

**Der 3. Weg**

Die vhs-Flyer





# Uncle Sam

## LOS ANGELES

Bernwardstr.32  
31134 Hildesheim

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

**Jeans Hosen** AB **29€**



**HEMDEN** AB **15€**



**SPORTSACHEN** AB **15€**



**JACKEN** AB **69€**

**UNSERE RÄUMLICHKEITEN**

