



„Ab damit in das Grab der Vorurteile“

– Zukunftskonferenz wirbt für mehr Begegnung und eine neue Mitte für die Nordstadt

Es ist das Jahr 2017 – der NDR 10 berichtet live von der Bundesgartenschau in der Nordstadt. Der Park beim Kinder- und Jugendhaus war durch eine Bürgerinitiative und nach all den erfolgreichen Verschönerungen in „Friedl(r)ich Nämisch-Park“ umbenannt worden – Das i-Tüpfelchen: der „Danke“ - sagende Mülleimer neben dem neu angelegten Bolzplatz! Eine verkehrsberuhigte Straße entfernt wird an der zentralen Kreuzung die „neue Mitte“ eingeweiht, unterirdische Glas und Altpapiercontainer hatten dafür den

Weg freigemacht, ein moderner Neubau mit viel Glas und einem freundlichen Bistro im Erdgeschoss wirken einladend. Als dann noch die Mauer vor der Martin-Luther-Kirche fiel, war Raum für einen freien Platz für Wochenmarkt und Stadtteilfest. Die „Spiel.Lern.Raum-Initiative“, die seit 2013 für die beiden Kinderseiten im Nordstädter sorgt, kümmert sich gemeinsam mit vielen „Starken Eltern“ beim bereits „3.bunten Straßenfest“ um zahlreiche Angebote für den Nachwuchs. Die Kinder mit sprachlichen Schwierigkeiten oder mit



AUSVERKAUF

Augenweide



Bernwardstr. 24
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 / 13 39 49



ROSEN-APOTHEKE

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

Frohe Ostern

Ach du dickes Ei kein Rabatt?



doch, 20% Rabatt auf Ihren Einkauf außer auf verschreibungspflichtige Medikamente und Angebote

Mit diesem Bon gültig bis 3.4.13

Aus unserem reichhaltigen Sortiment



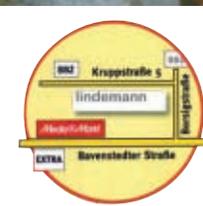
Wichtel im Angebot

H 23 cm ab **4,95 €**

lindemann

Geschenkboutique
Geschenkartikel & Porzellan
Kruppstraße 5 • 31135 Hildesheim

Tel.-Nr. 05121 - 69643-0
Mi-Fr 14-18 Uhr - Sa 10-18 Uhr



anderen Beeinträchtigungen sind dabei selbstverständlich mittendrin dabei. Der vorbildliche Umgang mit Meinungsvielfalt und völlig unterschiedlichen Lebensvorstel-

lungen wird durch das zentral gelegene „Grab der Vorurteile“ eindrücklich belegt. Die Grundlage dafür legt seit dem

Fortsetzung auf Seite 3



Auf dem Erzähl-Sofa sitzen Manfred Böse, Elke Tackmann und Katrin Bode (rechts nach links).

„Es war über all Musik“ -

7. Nordstädter Erzählcafé zum Thema „Feste feiern“

Es ist der letzte Mittwoch im Februar, 15 Uhr. Die ersten Gäste treffen ein und nach und nach füllt sich der Raum. Vorne auf dem Sofa sitzen Katrin Bode, Diakonin der Martin-Luther-Gemeinde, Elke Tackmann, Moderatorin und Manfred „Männix“ Böse, Leitung Kinder- und Jugendhaus (KJN), und treffen die letzten Absprachen. Um 15.30 Uhr ist der Tref-fer voll. Die Gäste tauschen sich noch miteinander aus, dann begrüßt Elke Tackmann sie und es geht los!

„Feste feiern“ lautet diesmal das Thema. Manfred Böse, von den meisten nur Männix genannt, ist Experte im Feste feiern. Seit 30 Jahren organisiert er das Maikäferfest, das dieses Jahr 30jähriges Jubiläum feiert. Anfang der 80er Jahre hat das Kinder- und Jugendhaus in der Nordstadt eröffnet und Männix war von Anfang an dabei. Es gab damals im Stadtteil nur sehr wenige Angebote für Kinder. Die Mitarbeitenden hatten nicht nur den Anspruch Freizeitangebote für Kinder und Jugendliche zu konzipieren und anzubieten, sondern auch sozialraumorientiert zu arbeiten. So entstand die Idee, für die Kinder ein Fest zu organisieren. Es sollte ein Fest für *alle* Nordstädter Kinder sein gemeinsam mit pädagogischen Institutionen und Einrichtungen in der Nordstadt: Schulen, Kindergärten, Kirchen und vielen mehr. Die gemeinsamen Vorbereitungstreffen, waren für alle gleichzeitig auch ein Netzwerktreffen. Anfangs wechselte der Standort für das Fest, doch relativ früh legte man sich auf den Friedrich-Nämsch-Park fest. Neben immer wiederkehrenden Aktionen wie Waffeln backen, Hüpfburgen nutzen, etc. gibt es auch immer *ein* Highlight wie Zirkusvorstellungen oder Feuerschlucker für die Kinder. Das Maikäferfest zeichnet sich durch eine hohe Kontinuität aus und lockt jedes Jahr wieder viele Nordstädter Kinder in den Park.

Neben Männix sitzt Katrin Bode. Sie schwelgt gleich in Erinnerungen. 2009 haben die Kirchengemeinden in der Nordstadt sich zusammengetan, um ein bis jetzt einmaliges Nachbarschaftsfest zu organisieren. Es war sehr viel Arbeit. Katrin Bode ist damals unter anderem mit der Konfirmandengruppe

von Tür zu Tür gegangen, um Bürgerinnen und Bürger der Nordstadt zu fragen, ob sie sich am Fest beteiligen. „Da gab es viele *irre* Begegnungen, die einem in Erinnerung bleiben“, sagt sie mit einem Lächeln im Gesicht. Einige machten die Tür gar nicht erst auf, andere waren sofort begeistert von der Idee. Am 20. Juni 2009 war es soweit. Jeder hat Tische und Stühle mitgebracht und es wurde eine ca. 500 m lange Tafel auf der Martin-Luther-Straße aufgebaut. Dafür musste die gesamte Straße gesperrt und der Busverkehr umgeleitet werden. Es gab eine *wichtige* Regel:



Gäste beim Nordstädter Erzähl-Café „Feste feiern“



Jeder bringt etwas mit – **egal** was. Der eine hat einen Kuchen und der andere ein Kartenspiel mitgebracht. Überall war Musik, die Leute sangen und tanzten, aßen miteinander und waren gut gelaunt; das hat der Straße ein besonderes Flair verliehen. Die Tische haben sich gut gemischt. Niemand verweilte lange an einem Ort, sondern ist zum nächsten Tisch weiter gewandert. „Wir haben uns die Straße erobert!“, erzählt Katrin Bode. Das Nachbarschaftsfest war der Auftakt für ein gemeinsames Leben in der Nordstadt. Die Gäste lauschen gespannt. Auch sie haben ganz eigene Erinnerungen an Feste in der Nordstadt. Schon in den 90ern gab es auf dem Gelände, auf dem sich heute der Jawoll-Markt befindet, ein Fest, das von verschiedenen Geschäften



und Läden aus der Nordstadt und Umgebung organisiert wurde. Der Kinderschutzbund feiert ebenfalls seit Jahrzehnten auf dem Ottoplatz.

Es ist 17 Uhr. Elke Tackmann bedankt sich bei den Gästen und den Erzählern, für einen tollen Nachmittag und lädt auch wieder zum nächsten Erzähl-Café ein. „Mutig Mittendrin“ lautet das Thema für den 27. März. Erzählerin ist unter anderem Andrea Röscher vom Johannishof in der Nordstadt.

Das Erzähl-Café findet jeden letzten Mittwoch im Monat um 15.30 Uhr statt. Bei Fragen wenden sie sich bitte an Elke Tackmann, Tel.: 604-1297, oder Frank Auracher, Tel.: 935-8442. Wir freuen uns auf ihren Besuch!

Text: Elke Tackmann,

Fotos: Kristina Lehmann und Frank Auracher

Jahr 2013 der „Runde Tisch der Kulturen und Religionen in der Nordstadt“

Am Abend – NDR 10 hat bereits abgebaut - beginnt die Talent- und Tauschbörse der Nachbarschaftshilfe Zeitreich, gefolgt vom Open-Air Kino. Eine Gruppe Senioren, Handwerker und Studierende, allesamt aus dem Gemeinschaftswohnprojekt am schönen neuen Bahnhofseingang hat dazu eingeladen. Alle gemeinsam bitten danach zur Tanzparty auf den schönen neuen Platz im Herzen der Nordstadt.

Zurück ins Hier und Jetzt im März 2013:

„Man wird doch mal ein wenig rumspinnen dürfen“ – frei nach diesem Motto wurde am 1. und 2. März zusammen gearbeitet! Auf Einladung von Nordstadt.Mehr.Wert und dem gesamten Vorbereitungsteam waren knapp 100 Menschen in die Aula der beiden Grundschulen gekommen. Dort sind zahlreiche der oben beschriebenen Ideen und Visionen geboren worden. Ob sie so oder so ähnlich Wirklichkeit werden, liegt nun an den neun Gruppen, die sich gebildet haben und einer Brise Nordwind, die uns dabei beflügelt.

Alle Nordstädter/innen, die nicht dabei sein konnten, sind jetzt umso herzlicher dazu eingeladen, in die neu gegründeten Projektgruppen einzusteigen.

Für Rückfragen oder zur Info über Termine und Aktionen:

Auto-Reparaturen

Löhr
AUTO-SERVICE

TÜV+AU
täglich

Reparaturen
aller
Art

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



Frank Auracher, Stadtteilbüro Nordstadt.Mehr.Wert, Martin-Luther-Str. 26 Tel.: 935 84 42 oder per Mail: nordstadt.mehr.wert@web.de - www.nordstadt-mehr-wert.de
Frank Auracher
Fotos: Sören Marx

Wir wünschen unseren Patienten ein frohes Osterfest und sonnige Tage.
M. Peyvandi und das Praxisteam

Zahnarztpraxis
M. Peyvandi

Gneisenastr. 7, 31141 Hildesheim
Tel. 0 51 21/8 39 81
www.zahnarztpraxis-peyvandi.de

Unsere Leistungen:

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

Wir würden uns freuen, Sie in unserer Praxis begrüßen zu dürfen.
Terminvereinbarung telefonisch

Wir machen Urlaub vom 22.-28. März

Wir suchen erfahrene Stuhlassistenz, Abrechnungs- und Prophylaxe Helfer/in Teilzeit



Hi-Generation Vol. 2: Die Aufwärmphase ist beendet



Hi-Generation Teilnehmer: Alle an „Hi-Generation Vol. 2“ Beteiligten sind sich sicher: Das Projekt wird ein Erfolg!

„Und jetzt mal alle in den Bauch atmen“, verlangt Gesangscoach Nina Richel. Noch sind die jungen Musiker bei den Aufwärmübungen, aber bald schon wird es ernst mit der Produktion der zweiten Hi-Generation-CD. Anfang März werden die Aufnahmen im Studio beginnen, Ende März soll alles fertig sein.

Um einmal abzuklopfen, wie weit die Sängerinnen, Rapper und Bands mit ihren Liedern sind, hatte Projektkoordinatorin Ricarda Richter (Fachdienst Jugendförderung der Stadt Hildesheim) alle 38 Nachwuchs-Talente, die Interesse an einer Veröffentlichung auf dem Sampler haben, zu einem Treffen eingeladen. Um die 20 Acts, so vermutet Richter, werden am Ende wohl zusammenkommen. Stadtjugendpfleger Jörg Aschemann organisiert bereits die ersten Live-Auftritte für die Bands. Einige haben ihre Lieder fertig und schon einstudiert. Katharina Diedrichsen und Miriam Arndt beispielsweise treten als Duett auf und können „Klarheit“ schon mal spontan für alle vorsingen: „Zwei ganz verschiedene Stimmen, die trotzdem toll zusammenpas-

sen“, findet Produzent Lars Langenau, als Rapper bekannt als „Larry Läng“. Auch Felix Kamieth und Lukas Oppermann sind schon weit vorangeschritten und haben einen Rap komponiert, der vortragsreif ist.

„Wir haben nochmal ganz neu angefangen“, erklärt dagegen Dominik Rose, doch davon scheint sich der 14-Jährige überhaupt nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. „Theoretisch ist das Ding schon fertig“, gibt sich auch sein Nachbar Daniel Strunz zuversichtlich. Kaja Stürmer hat ihren Song schon, aber wie sie den beschreiben soll? „Gute-Laune-Musik“, hilft Ricarda Richter aus.

„Ich bräuchte ein bisschen Hilfe“, kommt es etwas schüchtern von Sarah Haase. Dabei ist sie damit absolut nicht allein: Gesungen hat sie zwar schon öfter, doch für Hi-Generation kommen nur selbst geschriebene Lieder in Frage, und damit hat sie – wie die meisten – keine Erfahrung. Aber es gibt ja Unterstützung: Neben „Larry Läng“ und Nina Richel stellen zwei Soundstudios Equipment und Wissen bereit. Die Profis verströmen

jede Menge Gelassenheit und das Gefühl, aus jeder Idee einen Song zaubern zu können.

Nina Richel hat vor allem die Sängerinnen unter ihre Fittiche genommen, Lars Langenau die Rapper, für alle gab es seit dem ersten Treffen im Dezember wöchentliche Coachings. Aber an diesem Abend kommen auch die jungen Männer mal in den Genuss von Atemübungen und Gesichts-



In den Bauch atmen: Atemübungen mit DSDS-Star Nina Richel.

muskel-Lockerung mit Gesangscoach Nina Richel. Da muss zwar mancher kichern, aber alle machen mit. Und schließlich hat die DSDS-Teilnehmerin zur Belohnung sogar Muffins gebacken.

Die erste Auflage von „Hi-Generation“ im Jahr 2011 war ein voller Erfolg: 35 Jugendliche schrieben Songs für die CD, die Lieder reichten von Akustik-Rock über R'n'B bis hin zu Rap oder Metal. Der Sampler war schnell vergriffen, etwa 500 Stück wurden verkauft. Träger des Projektes ist der Fachdienst Jugendförderung der Stadt Hildesheim in Kooperation mit dem Hildesheimer HipHop-Label „Raw Diamond Production“ und dem in der Kulturfabrik beheimateten Jugendkulturträger „Be Active“.



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 – „Schenkt dir das Leben Zitronen, mach Limonade draus“ 14. 3. 2013, 17–18.30 Uhr, AWO Trialog Teichstr. 6 Hildesheim, Tel. 051 21-1 38 90

3. Zwänge – Informationen zu einer umklammernden Erkrankung – Irmgard Gnielka, Krankenschwester, systemische Beraterin, Berlin, 5. 3. 2013, 18–20 Uhr, AWO Trialog, Teichstr. 6, Hildesheim, Tel. 051 21-1 38 90, 4€ TNgebühr, bitte anmelden

4. Wohltat für die Haut- ein Wellnessabend, 12. 3. 2013, 18–20 Uhr, AWO Trialog Teichstr. 6 Hildesheim, Tel. 051 21-1 38 90

Kontakt:

AWO Trialog Sozialpsychiatrie,
Teichstr. 6, 31141 Hildesheim
Tel. 051 21-1 38 90,

www.awo-trialog.de

Lieber Nordstädter! AKTION NORD Liebe Nordstädterin! Nordstadt SPD

Haben Sie schon mal an einer Ortsratssitzung teilgenommen? Dieses kommunalpolitische Gremium gibt es für die Nordstadt erst seit der letzten Kommunalwahl im September 2011.

In der letzten Sitzung, am Donnerstag dem 21. Februar, war ich mal wieder dabei. Am Anfang gibt es immer eine „Bürgersprechstunde“. Die wurde auch diesmal von Bürgern aus der Nordstadt genutzt. Dann wurde wieder lange über das Thema „Baumfällungen“ diskutiert. Frau Bertram von der Stadtverwaltung erklärte das entstehende Baumkataster. Ich teile absolut die Meinung der Ortsratsmitglieder, dass jeder Baum der grünt und blüht da stehen bleiben soll, wo er steht. Aber ich zweifle nicht an der Feststellung von Fachleuten, dass Bäume, die in ihrer Standfestigkeit gefährdet sind und damit Menschen gefährlich werden können, auch gefällt werden müssen. Das dazu aus meiner Sicht!

Wissen Sie, was mich am meisten in dieser Sitzung gefreut hat? Das war die Aussage des Polizeikontaktbeamten Herrn Meisner, dass es in der Nordstadt nicht mehr Gewalt gibt als in den anderen Stadtteilen. Dem kann ich nur aus vollem Herzen zustimmen und setze noch eins darauf: Nicht nur sicher lebt man in der Nordstadt, sondern die Nordstadt hat noch mehr Werte, wie liebens- und lebenswert, stadtnah, mit vielen grünen Flächen. Wir brauchen noch eine Stadtteilmitte! Dazu und noch zu einigen anderen Punkten braucht der Ortsrat Ihre/unsere Unterstützung. Die Nordstadt-SPD ist deshalb am 6. April beim „Putzen“ im Stadtteil dabei und am 23. Mai in der Ortsratssitzung. Vielleicht treffe ich auch SIE an beiden Tagen oder an einem. Ich würde mich riesig freuen!

Bis dahin schönes „Frühlingserwachen“.
Ihre Jutta Rübke

Tag und Nacht
erreichbar!



Bestattungen

765120

ABTMAYER

Inh. Jens K.-Büchner

Steuerwalder Straße 7 • 31137 Hildesheim

Pott Heia im Seniorenheim

„Wer sind Sie denn? Ich erkenne Sie gar nicht!“ Kein Wunder, tummeln sich doch plötzlich Hexen, adlige Burgfräuleins, Pippi Langstrumpf mit Herrn Nilsson und einige andere Fabelgestalten im bunt geschmückten Speisesaal.

Mit einem kräftigen „Pott Heia“ und dem Hildesheimer Faschingslied „Wir feiern Karneval im Pott“ zeigten die Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenzentrums Theaterresidenz erneut ihre Freude an den jahreszeitlichen Festen und Feiern.

Das Duo Hans-Gerhard Kohlmeier (Akkordeon) und Peter Schubert (Gesang) bewiesen nicht nur als Musiker ihr Talent, sondern auch als Komiker, erzählten Witze, präsentierten sich als Stallmädels und boten ihrem Publikum manch anderen Spaß.



Nach einer wohlverdienten Kaffeepause klärte Brigitte Wegener die Anwesenden über die unbestreitbaren Vorzüge des Älterwerdens auf und behauptete voller Überzeugung: „Ich freu mich, dass ich jetzt ‚ne Alte bin.“ Ob das ganz ernst gemeint war? Schunkeln, Singen und Tanzen lieen die Zeit wie im Fluge vergehen und der unterhaltsame Nachmittag ging zu Ende. Schön war’s! Pott Heia bis zum nächsten Jahr!

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
Anжела Schubö

Massage
Krankengymnastik

Krankengymnastik
Massage
Lymphdrainage
Akupunkt-Massage
Fango
Heiluft/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

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**
Die Infoadresse für Familien

 **THEATERRESIDENZ**
SENIORENZENTRUM

Alles aus einer Hand:

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



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



Wo es normal ist, anders zu sein - Aktion Mensch zu Besuch in der Nordstadt

Notenträumer geben spontan ein Ständchen

Aktion Mensch, allseits bekannt durch die große Lotterie und den Einsatz für viele soziale Projekte, war im Februar zu Besuch hier in der Nordstadt. Unser Stadtteilprojekt Nordstadt.Mehr.Wert wurde dafür eigens ausgewählt, weil es als modellhaft für viele andere Stadtgebiete in Deutschland gilt! Vor einem Jahr nahm das von der Aktion Mensch geförderte, drei-

jährige Inklusionsprojekt „Nordstadt.Mehr.Wert“ die Arbeit auf. Gemeinwesenarbeiter Frank Auracher spinn die Fäden dafür, unterstützt durch großen ehrenamtlichen Einsatz von Menschen, denen völlig unterschiedliche Dinge hier im Stadtteil wichtig sind. Eine Journalistin und ein Profi-Fotograf waren eigens aus Köln angereist um während eines Nachmittags insgesamt fünf Stationen anzulaufen: Nach einem Besuch beim Kooperati-



onspartner Treffer der Diakonie Himmelsthür wurde die Rucksack-Elterngruppe in der Kita St. Johannes besucht. Hier wird Mehrsprachigkeit trainiert und mit den Eltern über Erziehungsthemen gesprochen. Danach ging es weiter in den Johannishof, genauer in die Außenwohngruppe, wo über die Neugestaltung noch immer glückliche WG-Bewohner von ihrem zunehmend selbstständigen Leben in der Nordstadt erzählt haben.

Im Nachbarschaftsladen wurde die Nachbarschaftshilfe Zeitreich vorgestellt und die vielfältigen Treff- und Kreativangebote in der früheren Bäckerei im Sachsenring 54 aufgezeigt. Unter anderem will die Stadtteilarbeit Ehrenamtliche dazu motivieren, Multiplikatoren für die Inklusion zu werden. Eine davon war schon zuvor die pensionierte Förderschullehrerin, Christiane Schipke, die den hellen Nachbarschaftsladen drei Mal in der Woche öffnet, damit Kinder mit und ohne Förderbedarf sich dort treffen, miteinander Hausaufgaben machen und spielen können. Schließlich fand ein etwas ausführlicheres Gespräch in der Kulturfabrik über die guten Möglichkeiten der Zusammenarbeit zwischen Sozialarbeit und Kulturarbeit statt - u.a. gut zu sehen an dem Musikvideoprojekt im letzten Jahr. Spontan gaben die Notenträumer gemeinsam mit Siggie Stern ein Ständchen für die überraschte Journalistin.
Text: Frank Auracher
Fotos: Norbert Jaekel

Heißmangel Irma Mamone
Hasestraße 47 • Tel. 5 2031
Öffnungszeiten:
Mittwoch und Donnerstag 9-12, 15-18 Uhr, Freitag nach Vereinbarung

Räer
AUSRÜSTUNGEN
Armeebestände
www.raeer.com
BW Überlebensration Marine
5,29 €
Telefon 05121 7487660
31137 Hildesheim · Altes Dorf 18-20



Emin Tuncay, Holger Bock und Frank Auracher (von rechts nach links) im Gespräch mit der Journalistin in der Kulturfabrik Löseke

Cl. Rack GmbH Sanitär – Heizung

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

Heinrichstraße 13 · 31137 Hildesheim · Telefon 05121/52576

HD Dorow Bestattungen

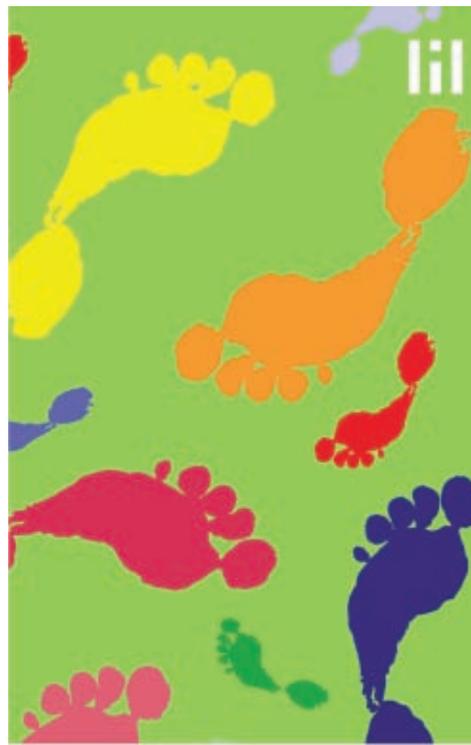
Hildesheim Peiner Str. 15 Telefon 0 51 21 - 2 98 44 70
 Bockenem Bönnier Str. 14 Telefon 0 50 67 - 69 80 20

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.



5. FRAUENZEIT

BERUFSTÄTIG – AUCH MIT KIND?!

Ob Wiedereinstieg oder Neubeginn, Berufstätigkeit ist für Mütter eine persönliche Herausforderung. Wie jede Veränderung wirft auch dieser Schritt häufig Fragen auf, wie z.B.: Was kommt auf mich zu? Werde ich das schaffen? ... Interessierte Frauen haben die Möglichkeit, in Einzelgesprächen diesen oder ähnlichen Fragen Raum zu geben. 9.00 bis 12.00 Uhr, Sabine Jensen, Termine nach Vereinbarung

DAS BIN ICH!

Gutes Aussehen schafft Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, und wenn Sie sich in Ihrer Haut wohl fühlen, strahlen Sie das automatisch aus. Ihre Persönlichkeit und Ihre Einzigartigkeit sollte immer klar erkennbar sein. Mit einem leichten Make-up wird betont, was Ihnen selbst am besten gefällt. Erlernen Sie Tricks und Tipps, Ihren Typ dezent und gekonnt zu unterstreichen, Ihr Make-up noch perfekter zu gestalten, sodass Sie bei jedem persönlichen Vorstellungsgespräch und in jeder Situation strahlen. 9.00 bis 12.00 Uhr, Bianca Birkhan, Termine nach Vereinbarung

WEITERE INFORMATIONEN

Alle Angebote sind kostenfrei. Für Kinderbetreuung ist gesorgt.

ANMELDUNG

Um Anmeldung wird gebeten:
 Familienzentrum Maluki, Telefon: 05121 53595
 Walburga Eishauer, Telefon: 05121 741511
 Birgit Vahle, Telefon: 05121 510300

5. FRAUENZEIT

Workshops im Familienzentrum Maluki

WANN: Freitag, 15. März, 9 bis 12 Uhr
 WO: Martin-Luther-Straße 26

VERANSTALTERINNEN

Familienzentrum Maluki
 Walburga Eishauer
 Birgit Vahle



HILDESHEIM



HILDESHEIM



Bernd Lynack bedankt sich mit Kaffee bei Wählerinnen und Wählern in der Fußgängerzone

Bernd Lynack (li.) in seinem Element – dem direkten Gespräch mit Bürgerinnen und Bürgern.

Mit heißem Kaffee und Keksen hat sich Bernd Lynack (SPD) bei seinen Wählerinnen und Wählern bedankt. „Ja steht denn schon wieder eine Wahl an?“, haben Passanten gefragt, als Lynack zusammen mit seinem Team den SPD-Pavillon wie zu Wahlkampfzeiten vor der Hildesheimer Jakobikirche am Vormittag aufgestellt hat. „Nein, wir wollen einfach nur danke schön sagen“, so der künftige Landtagsabgeordnete.

Eine Geste, die gut angekommen ist. Mehrere hundert Becher Kaffee haben die Sozialdemokraten ausgetrennt. Zeitweise war

der Stand dicht umlagert. Nicht nur Passanten, auch Unterstützerinnen und Unterstützer haben die Gelegenheit genutzt, um mit ihrem künftigen Landtagsabgeordneten ins Gespräch zu kommen. „Die Hildesheimerinnen und Hildesheimer werden es in den kommenden fünf Jahren öfter mal erleben, dass wir uns außerhalb von Wahlkämpfen mit einem Informationsstand in der Fußgängerzone oder in den Stadtteilen blicken lassen. Vor der Wahl habe ich versprochen, dass ich die Landespolitik transparent rückkoppeln werde.“ Infostände sind dafür aus Lynacks Sicht eine gute Möglichkeit.

Kunst im Rathaus: „Losgelassen - Festgehalten“ von Annett Kruppa

Vom 5. März bis 2. Mai zeigt die Hobbykünstlerin Annett Kruppa unter dem Titel „Losgelassen – Festgehalten“ erstmals ihre Acrylmalerie in der Galerie des Historischen Rathauses (1. OG). Die Motivpalette ihrer Bilder umfasst Landschaften, Menschen, Tiere und auch abstrakte Farbspiele. Mit akzentuierten Farbgebungen verleiht die Künstlerin ihren Bildern eine besondere Note. Bürgermeisterin Beate König eröffnet die Ausstellung am 7. März, 17.30 Uhr, auf der Empore des Historischen Rathauses.

Anett Kruppa wurde 1963 in Gifhorn geboren. Seit ihrer Kindheit beschäftigt sie sich mit der Malerei. Begonnen hat die Hobbykünstlerin mit Ölmalerie, später wechselte sie zu Pastellkreide und erschafft heute größtenteils Acrylbilder. Regelmäßig besucht sie den Elterntreff des Kinder- und Jugendhauses Drispstedt und ist dort künstlerisch tätig.

„Losgelassen – Festgehalten“ ist zu den Öffnungszeiten des Rathauses, montags bis donnerstags von 8 bis 18 Uhr sowie freitags von 8 bis 14 Uhr zu sehen.



gbg
 wohnen
 in Hildesheim

Alle Wohnungen auf einen Klick!

Schon gesehen?

www.gbg-hildesheim.de

das wohnungs- und serviceunternehmen der stadt

Nord Side Story - großes Theaterprojekt in der Nordstadt

Von März bis Oktober 2013 haben Nordstädter/innen Gelegenheit, zusammen mit Beschäftigten der Lebenshilfe im Rahmen des Stadtteilprojektes Nordstadt.Mehr.Wert Theater zu spielen.

„Nord Side Story“ ist der Arbeitstitel des Stücks, das unter professioneller Anleitung gemeinsam mit der Gruppe erarbeitet wird – frei nach Shakespeares „Romeo und Julia“ und Leonard Bernsteins „West Side Story“. Die berühmten Vorlagen werden in den Norden Hildesheims verlegt und von den Teilnehmenden wiederbelebt. Liebe und Hass, Tradition und Rebellion, Familienbande und Familienfehden sind die Spannungsfelder, in denen die alte Geschichte von Romeo und Julia immer wieder neu erzählt werden kann.

Die Theatergruppe wird sich aus Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zusammensetzen, die voneinander lernen und auf Augenhöhe miteinander arbeiten. Ziel ist eine anregende, berührende und unterhaltsame Theaterproduktion, in die alle ihre Ideen und Fähigkeiten einbringen können.

Auf einen Blick:

Was: Theaterprojekt „Nord Side Story“

Wer: ca. 20 Teilnehmer/innen mit und ohne Beeinträchtigungen:

Nordstädterinnen und Nordstädter, Beschäftigte und Mitarbeiter/innen der Lebenshilfe

Wann: Freitags, jeweils 9-12h, ab 15. März 2013

- nicht in den Schulferien

- Intensiv-Probentage: 27.-29.September und 22.-25.Oktober 2013

- Aufführungen am 25., 26. und 27. Oktober 2013

Schnuppertermin und zugleich Probenstart: Freitag, 15.März 2013, 09.00h – 12.00h im Johannishof - „Theater-Dachboden“

Wo: Johannishof, An der Johanniskirche 3, 31137 Hildesheim (Proben) und KulturFabrik Löseke, Langer Garten 1,

31137 Hildesheim (Endproben und Aufführung)

Was das Projekt bietet:

- professionelle Leitung durch 2 Theaterpädagoginnen, in Kooperation mit dem TPZ Hildesheim

- Einführung in die Grundlagen des Theaterspiels

- Beteiligung an der Stückentwicklung

- Einblick in die Arbeit(swelt) der Lebenshilfe

- Inspirierende Kontakte, neue Erfahrungen und viel Spaß

Teilnahmevoraussetzungen:

- Wohnsitz, Ausbildungsstätte oder Arbeitsplatz in der Nordstadt

- Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme an den Proben

- Theater-Vorerfahrungen sind nicht notwendig



Kosten entstehen keine - Das Nordstadt.Mehr.Wert - Projekt ist finanziert durch Aktion Mensch,

Stadt und Land, sowie durch die Johannishofstiftung. Nord Side Story findet im Rahmen des Jubiläumsjahres 50 Jahre Lebenshilfe Hildesheim statt.

Anmeldung und Rückfragen:

Einzelne wenige Plätze sind noch frei!

Frank Auracher, Tel.: (05121) 935 84 42

per Mail: nordstadt.mehr.wert@web.de

Osterbasar beim DRK

Der DRK-Handarbeitskreis hat einen neuen Namen: „Phantasia – Maschenpielereien und mehr“. Der Kreis der kreativen Damen veranstaltet am 16. März 2013 in der Zeit von 14.00 bis 17.00 Uhr im DRK-Zentrum, Brühl 8, seinen Osterbasar. Der neue Name ist dabei Programm. Angeboten werden anspruchsvolle und originelle Handarbeiten: selbstgefertigte Mode, Kleidungsstücke, Accessoires und Besonderes für groß und klein

Der Kreis trifft sich jeden Dienstag in der Zeit von 15.00 bis 17.00 Uhr. Wer Zeit und Lust hat, im Arbeitskreis mitzuwirken, ist ebenfalls herzlich zum Basar eingeladen. Hier bietet sich zwanglos die Gelegenheit, die Phantasia-Damen und ihre Erzeugnisse kennenzulernen.

Der Erlös des Basars ist für soziale Aufgaben bestimmt.

DRK-Shop geöffnet

Am 13. März 2013 von 9.00 bis 12.00 Uhr und am 14. März 2013 von 14.00 bis 18.00 Uhr öffnet der DRK-Shop für Bekleidung im DRK-Zentrum, Brühl 8, zu einem Sonderverkauf.

Durch den Ladencharakter haben die Kunden die Möglichkeit, sich umzuschauen und sich die Bekleidung und Bücher selbst auszusuchen. Angeboten werden Damen-, Herren- und Kinderoberbekleidung. Im Shop findet man Pullover, T-Shirts, Oberhemden, Blusen, Nachthemden, Hosen, Jacken, Röcke, Anzüge, Kostüme und Schuhe. Unsere engagierten ehrenamtlichen Mitarbeiter beraten bei der Auswahl gern.

Jeder hat die Möglichkeit, im DRK-Shop einzukaufen. Die Waren werden gegen einen kleinen Beitrag abgegeben. Für den Sonderverkauf werden die Preise noch einmal um die Hälfte reduziert.

DENTAL FRISCH

"Gepflegter Zahnersatz. Visitenkarte eines Prothesenträgers"

<p>Herstellung von Zahnersatz</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kronen - Brücken - Totale Prothesen - Kombierter Zahnersatz - Implantatversorgung (Suprakonstruktion) - CAD/CAM Zirkon Vollkeramik - Fräs- und Geschleibetechnik - Kostenvoranschläge (Zähne müssen bezahlbar bleiben) 	<p>Reinigung von herausnehmbarem Zahnersatz</p> <p>Professionelle Beseitigung von</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

e-mail: DentalFrisch@yahoo.de

Marco Conrad

Meister der Zahntechnik

ALEA VITA

AMBULANTE PFLEGE

24 STUNDEN ERREICHBAR

UNSERE LEISTUNGEN:

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

☎ 0 51 21- 99 79 59 • www.aleavita.eu

Im März: 1A Angebot

Modernisierungskredit

ab ~~4,59%~~

ab 3,99% *
p. a. nom.

Lust auf etwas Neues?

Machen Sie mehr aus Ihrem Zuhause – mit unserem Modernisierungskredit.

Sparkasse Hildesheim

www.sparkasse-hildesheim.de

→ Gut leben!

* Laufzeiten von 12 – 120 Monaten, z. B. 4,06 % pro Jahr effektiv bei einer Laufzeit von 120 Monaten. Zur wohnwirtschaftlichen Verwendung, nur Neufinanzierungen, entsprechende Bonität vorausgesetzt, Kreditbetrag bis max. 25.000 Euro. Stand: 28.02.2013.

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 · www.druckhaus-koehler.de



Aus der Nachbarschaftshilfe zeitreich:

Es ist viel los im Nachbarschaftsladen! Montags lädt das Café von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr ein, zusammen zu kommen und wer ganz mutig ist, traut sich mit Rommee zu spielen. Das ist immer ein großer Spaß. Die Vermittlungen von nachbarschaftlicher Hilfe werden während der Bürozeiten (Montag 15.00-17.00 Uhr, Mittwoch 12.30-14.30 Uhr und Donnerstag 10.00-

12.00 Uhr) koordiniert und hängen auch in unserem Schaufenster aus. Bitte schauen Sie gern vorbei oder rufen Sie uns an, wenn Sie Hilfe brauchen oder als ehrenamtliche/r Helfer/in tätig werden wollen.

Dienstags bis Donnerstags ist der Laden schon ab mittags besetzt und jung und alt kommen zusammen, um Hausaufgaben zu machen, zu basteln oder einfach zu klönen.

Flohbasar



Am Freitag, 10. Mai möchten wir die Gelegenheit anbieten, bei einem Flohbasar wieder gut erhaltene Dinge an den Mann, die Frau oder an das Kind zu bringen. Es besteht die Möglichkeit für den eigenen Verkauf einen Bierzelttisch von uns zu erhalten, dafür bitten wir dann um eine Kuchenspende für das Buffet. Wer uns gern Flohmarkt Dinge spenden möchte, kann dies gerne tun. Wir verkaufen dann diese

Sachen und der Erlös geht an die Nachbarschaftshilfe *zeitreich*.

Bitte melden Sie sich, wenn Sie einen Stand bei uns vor der Tür haben möchten
Tel: 2853480.

Dinge die Sie spenden möchten können ab Ende April im Laden abgeben werden. Von 15.00 – 19.00 Uhr hat der Flohbasar geöffnet für Kaffee, Tee, Kuchen und Getränke ist gesorgt!

Stricken, Häkeln, Sticken - Wer weiß noch, wie es geht?

Wer Lust hatte, sich in fröhlicher Runde in Sachen „Handarbeiten“ auszutauschen, war am 7. März, im Familienzentrum „Maluki“, Martin-Luther-Straße 26, herzlich willkommen. Ein weiterer Termin findet am Donnerstag, 14. März, von 9 bis 11 Uhr statt. Darüber hinausgehende Termine können abgesprochen werden. Mitzubringen sind die jeweiligen Materialien. Anfänger erhalten Anleitung und Tipps – jeder Teilnehmer kann sein Wissen weitergeben.

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. 051 21 / 29 42 760
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

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:
30. März 2013

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

eMail:

info@hildesheimer-stadtteilzeitungen.de

Internet:

www.hildesheimer-stadtteilzeitungen.de

Wer möchte als Schöffe Verantwortung übernehmen?

Die Stadt Hildesheim sucht für die nächste Schöffenvwahl mindestens 185 Bewerberinnen und Bewerber für den Amtsgerichtsbezirk Hildesheim. Wer Interesse an diesem Ehrenamt hat, am Stichtag 1. Januar 2014 zwischen 25 und 69 Jahre, gesundheitlich geeignet und nicht in Vermögensverfall geraten ist, die deutsche Staatsangehörigkeit besitzt und seinen Hauptwohnsitz in der Stadt Hildesheim hat, kann sich bewerben.

Alle fünf Jahre werden ehrenamtliche Richterinnen und Richter an den Fachgerichten, Straf- und Jugendgerichten gewählt, in diesem Jahr für die Amtsperiode 2014 bis 2018. Neben formalen Kriterien sollen die Bewerberinnen und Bewerber bestimmte persönliche Grundfähigkeiten mitbringen, die notwendig sind, um über andere Menschen qualifiziert urteilen zu können. Hierzu gehören Unparteilichkeit, Selbstständigkeit, Urteilsreife, geistige Beweglichkeit und großes Verantwortungsbewusstsein. Wer als Schöffe Verantwortung übernehmen möchte, muss sich spätestens bis 31. März bewerben. Hierzu ist eine „Erklärung zur Übernahme des Schöffenamtes“ abzugeben. Den entsprechenden Vordruck kann man unter www.hildesheim.de/schoeffenwahl downloaden oder sich vom Bereich Statistik und Wahlen der Stadt Hildesheim zuschicken lassen. Die Bewerbung allein bedeutet jedoch noch nicht, dass die Bewerberin oder der Bewerber auch tatsächlich für das Schöffenamts berufen wird. Die abschließende Entscheidung hierüber trifft der Schöffenvwahlausschuss beim Amtsgericht unter Vorsitz einer Amtrichterin bzw. eines Amtrichters.

Nähere Informationen zum Schöffenamts und zu den Bewerbungsvoraussetzungen sind unter Telefon 05121 301-2774 oder unter www.hildesheim.de/schoeffenwahl erhältlich.

Schummel mit „Heiße Zitrone“

Unzulässige Werbung bei Pulvergetränken

„Heiße Zitrone“ steht auf vielen Pulvern und Brausetabletten, die in diesen kalten Tagen angeboten werden. Auf allen Packungen suggerieren Bilder von saftigen Zitronen: das ist gesund und hilft gegen Erkältung. Acht dieser Produkte hat die Verbraucherzentrale Niedersachsen auf ihre Werbung hin überprüft. Dabei ist aufgefallen, dass bei einigen die Gesundheitswerbung nicht mehr zulässig ist. Die Ergebnisse gibt es unter www.verbraucherzentraleniedersachsen.delheissezitrone. Echte Zitronen sind kaum in den Produkten zu finden. Den Zitronengeschmack aller Getränke liefern Aromen. Laut Zutatenlisten enthielten die meisten Heißgetränke weniger als fünf Prozent Zitronenpulver.

ausreichend mit diesen Nährstoffen versorgt.

Von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) akzeptiert ist dagegen der Hinweis „trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei“. Auf vier Produkten fand sich diese Werbeaussage wieder. Sie besagt, Vitamin C und Zink normalisieren das Immunsystem, wenn eine Unterversorgung an diesen Nährstoffen besteht.

Getränkepulver oder Brausetabletten mit Werbeaussagen sind nicht automatisch gesünder als Produkte ohne Werbeversprechen und sollten nach der Verzehrsempfehlung der Hersteller höchstens einmal täglich getrunken werden.

Für Kinder und Jugendliche sind die zinkhaltigen Produkte „Zink+C drink von Biolabor“, „Sanatura Heiße Zitrone“ und „Heiße Zitrone mit Ingwer von tete-sept“ nicht geeignet. Zink angereicherter Produkte können nach Aussage des Bundesinstituts für Risikobewertung zum Beispiel Blut-

armut hervorrufen oder zu Veränderungen beim Fettstoffwechsel führen.

Tipp: Was wirklich hilft, ist viel Trinken bei Erkältungen, weil es die Schleimhäute feucht hält und Infekte lindert. Heiße Zitrone selbstgemacht mit Wasser und dem Saft einer Zitrone ist dabei empfehlenswerter als manches Pulver.

Telefonische Beratung zu Gesundheitswerbung bei Lebensmitteln gibt es am Verbrauchertelefon unter 0900 1 7979-05, montags von 10 bis 16 Uhr (für 0,10 Euro/Minute aus dem deutschen Festnetz - Mobilfunkpreise abweichend). Weitere Informationen über Werbung mit gesundheitsbezogenen Angaben auf Lebensmitteln: www.youtube.com/verbraucherstiftung



Einzigste Ausnahme: „Sanatura Heiße Zitrone“ - das Produkt aus dem Reformhaus enthält 23 Prozent Zitronenpulver. Bei der „heißen Zitrone“ vom dm-Drogerie Markt fehlt die vorgeschriebene Prozentangabe ganz.

Auch die zugesetzten Nährstoffe stammen in der Regel nicht aus Zitronen. Laut Deklaration ist Vitamin C zugesetzt, oft kombiniert mit Zink. Diese Nährstoffe sollen bei drei Produkten „zur Unterstützung der Abwehrkräfte“ dienen. Diese Werbeaussage ist nicht mehr erlaubt. Denn Studien zeigen, dass die Einnahme von Vitamin C und Zink weder vor Erkältungen schützt noch wird die Dauer wesentlich verkürzt. Schließlich sind die meisten Menschen



Generation 2013

- Kunstausstellung im Landgericht Hildesheim

Unter dem Titel „Generation 2013“ stellt das Gymnasium Himmelsthür im Landgericht Hildesheim ein Kunstprojekt des zehnten Jahrgangs aus.

Die Ausstellung wurde am 05. März eröffnet und ist bis zum 30. April 2013 zu sehen.

Unter der Leitung des Kunstpädagogen Rolf Behme gestalteten vier Klassen der 10. Jahrgangsstufe Selbstporträts, in denen sie ihre Sicht auf sich selbst und ihre Generation entwickelten und darstellten. Vorher wurden im Unterricht wichtige Kriterien und Vorgehensweisen zur Gestaltung eines Selbstporträts besprochen und beispielhaft erläutert. Gleichwohl bot die Umsetzung noch genügend Freiheit für individuelle Kreativität.

Nach der konzeptionellen Auseinandersetzung mit eigenen Interessen und Eigenschaften im Kontext ihrer Generation fertigten die Schüler[innen] ein fotografisches Selbstporträt, welches auf eine Leinwand (50x70 Zentimeter) oder eine A2-Malpappe übertragen wurde. Dann kam Farbe ins Spiel.

Die ab dem 05. März 2013 ausgestellten Bilder zeigen eine differenzierte Selbstwahrnehmung der „Generation 2013“, die Interesse wecken und zu einem konstruktiven künstlerischen Dialog einladen.



Wechsel in der Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft

Jutta Wolf wurde als Leiterin der Koordinierungsstelle für Frauen und Wirtschaft zum Jahresende 2012 verabschiedet. Nach dem sie 4 Jahre auf der Stelle Pionierarbeit geleistet hat, freut sich ihre Nachfolgerin Karin Horch-Badrnejad auf die vielfältigen Aufgaben, die diese Stelle mit sich bringt. Die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft wurde 2008 von der Ländlichen Erwachsenenbildung (LEB) eingerichtet, finanziert wird sie aus EFRE-Mitteln, sowie Landes- und kommunalen Mitteln. Mit Bildungsangeboten, Beratung sowie einem engen Kontakt zu regionalen Arbeitgebern erhalten Frauen, insbesondere Berufsrückkehrerinnen, aber auch Frauen in Elternzeit, in der Koordinierungsstelle Unterstützung beim Wiedereinstieg in das Berufsleben. Wenn Sie Fragen haben oder ein Termin für eine Beratung vereinbaren wollen rufen Sie an oder schicken eine Mail.

Coachingangebot für Frauen

Im März startet ein Coachingangebot für Berufsrückkehrerinnen. Frauen, die sich über ihre beruflichen Ziele und Möglichkeiten nach oder während der Familienphase Klarheit verschaffen wollen, werden durch den Coach dabei unterstützt. Durch die wertschätzende Unterstützung des Coaches werden individuelle Entscheidungs- und Handlungsspielräume aktiviert und erweitert. Beim ersten Termin lernen die Teilnehmerinnen die Dozentin Frau Wehrhahn und ihre Methoden kennen und vereinbaren dann drei weitere Einzeltermine. Der erste Termin findet am Di. 12. 03. 2013 10–12 Uhr im Landkreis Bischof-Janssen-Str. 31, Raum 496 statt. Bei Interesse können sie sich bei der Koordinie-

rungsstelle telefonisch 05121-309-3281 oder per Mail o-stelle@leb.de anmelden. Weitere Angebote finden sie auf der Internetseite www.ok-stelle.leb.de. Das neue Kursprogramm wird voraussichtlich im April erscheinen.



Das neue Ferienprogramm ist fertig

Auch in diesem Jahr gibt es wieder ein vielfältiges Angebot für berufstätige Eltern, bzw. deren Kinder zur Betreuung in den Schulferien. Im Auftrag des Vereins Netzwerk Familie und Wirtschaft e.V. wurde das 7-wöchige Programm erstellt, das sowohl durch ESF-Gelder gefördert wird als auch aus Mittel des Vereins. Eltern, die in einem Betrieb beschäftigt sind, die Mitglied im Netzwerk sind, können ihre Kinder zu diesen Angeboten zu einem ermäßigten Preis anmelden. Die Kosten für ein Ganztagsangebot von 8–16.30 Uhr betragen dann 70€ und für ein Teilzeitangebot

von 8–13 Uhr beträgt 50€ zzgl. 17,50€ für die Mittagsverpflegung. In den Osterferien findet vom 18.–22. 03. 2013 in Zusammenarbeit mit dem tpz eine Theaterwoche zum Thema Zauberschule statt, in den Sommerferien gibt es wieder zwei Angebote in Nordstemmen mit einer Schloß- und Waldwoche, für Kinder von 8–12 Jahren wird es eine Trendsport -und Activity-woche geben...und ein Angebot für 2–4 Jährige ist durch die Zusammenarbeit mit Levana e.V. auch möglich. Die weiteren Angebote finden sie im Internet oder können sie erfragen. Tel. 051 21-3 09-3281

GREENPEACE

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 Tonkuhle,
26. 03. 2013, Greenpeace On Air, 15–16:00, 105.3 fm
28. 03. 2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr.6
04. 04. 2013, Neuentreff, 18:30, Wollenweberstr.6
11. 04. 2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr.6
18. 04. 2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr.6
Radio Tonkuhle,
23. 04. 2013, Greenpeace On Air, 15–16:00, 105.3 fm
25. 04. 2013, Plenum, 19:00, Wollenweberstr.6



*** Danke!** Mit Ihrer Spende an den WWF helfen Sie, die Lebensräume bedrohter Tier- und Pflanzenarten zu schützen.

Konto 2000,
Bank f. Sozialwirtschaft,
BLZ 550 205 00

WWF Deutschland, Rebstocker Str. 55
60326 Frankfurt, www.wwf.de



Dingworthstraße 2 - Telefon 05121/3033470

Obst und Gemüse von Deutschen Bauern aus der Region

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

Laufend frisch gebackene Brötchen
verschiedene Sorten

**Sonn- und Feiertags von 9.00 bis 12 Uhr
Mit Tante-Emma-Laden und Sonntagszeitung**

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr 8–18 Uhr
Mittwoch geschlossen
Sa 6–13 Uhr, So 9–12 Uhr
Wir liefern auch!

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

Tipps für Senioren

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Nordstädterinnen und Nordstädter,

für die meisten von Ihnen fand, fast unbemerkt vom sonstigen Trubel, mitten in der Stadt ein besonderes Jubiläum statt. Wildrose, die Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt e.V. wurde 10 Jahre alt. Engagierte Frauen gründeten damals diesen Verein mit der Zielsetzung, insbesondere Frauen, Kindern und Jugendlichen, die von sexueller Gewalt betroffen sind, Hilfe und Unterstützung bei der Bewältigung und Verarbeitung dieser Gewalttaten anzubieten. Durch finanzielle Unterstützung der Stadt Hildesheim, des Landkreises und dem Sozialministerium konnten zwei Sozialpädagogen bereits am 01.10.2002 ihre Arbeit aufnehmen. Bereits 2004 richtete Wildrose in Alfeld, 2007 in Sarstedt und 2009 in Elze Anlaufstellen im Landkreis ein, um auch dort Betroffenen Hilfe und Beratung anbieten zu können. Eine weitere Beratungsstelle ist in Bockenem geplant. Die Angebote von Wildrose sind vielschichtig. Die Beratungsgespräche sind kostenlos, vertraulich und werden auf Wunsch anonym geführt. Die Angebote richten sich an betroffene und ihnen nahestehende Personen: egal welcher Nationalität (bei Bedarf sorgt Wildrose für einen Dolmetscher), ob mit oder ohne Behinderung, egal welcher sexuellen Orientierung. Die Beratung ist unabhängig davon, welche Form der sexuellen Gewalt erlebt wurde, wie lange die Gewalterfahrung zurückliegt oder noch andauert und ob

eine Anzeige erstattet wurde oder nicht. Die Beratungsgespräche können telefonisch oder persönlich vereinbart werden. Sie dauern ca. eine Stunde und können bei Bedarf fortlaufend in Anspruch genommen werden. Ein völlig neues Angebot richtet sich vorwiegend an Kinder und Jugendliche, die von Gewalt /sexuellem Missbrauch betroffen sind: die E-Mail-Beratung. Zeitnah und völlig kostenlos erhalten sie Antworten auf ihre Fragen.



gen, Einrichtungen für behinderte Menschen, in Jugendhilfeeinrichtungen aber auch bei Angehörigen von Justiz und Polizei. Hinzuweisen ist auch auf eine begleitende Selbsthilfegruppe für Frauen unterschiedlichen Alters, die in ihrer Kindheit sexuelle Gewalt erfahren haben. Sexualisierte Gewalt existiert in allen Lebensbereichen und allen Bevölkerungsschichten. Die Täter sind überwiegend Männer und kommen zu 80 % aus dem sozialen Nahbereich. In den 10 Jahren haben 8951 Beratungsgespräche stattgefunden.



1.Reihe von links : Ursula Pfahl, Vorsitzende, Annette Mikulski, Schriftführerin, Annette Pagel, Mitarbeiterin; 2.Reihe von links. Verena Özkul, Schatzmeisterin, Louise Conradi, Mitarbeiterin, Andrea Schaper, Mitarbeiterin, Christian Rumph, stell.Vorsitzende, Monika Meyer-Herrmann, Mitarbeiterin

Ein weiteres Arbeitsfeld von Wildrose ist die Präventionsarbeit in Kindergärten und Schulen, Informations- und Fortbildungsveranstaltungen in pädagogischen Einrichtun-

den, 9080 Personen nahmen an Präventionsveranstaltungen teil und 2844 Personen suchten Hilfe bei sexueller/häuslicher Gewalt. Zahlen, die für sich sprechen.....

Nochmal von vorn anfangen.....?

Anfang Februar besuchte mich eine ältere Dame. Sie erzählte mir aus ihrem Leben und dass sie vor kurzem von einem jungen Pfleger gefragt worden sei, ob sie etwas anders machen würde, wenn sie ihr Leben nochmal zu leben hätte. Sie hätte erst mit „nein“ geantwortet und sich nun doch mit der Frage näher beschäftigt: Ich würde weniger reden und mehr zuhören, richtig zuhören, richtig hinhören, sagte sie. Ich würde Freunde zum Abendessen einladen, auch wenn der Teppich Flecken hat und der Sofabezug abgenutzt ist. Ich würde mich nie mehr über den Schmutz ärgern, wenn jemand das Feuer im Kamin anmacht. Ich würde die neue Bettwäsche sofort benutzen und nicht solange im Schrank aufbewahren, bis sie gelblich und unmodern geworden ist. Ich würde mich ins Bett legen, wenn ich krank bin, statt zu tun, als gerate die Welt aus den Fugen, wenn ich einen Tag nicht arbeite. Ich würde weinen und lachen, aber weniger vor dem Fernseher als angesichts des wirklichen Lebens. Ich würde mich im Sommer von einem Hang mit bunten Blumen hinunterrollen ohne an die Flecken zu denken. Ich würde meine Liebe öfter zeigen, öfter um Verzeihung bitten, öfter danken- aber vor allem würde ich jede Minute festhalten, sie wirklich wahrnehmen und sie erleben und manche nie wieder loslassen. „Das Glück ist nicht in einem ewig lachenden Himmel zu suchen, sondern in ganz feinen Kleinigkeiten, aus denen wir unser Leben zurechtzimmern“ (V.Sylvy)

Ihre

Annette Mikulski

Veranstaltungshinweise der Freien Waldorfschule Hildesheim

Mo 15.04.2013 von 20.00 – 22.00 Uhr
Tanzkurs

Ort: Freie Waldorfschule Hildesheim
Am Propsteihof 53, 31139 Hildesheim

Tanz auf dem Berge

Einmal im Monat besteht nun seit einigen Jahren in Hildesheim die Möglichkeit für alle Tanzbegeisterten, in offener Runde in der Tanzhaus-Tradition zu tanzen. Manche Tänze sind eher ruhig und meditativ, andere haben etwas schwierigere Tanzschritte oder stehen im ungewohnten 7/8 Takt und schließlich gibt es schnelle Tänze, bei denen man schon einmal ins Schwitzen kommen kann. Ausgewählt und begleitet werden die meisten Tänze von Ortrud Onasch, die auch gern Wünsche der Tänzer aufgreift. Die Musik kommt nicht aus der Konserve, sondern live von der Gruppe Jelemo.

Fr 19.04.2013 um 20.00 Uhr

Propsteihofkonzert

Ort: Eurythmiesaal der Freien Waldorfschule Hildesheim

Am Propsteihof 53, 31139 Hildesheim

Celloquartett „C4“

In der Reihe der Propsteihofkonzerte der Freien Waldorfschule Hildesheim tritt am 19. April das Celloquartett „C4“ auf. Ursprünglich nur ein Trio mit dem Namen „C3“ reicht das Repertoire der Gruppe von Barockmusik bis zur Moderne, von E- Musik zur U-Musik. Es werden originale



Kompositionen für drei Violoncelli so wie fremde und eigene Bearbeitungen für diese Besetzung gespielt. Gerne werden Musik und Texte in den Konzerten kombiniert.

Es spielen Elena Schrader, die an der Minsker Musikhochschule in Weißrussland Violoncello für Hochbegabte studierte und verschiedene hochkarätige Kammermusikwettbewerbe gewonnen hat, Christoph Gutsche, Pfarrer in Heimburg, der mit 7 Jahren anfang Cello zu lernen, Tatjana Waßmann, die Musikpädagogik mit Hauptfach Violoncello in Hannover und Wien studierte und als Gast Matthias Wallmann, Stipendiat der „Friedrich-Weinhausen-Stiftung, der in Hannover, Hamburg und Basel Violoncello studiert hat.

Freie Waldorfschule Hildesheim, Am Propsteihof 53, 31139 Hildesheim, Tel.: 0 51 21 / 93 62 - 0



Wirtschaftsjunioren (WJ) übergeben Scheck über 400 Euro an Projekt «Familien in Not»

Der Vorstand der Wirtschaftsjunioren bei der Scheckübergabe: (v.l.) Marc Streuber, Mirco Weiß, Marc Diederich, Karsten Krüger, Pastor Robert Smietana, Lars Nowatzki und Hendrik Wöhle

„Genau 400 Euro kamen bei der Spendenaktion der Wirtschaftsjunioren zusammen. Dies entspricht exakt dem damaligen Startkapital unseres Projektes“, freut sich Pastor Robert Smietana, zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit des bei der Diakonie angehängten Projektes.

Belastende Ereignisse oder materielle Unterversorgung führten „Familien in unserer unmittelbaren Nähe in unverschuldete Not und oftmals in eine ausweglos erscheinende Lage“, so Smietana bei seiner Dankesrede vor den Wirtschaftsjunioren. Die Leidtragenden sind meist die Kinder. Jedes siebte Kind in der Region sei von Armut betroffen. Schulischer Leistungseinbruch, Ausgrenzung und sozialer Abstieg seien oft die Folge.

Hier setzt das Projekt Familien in Not (NN) an, eine Partnerschaft zwischen dem Diakonischen Werk Hildesheim-Sarstedt und Unternehmen aus der Region Hildesheim. „FiN bringt zwei offensichtliche Bestrebungen zusammen: Auf der einen Seite Unternehmen, die die Implementierung von CSR in ihre Unternehmenskultur unter anderem als ihren Beitrag zur Lösung gesellschaftlicher Probleme anstreben und auf der anderen Seite das Diakonische Werk, das die

gesellschaftlichen Verwerfungen mit den sozialen Folgen erkennt und befähigt ist, diesen adäquat und professionell zu begegnen“ ist sich Pastor Smietana sicher.

„Wir freuen uns, Ihrem Projekt mit diesem Betrag ein wenig helfen zu können“, so Karsten Krüger, Sprecher der WJ. Man hoffe, dass regiona-

le Unternehmen durch diese Scheckübergabe « ermuntert werden, FiN ebenfalls zu unterstützen », so Krüger weiter. Eine soziale Partnerschaft mit Wirtschaftsunternehmen der Region, ergänzt durch Spenden und Zustiftungen, ermöglicht eine schnelle, unbürokratische und professionell-nachhaltige Hilfe und Begleitung.

Vorankündigung Welpengruppe ab dem 11. März 2013

Der Deutsche Teckelklub (DTK) 1888 e.V. Gruppe Hildesheim Stadt und Land, veranstaltet ab Montag den, 11.03.2013 um 15:30Uhr seine bewährte Welpengruppe. Unter Leitung von Frau Susanne Böckmann und Herrn Jan Lück werden in den Welpenstunden Hund und Führer auf die nachfolgenden Kurse z.B.: Rockerbande & Gehorsamslehrgang vorbereitet. Die Welpen werden an unterschiedliche Untergründe, Geräusche des normalen Lebens gewöhnt. Auch besucht die Welpengruppe noch den Ortsteil Sorsum um die Hunde an den Stadtverkehr zu gewöhnen. Informationen und Anmeldungen bei Frau Susanne Böckmann, Tel.: 05069 / 3 41 46

Verschiebung der Abfuhr durch Feiertage im Jahr 2013

Ostern

statt Montag	25.3.2013	auf Samstag	23.3.2013
statt Dienstag	26.3.2013	auf Montag	25.3.2013
statt Mittwoch	27.3.2013	auf Dienstag	26.3.2013
statt Donnerstag	28.3.2013	auf Mittwoch	27.3.2013
statt Freitag	29.3.2013	auf Donnerstag	28.3.2013
statt Montag	1.4.2013	auf Dienstag	2.4.2013
statt Dienstag	2.4.2013	auf Mittwoch	3.4.2013
statt Mittwoch	3.4.2013	auf Donnerstag	4.4.2013
statt Donnerstag	4.4.2013	auf Freitag	5.4.2013
statt Freitag	5.4.2013	auf Samstag	6.4.2013

Das Team vom Zweckverband wünscht Ihnen frohe Ostertage!

Telefon: 05064/905-0
Fax: 05064/905-99
E-Mail: info@zah-hildesheim.de
Internet: www.zah-hildesheim.de



ZAH • Bahnhofsallee 36 • 31162 Bad Salzdetfurth



Uncle Sam

LOS ANGELES

Bernwardstr.32 | www.losangeles-mode.de
31134 Hildesheim

SPORTSACHEN ab 15€



JACKEN ab 69€

UNSERE RÄUMLICHKEITEN



Fotoausstellung zum UNESCO-Welterbe Fagus-Werk im Rathaus

Vom 5. März bis 3. Mai findet die Sonderausstellung „Das lebende Denkmal UNESCO-Welterbe Fagus-Werk“ im Hildesheimer Rathaus statt. Bürgermeisterin Beate König eröffnete die Ausstellung am 5. März um 17 Uhr in der Rathauhalle.

Die Ausstellung zeigt Arbeiten im und am UNESCO-Welterbe „Fagus-Werk“, die von Karl Schünemann fotografisch begleitet worden sind. Mit Hilfe der Fotografien soll die architektonische Meisterleistung und die Einzigartigkeit des von Walter Gropius und Carl Benscheidt erbauten Fabrikgeländes verdeutlicht werden. Ein weiteres Ziel des Fotografieren ist es, die Firmenkultur des Traditionsunternehmens widerzuspiegeln. Im Detail greift Schünemann die Themen „Restaurierung“, „Architektur des Werkes“, „Die Menschen im Werk“ sowie das „Gebäude als kulturellen Veranstaltungsort“ auf.

Die Ausstellung ist zu den Öffnungszeiten des Rathauses, montags bis donnerstags von 8 bis 18 Uhr sowie freitags von 8 bis 14 Uhr zu sehen.

Bistro



BRINGDIENST
JETZT AUCH ONLINE BESTELLEN

Telefon 05121-2841688

05121-2842762

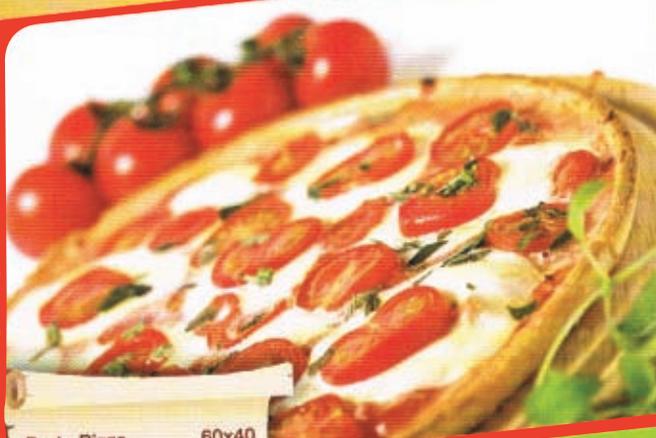
Marienburger Straße 134
31141 Hildesheim

Bringdienstgebühren

Mindestbestellwert: 6,00
Marienburger Höhe 0,50
Itzum, Ochtersum und Zentrum 1,00

Mindestbestellwert: 10,00
Söhre, Drispstedt, Bavenstedt, Stadtfeld, Heinde, Lechstedt, Marienburgm Egenstedt, Einum, Achtmum 1,50

Mindestbestellwert: 15,00
Groß Dungen, Diekholzen, Hildesheimer Wald, Himmelsthür, Barienrode 2,00



Party Pizza 60x40 10€
Margerita
Jede weitere Zutat ab 2,50€

Mindestbestellwert ab 6,00

ÖFFNUNGSZEITEN
So. - Do. 11.00 - 23.00 Uhr
Fr. - Sa. 11.00 - 23.00 Uhr

BRINGDIENSTZEITEN
So. - Do. 12.00 - 22.30 Uhr
Fr. - Sa. 12.00 - 23.00 Uhr



Angebote

Montag Nudeltag	4,50
Jedes Nudelgericht	
Dienstag Pizzatag	5,00
Jede ø 30 cm Pizza	
Mittwoch Dönertag	3,00
Jeder Döner	
Donnerstag Schnitzeltag	5,00
Jedes Schnitzel	
Freitag Pizzatag	
große Pizza ø 30 cm 1,00 günstiger	
Samstag Pizzatag	
XL Pizza ø 40 cm 1,00 günstiger	
Sonntag Dönertellertag	5,00
Jeder Dönerteller außer Nummer 14	
① Döner Menü	5,30
1 Döner mit Salat und Sauce Pommes und ein Getränk 0,33l	
② Kleine Pizza 20 Ø mit Pommes und ein Getränk 0,33l	5,00
③ Chicken Nuggets Menü	5,00
7 Stück mit Pommes und ein Getränk 0,33l	