

Ost-Innenstädter

Ein Geburtshaus für Hildesheim

Viele kleine Kliniken müssen schließen – jetzt gibt es aber auch gute Nachrichten. In Hildesheim, in unmittelbarer Nähe des Hohnsenses eröffnen Hebammen ein Geburtshaus. Hier können Frauen und Familien mit kontinuierlicher Hebammenbegleitung und 1:1 Betreuung eine interventionsarme Geburt erleben.

„Jede Schwangere hat grundsätzlich einen gesetzlichen Anspruch auf Hebammenhilfe und auf freie Wahl des Geburtsortes“ berichten die Hebammen.

Das Angebot des Geburtshauses und Hebammerei Hildesheim richtet sich zunächst an alle Schwangeren, Vorsorge und Kurse sind im Angebot. Etwas 85% aller Schwangeren sind gesund, diese Geburten können im Geburtshaus stattfinden. Bei erhöhtem Risiko, wie zum Beispiel einer Zwillingsgeburt, muss die Geburt jedoch klinisch begleitet werden.

Mit Blick auf die Akademisierung des Hebammenberufs gibt es des Weiteren noch einen Vorteil. Für das Hebammenstudium



ist neben einem Klinikaufenthalt auch ein mehrmonatiger Einsatz bei einer freien Hebamme oder einem Geburtshaus erforderlich. Den können die angehenden Hebammen dann künftig in Hildesheim absolvieren. Interessierte können sich schon jetzt per E-Mail an geburtshaus.hildesheim@posteo.de wenden, um ein Kennenlerntermin zu vereinbaren oder Fragen zu stellen. Auch kann man die Hebammen bei ihrer Spendenkampagne für das Geburtshaus bei [GoFundMe](https://gofund.me/64a37be7), <https://gofund.me/64a37be7>, unterstützen. Weitere Informationen gibt es online unter www.geburtshaus-hildesheim.de.

Comedy: 25. Komische Nacht Hildesheim

Comedy-Marathon

Als eines der erfolgreichsten Live-Comedy-Formate Deutschlands präsentiert sich die Komische Nacht in den schönsten Cafés, Bars und Restaurants der jeweiligen Stadt. Die Gäste erleben bei diesem einzigartigen Showkonzept einen ausgelassenen Abend mit bester Unterhaltung durch verschiedene Comedy-, Kabarett- und auch Zauberkünstler*innen.

Bis zu fünf hochkarätige Comedyacts kann man insgesamt an diesem Abend live erleben. Soviel Spass bekommt man sonst bei keiner anderen Comedyshow für sein hart verdientes

Geld. Das Beste ist, die Gäste bleiben in ihrem Lieblingslokal sitzen, während die Showacts zwischen den Auftrittsorten rotieren - Comedy-Marathon für die Künstler*innen und gemütlicher Spaß für die Gäste.

In Zusammenarbeit mit mehreren Gastronomen, präsentiert die Agentur MITUNSKANNMAN.REDEN. an einem Abend so verschiedene Comedians und andere Spaßmacher*innen, die ihr Publikum abwechslungsreich und kurzweilig durch den Abend begleiten. Bekannt durch Auftritte im Quatsch Comedy Club, bei Nightwash und der Komischen Nacht, garantieren die Künstler*innen einen gelungenen Abend in geselliger Runde bei Essen und Trinken.

Bei der 25. Komische Nacht Hildesheim treten die Künstler*innen Bademeister Schaluppke, El Mago Masin, Juri von Stavenhagen, Lara Autsch, Roberto Capitoni, Stefan Danziger hier auf: Deseo, Jim + Jimmy, Kulturfabrik e.V. - Halle, LitteraNova, Novotel_Restaurant, Tanzhaus.

Karten für dieses Comedy-Highlight gibt es ab sofort im Internet unter www.komische-nacht.de. Beginn 19.30 Uhr, der Einlass erfolgt ab ca. 18.00 Uhr. Eintritt VVK: 27,20€ Einlass: 18.30



Sparen – gewusst wie.

Finden Sie bei uns die Lösung, die genau zu Ihren Zielen und Wünschen passt.

Mehr Infos unter sparkasse-hgp.de/sparen oder Termin vereinbaren unter 05121 871-0.

Weil's um mehr als Geld geht.



Menschen würdig pflegen 



T. Teresienhof
caritas senioren wohnen & pflege
(Eingangsbereich) 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

SALON HÖPER
Kardinal-Bertram-Str. 11
31134 Hildesheim
Tel: 05121-37903



Di-Fr. 9.00-18.00 * Sa. 8.00-13.00
Bei uns stimmen Preis und Leistung.

Die Abriss-Profis!
Fachbetrieb TRGS 519 / 521 / 524



**Abriss
Abbruch
Brandräumung
Entkernung
Entrümpelung
Schadstoff-
sanierung
Inkl. Entsorgung**
(gem. § 53 u. § 54 KrWG)

info@abris-profis.de
www.abris-profis.de

Steuerwalderstr. 22a
31137 Hildesheim

Universal Blitz Service seit 1997
☎ 0800 600 70 22 (kostenlos)
☎ 0176 22 78 83 82 

»KLAMOTTE«
SECONDHAND
 INH. GUNDULA BOWE

Einumer Str. 16
 31135 Hildesheim
 Telefon
 05121-1747422

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

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

Herbstzeit – Finde dein Lieblingsteil

IHR MOBILES PFLEGETEAM
 Mit Sorgfalt – von Herzen

OK!

Pflege, wie sie sein soll: freundlich, kompetent, erfahren. Mit 24-Std.-Notruf und Angehörigenberatung.
 Rufen Sie uns an:
Tel. 05121/999 26-62
 Steingrube 14

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



125 Jahre!
 1897 – 2022

Wir verbinden Tradition und Moderne.
 Danke für Ihr Vertrauen.

Goschenstraße 51
 31134 Hildesheim

Telefon: 05121 - 3 48 67
 info@suessmann-bestattungen.de
 www.suessmann-bestattungen.de

Süßmann Bestattungen

biber GmbH
Ambulante Pflege

professionelle Pflege daheim

Rex-Brauns-Str. 9 Tel 051 21 - 51 41 54
 31139 Hildesheim Fax 051 21 - 52 76 9
 E-Mail: ambulante@bi-ber.de

www.biber-pflege.de



Steinofen PIZZERIA

05121 - 30 33 614

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

www.steinofenpizzeria.com

Genießen Sie das italienische Original!



Was tun in der zweiten Lebenshälfte? Willkommen im Blog von Kultur 50plus Im Internet <https://k50p.de>

Kultur & Lebensfreude pur für die aktive Generation 50plus
Unabhängig, ehrenamtlich und ohne jedes finanzielle Interesse.
Just For Fun.

Seit geraumer Zeit gibt es die Gruppe Hi-Senior-digital in der Volkshochschule. Man trifft sich außerhalb der Ferien meist regelmäßig alle 14 Tage. Das kostet nichts und vermittelt Senioren oft interessante »Aha-Erkenntnisse« beim Umgang mit den neuen Medien und aktueller Technik. Der Verfasser dieser Zeilen ist mit Engagement bei vielen spannenden Themen immer freudig dabei. Gelegentlich werde ich von interessierten Mitmenschen auch gefragt, was da eigentlich genau so los ist. Das wüsste ich manchmal auch gerne, denn oft genug sind dann nämlich gerade wieder mal Semesterferien. Leider! Was soll in dieser Zeit schon los sein? Keine Ahnung, was die Fragestellenden hören möchten. Was, wenn die ehrenamtlichen Experten dann ihre tollen Spielzeuge beim örtlichen PC-Händler wieder auf Trab bringen lassen? Womöglich haben sie gar keinen eigenen Werkzeugkasten. Aber erklären können sie die neue Technik sogar demjenigen, der manchmal Schwierigkeiten hat, seinen Fernseher einzuschalten.



Liebe Senioren, geht doch einfach mal hin zu den Treffen von Hi-Senior-digital und probiert es aus. Alle Themen haben Bezug zu Technik und Digitalisierung und finden außerhalb der Ferien 14-tägig im Kompetenzzentrum 2 der VHS-Hi statt. Momentan geht es um verschiedene Lieblings-Apps auf dem Smartphone. Stellt Euch vor: Ihr habt ein magisches Gerät in der Tasche, das nicht nur weiß, wo die nächste Eisdielen- oder weit entfernte gelegene Ausflugsziele sind, sondern auch, wie man dorthin kommt – und zwar auf unterschiedlichsten Routen. Optimiert für Spaziergänger, Wanderer oder Radfahrer. Und was blüht da eigentlich unterwegs am Wegesrand? Mit welchen Tricks lässt sich bei Städtetouren, das irgendwo geparkte Auto ohne langwierige Suche schnell wiederfinden? Wo befindet sich das nächste touristische Highlight? Und wer es schon einmal geschafft hat, im Einkaufsstress den Hund vor irgendeinem Laden vergessen zu haben, weiß, wovon ich rede. Das alles wird sogar in der Praxis (ohne Hund) ausprobiert. Und beim nächsten Treffen wird ein neues, spannendes Thema eröffnet. Medienkompetenz ist eben auch ein wichtiger Beitrag zur Altersvorsorge. Übrigens, die magische App heißt Komoot. Die Bedienungsanleitung dazu, veröffentlicht

unter kostenloser Creative-Commons-Lizenz, gibt's im Blog auf der Homepage von K50p. Tipps zu den anderen „Lieblings-Apps“ bei den Treffen von Hi-Senior-digital im Kompetenzzentrum 2 der VHS. Kommunikation, gute Kontakte und gelegentliche Hilfestellung sind wesentliche Bestandteile unseres Zusammenlebens. Manchmal wäre es nützlich, neue Erkenntnisse nachträglich zu vertiefen oder Informationen zu Veranstaltungen und Aktionen zu teilen, Fragen stellen, Hinweise und Tipps an andere weitergeben oder Problemlösungen anbieten. Es gibt einfach keinen digitalen Ersatz für persönlich gepflegte Kontakte. Im September wurde erstmalig der „Runde Tisch“ K50p gemeinsam mit Hi-Senior im Cafe.kom der VHS aktiviert. Bei diesen Treffen möchten wir aber nicht nur gemütlich beisammen sitzen und plaudern, sondern auch über mögliche Aktivitäten und gemeinsame Unternehmungen sprechen.



Gefragt sind eigene Ideen, Tipps und Vorschläge. Lasst uns darüber diskutieren, was wir gemeinsam unternehmen könnten, um mehr Kontakt und Freude in den Alltag zu bringen. Es gibt etliche Veranstaltungen, Sehenswürdigkeiten und zahlreiche aktive Möglichkeiten zu entdecken.

Unsere nächste Aktion: Im November sind wir zu Gast im NDR-Funkhaus-Hannover und werfen einen Blick hinter die Kulissen von Hörfunk und Fernsehen. Auf der rund zweistündigen geführten Tour besichtigen wir das Hörfunkstudio von NDR 1 Niedersachsen, schauen in das Fernsehstudio von Hallo Niedersachsen

und besuchen die Produktionsbereiche von Hörfunk und Fernsehen sowie die Sendesäle des Landesfunkhauses. Mit etwas Glück treffen wir vielleicht sogar auf bekannte Stimmen und Gesichter aus Hörfunk und Fernsehen. Alle Termine und Infos zu den Veranstaltungen auf unserer Website: <https://k50p.de/>. Alle Termine und Infos zum Umgang mit PC, Smartphone und digitaler Technik auf der Website von Hi-Senior-digital: <https://hi-senior-digital.de/>.

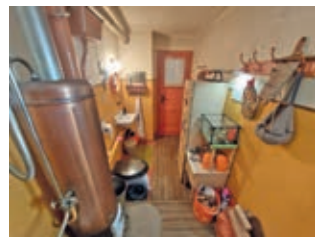
Freut Euch auf interessante Treffen bei Hi-Senior und K50p, egal ob digital oder aktiv in fröhlicher Runde im Cafe.kom der VHS.

Bilder und Text: geralt-pixabay/Jürgen Warps

Die Nordstadt hat ... eine Museumswohnung



Hallo! Ich möchte Dich gerne zu einer Zeitreise einladen.

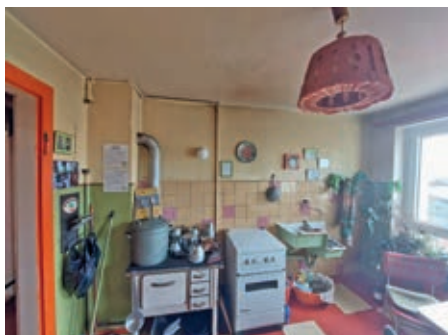


Wer ich bin? Oh, entschuldige ... Ja, ich stelle mich natürlich kurz vor: Ich bin ein ganz normales

Mehrfamilienmietshaus in der Hildesheimer Nordstadt, Baujahr 1953.

Die Zeitreise entführt Dich in die Wohnung in der 3. Etage links. Da erzähle ich Dir in drei Zimmern, Küche und Bad, wie man hier seit 1953 gelebt hat. 70 Jahre ist ja noch gar nicht so lange her, denkst Du? Dann komm und schau, an was Du Dich noch erinnern kannst und was heute nicht mehr selbstverständlich ist ...

Dich erwarten Farben, Staub, Erinnerungen, längst Vergessenes, Unerwartetes, Gesammeltes, Geschirr, Bücher, Platten, Geschichte und Geschichten, Küchenhexe, Badeofen, Mandarinenschalen, Toastclipse, Spielzeug, Tapeten, Teppiche, Miniflohmarkt – eigentlich ist es wie ein begehbares Wimmelbuch. Dadurch kann ich Dir zeigen, was für die damalige Zeit typisch beim



Bauen und Wohnen war und was für die Bewohner und ihre Zeit typisch war. Über allem steht die Wertschätzung für Bewohner und Gebäude, niemand soll vorgeführt werden, sondern die Sammlungen eines Lebens wertgeschätzt werden.

Ein Museum bin ich also geworden. Wie ist es dazu gekommen? Ein Museum sammelt, bewahrt, forscht, stellt aus, vermittelt, sagt das International Council of Museums. Nach 70 Jahren Mietzeit hat sich mein erster, ältester und längster Bewohner leise verabschiedet. Er hat eine Wohnung hinterlassen, in der sich seit sieben Jahrzehnten nichts verändert und ganz viel angesammelt hat. Die Idee meiner Eigentümerin war naheliegend, in mir für einige Zeit eine Museumswohnung einzurichten, um original

Einrichtung und gesammelte Gegenstände zu bewahren. In Bau- und Mietunterlagen im Archiv der Hausverwaltung und weiteren Hintergrundinformationen (Einwohnerbücher, Städtisches Baucharchiv) hat sie geforscht, um mit einer vielfältigen kleinen Ausstellung Interessierten, Handwerkern, Studierenden und heutigen Stadt(teil)bewohner:innen Hildesheims und darüber hinaus etwas über die Wohnwelt in den 1050er/1960er/1970er Jahren in der Hildesheimer Nordstadt zu vermitteln. Nach über einjährigem Aussortieren,

SONTAG

S T E U E R B E R A T E R

Unsere Leistungen auf einen Blick:

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

Unsere Stärken:

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

UNSER ZIEL IST IHR ERFOLG

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

Arrangieren und Abstauben ist diese kleine Museumswohnung in mir entstanden, privat und ehrenamtlich geführt durch die Sievers Hausverwaltung.

Maren Weniger begrüßt Dich gerne in mir und führt durch die Räume – allerdings kann ich Dir auch selbst auf einigen Infotafeln alles erzählen. Herzlich Willkommen – ich freue mich auf Dich und Deine Erinnerungen!

Öffnungszeiten jeden Freitag (außer 4. und 11. 10. 2024) von 14–18 Uhr, sowie einmal im Monat Samstag/Sonntag 15–18 Uhr.

Oktober 19.+20. 10. 2024

November 9.+10. 11. 2024

Dezember 14.+15. 12. 2024

Es kann zu kurzfristigen Änderungen kommen. Wir bitten um Verständnis.

Da die Größe der Räumlichkeiten begrenzt ist, bitten wir um Besichtigung mit Anmeldung unter

www.hausverwaltungsievers.de/museum

oder per mail an museum@hausverwaltungsievers.de

Leider ist die Museumswohnung nicht barrierefrei. Sie befindet sich in der 3. Etage. Sondertermine sind auf Anfrage möglich.

Eintritt frei – über einen freiwilligen Beitrag freuen wir uns.

IMPRESSUM

Herausgeber: Axel Fuchs
Redaktions- und Anzeigen-Anschrift: Osterort 7
31134 Hildesheim, Tel. (0175) 402 1949
Redaktionsschluss ist der 25. jeden Monats, bis 13 Uhr,
gilt auch an Sonn- und Feiertagen.
E-Mail: oststaedter@t-online.de
Internet: www.hildesheimer-stadtteilzeitungen.de

3 Jahre

ZAH

ZWEIWECHSELN
ABFALLWIRTSCHAFT
HILDESHEIM

SAMSTAG, DEN 12.10.2024 AB 10.00 UHR

WIR FREUEN UNS AUF SIE!

Auf unserem Betriebshof, Bahnhofsallee 36,
Bad Salzdetfurth, OT Groß Dungen

10.00 – 18.00 UHR

Familienfest · Kinderflohmart

18.00 – 20.00 UHR

Chillen nach der Arbeit

Ihr kommunaler Entsorger vor Ort!

Mach MINT: Schaurige Versuche zum Gruseln, Staunen und Spaßhaben

Mo, 11. 11. 2024,
16.00–17.30 Uhr
Grusellabor mit Experimenten zum Mitmachen für Kinder.

Ort: Stadtbibliothek,
Judenstraße 1

Altersgruppe: 9 bis 10
Jahre, maximal 16 Teilnehmende. Online-Anmeldung ab 11.10.2024

Kontaktdaten:
Telefon: 05121-301-4142
E-Mail: stadtbibliothek@stadt-hildesheim.de
Homepage: www.stadtbibliothek-hildesheim.de



Aufgespießt

Überbleibsel aus der Vorzeit!

Dinosaurier gibt es nicht mehr.
Ihre Zeit ist schon sehr lange her.
So habe ich bisher auch immer gedacht.
Doch nun hab' ich eine Entdeckung gemacht.
Bei uns gibt's noch ein Exemplar.
Das geht gern schwimmen, wird mir klar.



Die Badehose mit der Aufschrift „Dino“ entdeckte ich in der Nähe des Jo-Bades



„Uns ist ein Hausmeister zugelaufen“

Kürzlich erzählte eine Kollegin aus Hannover im Caritas Familienzentrum St. Bernward: „Uns ist ein Hausmeister zugelaufen!“ Ein Mann kam in die Kita und sagte, er wolle etwas Nützliches mit seiner freien Zeit anfangen. Seitdem kommt er regelmäßig vorbei und bietet seine helfenden Hände an. Was für ein Glücksfall!

Das Caritas Familienzentrum St. Bernward, wünscht sich auch ein paar helfende Hände.

Sie brauchen dort natürlich kein Allround-Talent. Aber vielleicht jemand Lust:

- * Den Kindern etwas vorzulesen?
- * Die Beete zu pflegen?
- * Ein kleines Regal zu bauen?
- * Mal eine Wand zu streichen?
- * Mit den Kindern etwas aus Holz zu basteln?
- * Bezüge für die Sofas zu nähen?
- * Oder eigene Talente oder Ideen einzubringen?

Einfach im Caritas Familienzentrum St. Bernward (Wohl 22) vorbei- und umschauen!

Kontakt: 05121-37303

Text und Fotos der Kinderbilder: Elisabeth Rostalski



Wer hat Lust mit uns zu spielen?



Wer hat Lust etwas vorzulesen?



Wer hat Lust unsere Beete zu pflegen?



Wer hat Lust eine Wand zu streichen?

Gelungener Abend der Begegnung im Michaelis-Quartier

Am 12. September 2024 fand im Rahmen der Woche der Diakonie der „Abend der Begegnung“ am Hügel vor der Michaeliskirche und im Weltcafé statt. Viele Gäste folgten der Einladung des Diakonischen Werkes und erlebten einen geselligen Abend voller Begegnungen, Musik und kulinarischer Vielfalt.

Bei herbstlichem, aber sonnigem Wetter genossen die Besucher die besondere Atmosphäre und das reichhaltige Mitbringbuffet, das von den Gästen selbst gestaltet wurde. Das bunte Repertoire des Chores „Stimmt so“ begeisterte die Anwesenden und sorgte für das musikalische Highlight an diesem schönen Abend.



Die Veranstaltung bot eine wunderbare Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, ins Gespräch zu kommen und Gemeinschaft zu erleben. Ein gelungener Abend, der den Zusammenhalt im Quartier stärkte und sicherlich nicht ein einmaliges Event bleiben wird.

Das Diakonische Werk Hildesheim war über den Besuch sehr erfreut und bedankte sich bei allen Teilnehmenden und freut sich auf weitere Begegnungen dieser Art.

Fotos: Matthias Böning und Karl Scheide
Text: Matthias Böning

Diese Sponsoren sind bei der Finanzierung der Doppelseite über da



Michaeliskloster feiert 20-jähriges Bestehen



Am 7. September 2024 feierte das Michaeliskloster (Zentrum für Gottesdienst und Kirchenmusik) sein 20-jähriges Bestehen mit einem umfangreichen

Programm im Innenhof, den Klosterräumen und in der Kirche.

Text und Foto: Karl Scheide

Musikalisches Abendlob

Samstag, 26. 10. 2024, 18.00 Uhr, in St. Michaelis
Ein besonderer Abendgottesdienst, in dem Musik für Sopran und Tasteninstrumente erklingt, gestaltet von Sopranistin Johanna Neß und Kirchenmusikdirektorin Angelika Rau-Culo. Die Liturgie liegt in den Händen von Pastor Dirk Woltmann.



Johanna Neß



Angelika Rau-Culo, © Ronald Schrötke

Deutsche Schülermeisterschaften 2024 der Kanuten



Vom 7. bis 9. September 2024 fanden die Deutschen Schülermeisterschaften der Kanuten auf der Wildwasserstrecke der Bischofsmühle statt.

Bei strahlendem Sonnenschein wurden die Jungen und Mädchen von den Zuschauern begeistert angefeuert.



Text und Fotos: Karl Scheide

Termine im MQ

Einladung zur Redaktionssitzung

Alle Interessierten sind herzlich willkommen am **Mittwoch, 16.10.2024, um 14:00 Uhr im Michaelis Weltcafé**

Michaelisquartier im Ost-Innenstädter mit dabei. Vielen Dank!



Sie müssen eine Beisetzung planen?

Wir sind für Sie da.

Wir beraten und begleiten Sie einfühlsam und kompetent in Hildesheim und Umgebung.

Im Trauerfall sind wir rund um die Uhr für Sie erreichbar.



Aabacus Bestattungen

Schuhstraße 20 · 31134 Hildesheim
05121 / 40 87 112 · www.aabacus-bestattungen.de
aabacus-bestattungen@mymoria.de

Ein Teil der **mymoria** Familie

Das ist meine Familie



Oststadt Grill

Tel.: 05121 / 678 98 18
anrufen · bestellen · abholen

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.:
11.00 - 23.00 Uhr
Sa.-So.: 14.00-23.00 Uhr

Einumer Straße 94,
31134 Hildesheim

Das Internet Café Trialog

in der Teichstr. 6, Hildesheim hat am 13.10.2024 und 27.10.2024 von 14.30 bis 17 Uhr geöffnet. Es ist für ALLE, die für kleines Geld mit leckerem Kuchen und Getränken den Sonntagnachmittag in Gesellschaft verbringen möchten.

Kontakt für Information/ Anmeldung:
AWO Soziale Dienste Bezirk Hannover gGmbH - Trialog

Regionalverbund Hildesheim
Teichstr. 6, 31141 Hildesheim

Tel. 05121-13890

www.awo-trialog.de

<http://www.awo-trialog.de>

Pralinen selbst herstellen

Dienstag, 22. Oktober 2024, 18–20 Uhr, Sozialpsychiatrisches Zentrum AWO Trialog, Teichstr. 6, Hildesheim, mit Anmeldung! rv-hildesheim@awo-trialog.de Tel.: 05121-13890, 4.– TN Gebühr, Materialkosten sind vor Ort zu zahlen.

Märchen und Wirklichkeit

Donnerstag, 24.10.2024 von 17–18.30 Uhr, Sozialpsychiatrisches Zentrum AWO Trialog, Teichstr. 6, Hildesheim, mit Anmeldung! rv-hildesheim@awo-trialog.de Tel.: 05121-13890

Für Menschen mit Beeinträchtigung bietet die KulTour(en) einen kostenlosen Fahrdienst:

Tel.: (05121) 6069873 (Rikscha) 6069860 (KulTour Bus) oder Mail: kultouren-hildesheim@malteser.org, nur mit Anmeldung

Mein Tag mit Oma und Opa

Vorlese- und Mitmachstunde für Kinder von 1 1/2 bis 3 Jahren. **GROSSE GESCHICHTEN FÜR KLEINE LEUTE.** Fingerspiele, Singen und Bilderbücher zur spielerischen Einführung in die Welt der Sprache und des Lesens. Die Anmeldung ist möglich ab dem 8. Oktober 2024. Bitte melden Sie nur Ihr Kind an. Eine Anmeldung für Begleitpersonen ist nicht notwendig. An jedem ersten Montag im Monat (außerhalb der Sommerferien) von 15 bis 16 Uhr laden wir herzlich zu diesem Angebot ein. Die Teilnahme an den Veranstaltungen und der Bibliotheksausweis für Ihr Kind sind kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten direkt online oder während unserer Öffnungszeiten telefonisch unter 05121 – 301 4142.

E-Mail: stadtbibliothek@stadt-hildesheim.de

Homepage: www.stadtbibliothek-hildesheim.de

Räer
AUSRÜSTUNGEN

Schwedische
Thermoskanne 0,5 Liter
9,90 €

Altes Dorf 18 – 20 | 31137 Hildesheim
Tel. 05121 7487660 | www.raer.de

Wir drucken umweltfreundlich ...

... mit Biostrom

Natürlich von EVI Hildesheim und zu 1/3 selbsterzeugt 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

Ein neues Gesicht in der EUTB®

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®) bietet für alle Menschen mit Beeinträchtigung und deren Angehörige eine unabhängige und kostenlose Beratung zu allen Themen der Teilhabe an.

Die Beraterinnen der EUTB® für Stadt und Landkreis Hildesheim, Sabine Jensen, Franziska Suhari und Alexandra Preußner schreiben an dieser Stelle über Themen aus ihrem Beratungsalldtag

Heute: Alexandra Preußner Arthrose

Arthrosen sind nichtentzündliche Veränderungen an den Gelenken.

Der zuerst normale Verschleiß kann auch schmerzhaft werden und zu Bewegungseinschränkungen führen.

Arthrosen der Hände sind häufig an den verdickten Gelenken zu erkennen, Bewegungseinschränkungen und Kraftverlust kommen dazu. Auch **Fuß-, Knie- und Hüftgelenke** sind oft betroffen, hier sieht man einen unsicheren Gang und Probleme beim Beugen der Gelenke, z. B. beim Treppensteigen. Die Schulterarthrose führt zu Schmerzen bei Bewegung, aber auch in Ruhe, besonders beim Liegen.

Eine weitgehend unsichtbare Form der Arthrose ist die **Spondylarthrose der Wirbelsäule**. Dabei bilden sich an den Wirbelkörpern und besonders an den Facettengelenken knöcherne Anbauten, der Körper reagiert auf den Schwund der Bandscheiben mit dieser Neubildung, die zur Versteifung des betroffenen Wirbelsäulenabschnitts führen kann. Die dort verlaufenden Nerven



Sabine Jensen



Franziska Suhari



Alexandra Preußner

können eingeklemmt werden, ebenso kann der Spinal- (Rückenmarks-) kanal verengt werden. Starke Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und Missempfindungen an Armen oder Beinen können die Folge sein. Eine Arthrose ist eine chronische Erkrankung, und kann eine Behinderung sein, wenn sie zu erheblichen Einschränkungen an der Teilhabe am gesellschaftlichen oder beruflichen Leben führt. Die Höhe des Grads der Behinderung (GdB) und ob eine Schwerbehinderung vorliegt, hängt von der Art und Schwere der Erkrankung, den betroffenen Gelenken und den daraus resultierenden Einschränkungen ab.

Wenn Sie Fragen zu Hilfen bei einer Arthrose-Erkrankung haben, können Sie sich bei der EUTB® beraten lassen. Wenn Sie Fragen haben oder beraten werden möchten, können Sie gern einen Termin vereinbaren.

Kontakt
EUTB® für Stadt und Landkreis Hildesheim
Osterstraße 6 / Eingang Jakobstraße
31134 Hildesheim
Tel. 05121 – 28 20 941 /
28 20 942
info@eutb-hi.de
www.eutb-hi.de



Poetischer Festakt

Forum Literaturbüro kürt Preisträger:innen des diesjährigen Literatur-Wettbewerbes

Der 10. Hildesheimer Literatur-Wettbewerb strebt seinem Ende und Höhepunkt entgegen.

929 Beiträge von Autor:innen aus 15 Nationen haben das Team des Forum Literaturbüro unter dem diesjährigen Motto „ÜBER GRENZEN“ erreicht. 38.900 Seitenaufrufe von weit mehr als 20.200 Besuchenden konnten sie während der Einsendefrist auf der Wettbewerbsseite in der Literatur-Apotheke verzeichnen.

„Die jüngste Teilnehmerin ist 12, die älteste über 90 Jahre alt. Nicht nur Literaten auch Juristinnen, Theologen, Sozialarbeiterinnen, Wissenschaftler, Historikerinnen, Journalistinnen, Seelotsen, Bestatter, Therapeutinnen, Ärzte, Managerinnen und Krankenpfleger waren darunter und haben sich mit eindrucksvollen Texten beteiligt“, verkündet der Veranstalter.

Preisträger:innen in 5 verschiedenen Kategorien sind nun von der Jury gefunden und werden beim Festakt in dem großen Lesesaal der **Dombibliothek Hildesheim** am **Freitag, 18.10. diesen Jahres** im Beisein von Oberbürgermeister Dr. Ingo Meyer feierlich bekanntgegeben. **Beginn um 19 Uhr.** Alle 7 Preisträger und Preisträgerinnen aus dem In- und Ausland werden in Persona



vor Ort sein. Ihre Texte werden von dem TFN-Schauspieler Uwe Tobias Hieronimi vorgestellt und von der Jury mit einer Laudatio gewürdigt.

Der musikalische Rahmen wird von der Violinistin Joanna Przydrozna-Domas aus Braunschweig und der Saxophonistin Inken Röhrs aus Hildesheim stimmungsvoll gestaltet. Die Moderation des Festaktes hat Lucie Kling aus Berlin.

Der Eintritt ist kostenlos. Platzreservierungen können per Mail an plunger@forum-literatur.de vorgenommen werden, sind aber nicht zwingend notwendig.

Zusätzlich wird es einen Livestream geben. Den Link zum Livestream verkündet das Team auf www.literatur-apotheke.de und auf ihrer Website www.forum-literatur.de

DENTAL FRISCH

"Gepflegter Zahnersatz Visitenkarte eines Prothesenträgers"

Herstellung von Zahnersatz

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

Reinigung von herausnehmbarem Zahnersatz

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

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

e-mail: dentalfrisch@web.de

Marco Conrad
Meister der Zahntechnik

„Große Geschichten für kleine Leute“ in der Stadtbibliothek

Immer am ersten Montagnachmittag eines Monats findet in der Stadtbibliothek im Rahmen der Aktion „Leselust“ von 15 bis 16 Uhr eine Vorlese- und Mitmachstunde für Kinder im Alter von anderthalb bis drei Jahren bzw. von vier bis sieben Jahren statt. Die nächsten Termine und Themen sind:

7. Oktober Mäuschen – sag mal piep/Kleine Maus im großen Feld

4. November Mein Tag mit Oma und Opa/Spaß mit Oma und Opa

2. Dezember Nikolaus – Stiefel raus/Von Nikoläusen und vom Advent (mit großem Weihnachtsbasteln)

Der Besuch der Angebote ist kostenlos. Anmeldungen nimmt die Stadtbibliothek unter www.stadtbibliothek-hildesheim.de, telefonisch unter (05121) 3014142 oder persönlich am Infotresen entgegen. Der Zutritt erfolgt über die Judenstraße 1. Flyer mit den Folgeterminen liegen in der Stadtbibliothek aus.

Wir sind umgezogen



Unser Team

Talisa Dacosta González, Yvonne Dacosta González, Nadine Siebenäuger (v.lks.), Cathleen Bleyl (sitzend)
Montag 11–20 Uhr · Dienstag–Freitag 9–18 Uhr
Samstag nach Vereinbarung
Goschenstraße 71 · Tel. (05121) 2816706



NATUR-CONCEPT®
Gesunde Raumgestaltung und mehr

HARMONIE & WOHLBEFINDEN

Die positiven Eigenschaften der Hanfpflanze inklusiv ihrer Inhaltsstoffe sind seit Jahrtausenden bekannt und werden als natürliche Alternative für ein verbessertes Körpergefühl eingesetzt. Bestens geeignet zur Entspannung, mehr Wohlbefinden und innerer Balance.

Wir bieten ein hochwertiges Sortiment an Hanfprodukten, entspannende Teesorten, Tropfen zum Einnehmen für mehr Lebensfreude am Tag oder auch um leichter in den erholsamen Schlaf zu finden.

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

Der Adventskalender Hildesheimer Land geht in den Verkauf

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



Türchen verbergen sich insgesamt 197 Gutscheine im Wert von 7.482 Euro, gespon-

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

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

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

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



Haushaltsauflösungen - Transporte
Pitti
UMZÜGE - ENTRÜMPELUNG
An- und Verkauf
Das Trödelparadies auf über 1500 Quadratmeter

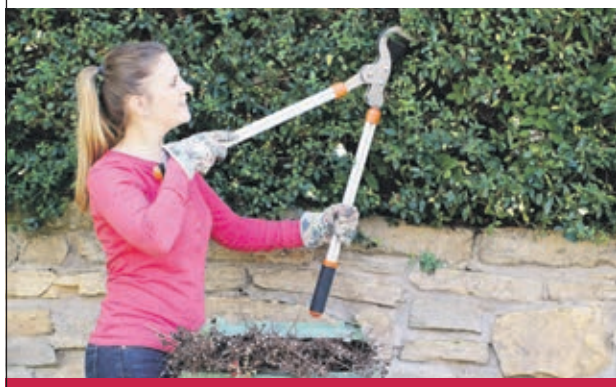
Telefon: 0 51 21 - 28 74 300
Mobil: 0176 - 79 79 71 82
Steuerwalder Straße 91
31137 Hildesheim
pitti0203@hotmail.de
pitti-entrümpelung.de

Spaß mit Oma und Opa

Vorlese- und Mitmachstunde in der Stadtbibliothek für Kinder von 4 bis 7 Jahren. Mo, 4.11.2024, 15.00–16.00 Uhr. **AKTION LESELUST.** Vorlesen@riSpaß und Spannung an Geschichten, Bilderbuchkino und Kreativsein. Die Anmeldung ist möglich ab dem 8. Oktober 2024. Bitte melden Sie nur Ihr Kind an. Eine Anmeldung für Begleitpersonen ist nicht notwendig. Die Grundlage für gute Bildung erhalten Kinder, die von Anfang an mit Freude an Büchern und Geschichten aufwachsen. An jedem ersten Montag im Monat (außerhalb der Sommerferien) von 15 bis 16 Uhr laden wir herzlich zu diesem Angebot ein. Die Teilnahme an den Veranstaltungen und der Bibliotheksausweis für Ihr Kind sind kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten direkt online oder während unserer Öffnungszeiten telefonisch unter (05121) 301 41 42. E-Mail: stadtbibliothek@stadt-hildesheim.de. Homepage: www.stadtbibliothek-hildesheim.de



Kein Problem mit Baum- und Strauchschnitt!



Kostenlose Selbstanlieferung von 3 m³ am Kompostwerk Hildesheim (Bioenergiezentrum Hildesheim GmbH, Ruscheplattenstraße 25).
• für alle Bürger aus Stadt und Landkreis Hildesheim vom 7. 10–9. 11. 2024

Kostenlose Entsorgung in den Gemeinden
Näheres über Termine und Anlieferplätze erfahren Sie in der Tagespresse, im Abfall- und Umweltkalender des ZAH, im Internet oder telefonisch unter der ZAH Hotline: 0 50 64 / 90 50.

Sie haben keine Möglichkeit zur eigenen Anlieferung?
Auch kein Problem. Gegen eine Pauschale von 32,75 Euro holen wir bis zu 3 m³ (gebündelt) auch bei Ihnen ab.
Anmeldung unter Telefon: 0 50 64 / 9 05-28
E-Mail: strauchschnitt@zah-hildesheim.de
Per Post: ZAH, Bahnhofsallee 36, 31162 Bad Salzdetfurth



ZAH Zweckverband Abfallwirtschaft Hildesheim
Bahnhofsallee 36 · 31162 Bad Salzdetfurth/OT Groß Dünzen
Tel.: 050 64 / 90 50 · Fax 050 64 / 905 99 · www.zah-hildesheim.de



daheim
STATT HEIM
KRANKENPFLEGE
rundum gut versorgt

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



worklifeplus.de/dsh-hi

folialade

24h erreichbar:
05121 - 3 30 30



zur Website

Hauptsitz Hildesheim Sedanstr. 48 31134 Hildesheim	Pflegestützpunkt Algermissen Marktstr. 8 31191 Algermissen	Tagespflege Ostend Am alten Wasserwerk 16 31135 Hildesheim
---	---	---

www.dsh-hi.de · info@dsh-hi.de