

# Ost-Innenstädter



**La Tapa**  
Mediterrane Küche

Veranstaltungen, Partyservice,  
Biergarten, Kegelspass, Dart

Moltkestr. 22,  
31135 Hildesheim,  
Tel.: 05121/2816143  
latapa-bar@web.de,  
www.latapabar.de



Deutsche, polnische und deutsch-polnische Kultur in Hildesheim

## Verein bringt Kulturen einander näher

Die Deutsch-Polnische Gesellschaft Hildesheim e.V. ist ein in 2018 in Hildesheim gegründeter Verein, der sich der deutsch-polnischen Freundschaft und dem wissenschaftlichen und kulturellen Austausch mit unserem Nachbarland verschrieben hat. Diese Aufgabe scheint dem Verein besonders wichtig, da Deutschland und Polen nicht nur viel verbindet und in der Vergangenheit auch viel getrennt hat, sondern als unmittelbare Nachbarn immer auch viel verbunden hat – bis heute. Der Prozess der Annäherung hat jedoch aufgrund des ehemaligen Eisernen Vorhangs im Gegensatz zum Beispiel zu Frankreich erst sehr viel später begonnen. Daher soll das Interesse an der Kultur des jeweiligen Landes geweckt, der Austausch gefördert und die Gemeinsamkeiten wie auch



Der Vorstand der Deutsch-Polnischen Gesellschaft Hildesheim e.V. (Namen von links): Barbara Baron-Hammer, Tatjana Marquardt, Burkhard Aickele, Waltraud Friedemann, Janosch Parsiegl and Ole Hammer.

die Unterschiede der Länder vermittelt werden.

Aufgrund der letzten 100 Jahre gemeinsame Geschichte denkt man bei der Beziehung beider Länder bisher oft vor allem Krieg, Gräueltat und Vertreibung durch beide Seiten im Vordergrund. „Wir wollen ebenfalls die Erinnerung bewahren“, sagt DPG-Vorsitzende Barbara Baron-Hammer, „aber wir wollen auch die Nähe der beiden Nachbarländer und ihrer Menschen in den Fokus rücken. Hierzu muss ein neuer Austausch aufgebaut werden.“ Durch die deutsche Teilung und den „eisernen Vorhang“ während des Kommunismus fand zudem auch die Annäherung der Staaten aneinander bis heute kaum statt. Der eigentlich natürliche kulturelle Austausch blieb daher häufig auf die traumatischen Ereignissen der Kriegszeit beschränkt. Tatsächlich geht die deutsch-polnische Geschichte wesentlich mehr als 100 Jahre zurück. Dabei sind sicherlich historische Ereignisse wie

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



Di-Fr. 9.00-18.30 ★ Sa. 8.00-13.00

Bei uns stimmen Preis und Leistung.



**auric a**  
HÖRGERÄTE

Herr Komars · Hörakustikmeister



Sind Sie unzufrieden mit Hörgeräten, die Sie woanders gekauft haben? Dann geben Sie uns die Chance, es besser zu machen. Jetzt kostenlos & unverbindlich einen Termin vereinbaren.

**auric Hörcenter in Hildesheim**  
Bahnhofsallee 25 · Telefon: (05121) 2 80 80 60

die Königsschaft des sächsischen Kurfürsten Friedrich August dem Starken und seines Nachfolgers in Polen noch am bekanntesten, machen aber nicht den Kern der historischen Verbindung der beiden Länder aus. Erst mit der Entwicklung der Nationalstaaten in der Neuzeit und den damit einhergehenden Konflikten und Auseinandersetzungen in den Grenzbereichen entstanden die heute manchmal



**HAARSTUDIO Frank**

Reinkommen = drankommen  
= sich wohlfühlen

Einumer Straße 93 · Hildesheim · Tel. 0 51 21-12692

so klar wirkenden Grenzen. Gebiete wie Schlesien waren zuvor von einem fließenden Übergang der verschiedenen Länder, sei  
*Fortsetzung auf Seite 3*

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

**Die ABRUCHPROFIS aus HILDESHEIM**

seit 1997

**Abriss  
Abbruch  
Brandräumung  
Entkernungen  
Entrümpelungen  
Handabbruch**

ALLES zurück auf ANFANG! (kostenlos anrufen) 0800 600 70 22  
www.ubservice.de

UNIVERSAL BLITZ SERVICE Steuerwalderstr. 22A 31137 Hildesheim 0176 227 88 382 info@ubservice.de



**GBG BESTATTUNGEN**



Wir sind für Sie da,  
wann immer Sie uns brauchen

Tag & Nacht **05121 / 18 88**


Qualitätszertifizierter Bestattungsdienstleister

EUROCERT

DIN EN ISO 9001 QMC 01018



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



Keine langen Wege,  
keine hohen Fahrtkosten.  
Trotzdem immer mobil,  
ihr Handwerker vor Ort.

Öffnungszeiten: Mo-Mi 7-17 Uhr, Do 7-18 Uhr, Fr 7-16 Uhr

**Orthopädie-Schuhtechnik-Steinwedel**  
Hildesheim, Ottostraße 5, Telefon 521 66

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

Pflege, wie sie sein soll: freundlich,  
kompetent, erfahren. Mit 24-Std.-Notruf  
und Angehörigenberatung.  
Rufen Sie uns an:

**Tel. 05121/99926-62**



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

**»KLAMOTTE«**  
SECONDHAND  
INH. GUNDULABOWE



Einumer Str. 16  
31135 Hildesheim  
Telefon  
05121-1747422

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

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

*LieblingsLaden*

Zeit für Trauer.  
Zeit für Austausch.



Bitte fordern Sie  
unsere kostenlose  
Info-Broschüre an!

Unser eigenes  
Hauscafé bietet  
dafür Raum.



**Süßmann  
Bestattungen**

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

## Was tun in der zweiten Lebenshälfte? Willkommen im Blog von Kultur 50plus Im Internet <https://k50p.de> Kultur & Lebensfreude pur für die aktive Generation 50plus Unabhängig, ehrenamtlich und ohne jedes finanzielle Interesse. Just For Fun.

Die Blog- und Portalseite Kultur 50plus - K50p im Internet: <https://k50p.de> informiert über

interessante Projekte, Möglichkeiten, Aktivitäten und Initiativen der Generation 50plus.

Das neue Jahr hat gerade erst begonnen. Das Wetter erleben wir derzeit mehr als Mix aus Herbst, Winter und April. Manche Tage starten mit Regen bei Kühltankschranktemperaturen. Dauerschnee? Momentan noch Fehlanzeige! Da fallen traditionelle Winteraktivitäten und klassischer Wintersport vorerst aus. Welche Freizeitaktionen passen zum Jahresanfang? Spazieren gehen und durch die Stadt schlendern ist in Corona-Zeiten zur neuen Outdoor-Aktion geworden. Egal ob Park- oder Wallanlagen, Hohnsensee, Besuch der Weltkulturerbestätten, City oder Altstadt. In Hildesheim gibt es zahlreiche Möglichkeiten, zu Fuß unterwegs zu sein, um frische Luft zu tanken.



### Spaziergang entlang der Innerste

Die kühle Witterung ist geradezu ideal, um besonders abends einfach mal zu Hause entspannte Stunden zu genießen. In wohliger, warmer Atmosphäre erinnert die Dame des Hauses beiläufig an so manches gegebene Neujahrsversprechen: „Schatz, lass uns mal wieder ins blau-gelbe Möbelhaus fahren.“ Selbstbaumöbel als perfekte Alternative zu Outdoor-Aktionen bei Schmuddelwetter? Die Werbung suggeriert, man könne alles selbst machen und dabei noch erheblich sparen. Entdecke alle Möglichkeiten. Prima Idee! Homeworking ist ja gerade angesagt. Aber Vorsicht, ein Rundgang durch das skandinavische Möbelparadies kann ziemlich anstrengend werden! Wer anfangs nur ahnungslos durch die Ausstellung bumelt, hat den härtesten Teil noch vor sich. Planen, Aussuchen und Kombinieren kann ja noch Spaß machen. Aber weshalb erinnert mich ausgerechnet in der Küchenabteilung die Liebste daran, wer im Haushalt für welche Aufgaben zuständig ist und warum diese nie erledigt werden. Nächster Schritt: Pakete einladen, transportieren und ausladen vor Ort ist bereits mühsam. Am Ende stehen Aufbau und Montage diverser Einzelteile zu richtigen Möbeln. Jetzt wird es endgültig nervig und stressig. Psychologen werten den Einkauf im Selbstbau-Möbelhaus inzwischen als Zerreißprobe für jede Beziehung, egal, wer das Sagen bzw. den Akkuschauber in der Hand hat. Wer das ohne Streit schafft, meistert auch andere Hürden des Lebens. Denn ohne Fluchen, gespannte Nerven und Stress geht der Zusammenbau selten vonstatten. Zunächst erscheint alles noch kinderleicht. Nach dem Auspacken liegt da nur ein Haufen Bretter und Schrauben. An-

leitung? Brauche ich nicht! Also fix ans Werk nach dem Motto: Sortierst du noch oder schraubst du schon? Sind doch nur ein paar Tüten mit Schrauben und seltsam aussehenden Verbindungsteilen. So schwer kann das doch nicht sein! Jeder Anfänger mit Inbusschlüssel könnte das. Bretter zusammenstecken, ist im Prinzip doch wie Lego oder Puzzeln. Irgendwann wird es kompliziert. Komisch, diese beiden Teile passen überhaupt nicht zusammen. Da soll der Bolzen „Erik“ rein? Wo ist eigentlich das Gegenstück „Ingmar“? Von oben soll dann ein Schnapphaken einrasten? Ich sehe aber keinen Schnapphaken. Verflüxt, wo ist denn jetzt die Anleitung? Natürlich liegt die schon im Verpackungsmüll. Gott sei Dank noch nicht im Container. Aber wer soll eigentlich diese blöde Anleitung verstehen? Die Zeichnung macht doch absolut keinen Sinn! Aha, geht ja doch, einfach andersrum einschieben. Geniale Konstruktion eigentlich. Jetzt noch alles kräftig festschrauben. Mist, nach ganz fest kommt ziemlich locker und letztendlich total ab. Dann eben in der Werkzeugkiste neue Schrauben suchen. Fazit: Merkt doch keiner wenn das jetzt falsch herum montiert ist. Das lasse ich mal so. Ein paar geschickt platzierte Nägel und Hammer schläge von unten stabilisieren die Fehlmontage. Oha, da sind jetzt aber noch ein paar Schrauben übrig. Macht überhaupt nichts. Völlig egal, das Ding fällt nicht um, sieht gut aus und erfüllt seinen Zweck. Endlich geschafft.



### Sortierst du noch oder schraubst du schon?

Perfekt, wer ein Möbelstück so zusammenbauen kann, dass keine Schrauben übrigbleiben, es nachher nicht nur stehen bleibt, sondern auch noch so wie in der Anleitung aussieht.

Nebenwirkungen der Aktion sollen hier nicht verschwiegen werden: Der Autor obiger Zeilen leidet nach Komplettmontage an Akkuschauberallergie. Schlimme Sache, soll im Extremfall sogar auf Hausarbeiten überspringen. Schade, da muss die Liebste wohl den nächsten Schrank selbst aufbauen. Überzählige Schrauben hätten wir ja noch genug.

Leider bestimmt das Virus vorerst weiterhin unser soziales Leben. Persönliche Treffen und gesellige Aktivitäten sind momentan nur intern per Absprache über E-Mail ([redaktion@k50p.de](mailto:redaktion@k50p.de)) oder Messenger möglich. Bitte weiterhin um Geduld.

Text und Bilder: Jürgen Warps



# SONTAG

STEUERBERATER

## Unsere Leistungen auf einen Blick:

Klassische Steuerberatung  
Steuergestaltung  
Wirtschaftsberatung  
Finanzbuchhaltung  
Lohn-/Baulohnabrechnung  
Strategische Vermögensplanung  
Erbchaft-/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

Deutsche, polnische und deutsch-polnische Kultur in Hildesheim  
Fortsetzung von Seite 1

es nun Polen, Tschechien oder Deutschland/Österreich, geprägt, was sich auch in den lokalen Dialekten niederschlug. „Schlesisch“ als Sprache ist insofern eine Mischung, die je nach Nähe zu den jeweiligen Ländern regional mehr oder weniger Lehnwörter aus den dazugehörigen Sprachen enthält. Auch besitzt Polen aufgrund seiner geographischen Lage eine für manche Deutsche möglicherweise überraschende Nähe zum mediterranen Kulturkreis, führten doch historisch die Handelswege zwischen Nord- und Süd-Europa hindurch, wenn die Alpen umgangen werden sollten. Umgekehrt verband Polen Deutschland auf dem Landweg auch mit dem Balkan und dem Orient. Ebenso ist das moderne Polen ein Staat, der Deutschland kulturell und sozial sehr nah steht, auch wenn Polen sich nach der Wende stark an den

angelsächsischen Staaten orientiert hat. Schulen und Kindergärten, soziales Leben und Privatleben, Werte und Erwartungen entstammen gemeinsamen Wurzeln und sind trotz der vorübergehenden historisch bedingten gesellschaftlichen Distanz heute noch immer spürbar. Diese Wurzeln wieder offen zu legen und die vielen Gemeinsamkeiten bewusst zu machen und mit zusätzlichen Leben zu füllen ist das Ziel

**Wir suchen** engagierte und zuverlässige Unterstützung in unserem 2-Familien-/3-Personen-Haushalt in der Oststadt. Die Arbeitszeit könnte 2-3 Stunden in der Woche betragen. Wer hat Lust uns zu unterstützen? Bitte melden unter 0151 - 15 78 23 48.

des Vereins. Hierzu sollen Projekte, Studierende und Schüler\*innen gefördert werden, durch Veranstaltungen und Ausstellung die Kultur geteilt werden, durch Freizeit- und Jugendaustausch Kinder und Jugendliche einander näher gebracht werden und durch Aktionen und Veröffentlichungen die Erinnerung an die gemeinsamen letzten 100 Jahre mit all ihren Schmerzen, Aufregungen und auch schönen und bewegenden Ereignissen wach gehalten werden. Ein schönes Beispiel für Letzteres finden Sie auf der Homepage im Blog des Vereins Für das kom-

## Auto-Reparaturen

**Löhr**  
AUTO-SERVICE

TÜV+AU täglich

Reparaturen aller Art

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



mende Jahr kündigt der Verein jetzt schon eine Lesung an, die als gemeinsame Veranstaltung mit „Ameis Buchecke“ voraussichtlich im April 2022 stattfinden wird. Die Autorin Emilia Smechowski liest aus ihrem 2019 erschienenen Buch „Rückkehr nach Polen“. Frau Smechowski ist eine polnisch-deutsche Journalistin, die 1988 mit ihren Eltern aus Wejherowo, einem kleinen Ort in der Nähe von Danzig, nach West-Berlin, emigrierte. Smechowski arbeitete als Redakteurin bei der Tageszeitung (taz) und seither als freie Autorin und Reporterin. Für die Recher-

che an dem Buch Rückkehr nach Polen zog die Autorin mit ihrer Tochter für ein Jahr nach Danzig. Mittlerweile lebt und arbeitet sie wieder in Berlin. Über den genauen Termin der Lesung informiert der Verein gerne per E-Mail. Ein weiteres Projekt ist die Gestaltung eines deutsch-polnischen Kultur-Kochbuchs, das für und mit den Bewohner\_innen von Hildesheim gestaltet werden soll. Interessierte Bürger\_innen können gerne Beiträge aus den Bereichen: Verbundenheit durch persönliche Geschichte

**Kochrezepte der Eltern oder Großeltern**  
Empfehlungen von Reisezielen, Musik, Büchern, Kunst an die E-Mail-Adresse [info@dpg-hildesheim.de](mailto:info@dpg-hildesheim.de) senden. Wer mehr wissen möchte oder gerne Mitglied werden und sich einbringen möchte, findet weitere Informationen unter [www.dpg-hildesheim.de](http://www.dpg-hildesheim.de) oder kann sich unter [info@dpg-hildesheim.de](mailto:info@dpg-hildesheim.de) an den Vereinsvorstand wenden.

## HD BIKE'S

Deine Fahrradwerkstatt



An- und Verkauf

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr.: 10:00 - 13:00 Uhr  
14:00 - 18:00 Uhr  
Sa.: 09:00 - 12:00 Uhr  
Tel.: 05121 / 92 75 138

Steuerwalder Straße 56  
31137 Hildesheim

## Aufgespießt

### Ruhekissen

Das Wetter ist grau, bleibe ich gleich im Bett?  
Dann plagt mich das schlechte Gewissen.  
Ich gehe spazieren und finde, wie nett,  
doch tatsächlich ein Ruhekissen.

Ich nehme das Ruhekissen nicht mit,  
denn ich habe ja eines zu Haus.  
D'rum geh' ich zurück mit eiligem Schritt  
und dann ruhe ich mich darauf aus.



gesehen in der Goschenstraße  
©ElviEra Kenschke

## Räer

AUSRÜSTUNGEN



Feldapotheker Holzboxe  
45,00 €

Altes Dorf 18-20 | 31137 Hildesheim  
Tel. 05121 7487660 | [www.raer.de](http://www.raer.de)





## Schirmherrin besucht Streicherklasse

### Katharina Kühl erstmalig bei den Streicherklassen der GS Alter Markt

„Wie viel übst du am Tag? Seit wann spielst du schon Cello? Ist Cellospielen dein einziges Hobby?“ – Alles Fragen, die die Kinder der 3 Streicherklassen der Grundschule Alter Markt, Hildesheim, an ihre Schirmherrin Katharina Kühl richteten. Das Treffen wurde organisiert von ARPEGGIO Hildesheim e.V. Dieser Verein sorgt dafür, dass Kinder der Grundschule über jeweils 3 Schuljahre hinweg die Möglichkeit erhalten, das Spielen eines Streichinstrumentes zu erlernen. Freiwillige, angestellt beim Verein, üben regelmäßig mit den Kindern. Mit viel Einfühlungsvermögen und Humor beantwortete Katharina Kühl die Fragen, selbst in Hildesheim aufgewachsen und jetzt Cellistin in der Elbphilharmonie Hamburg. Zugleich bot sie den Kindern eine kleine Kostprobe ihres Könnens, dass man ein sehr melodisches Stück spielen, aber auch zum Beispiel Tierstimmen imitieren kann. Ein ge-



Schirmherrin Katharina Kühl mit drei Kindern der Streicherklasse 2a der Grundschule Alter Markt meinsam gesungenes Weihnachtslied unter ihrer musikalischen Begleitung bildete den Abschluss. Katharina Kühl wird als Schirmherrin das Projekt in

der Grundschule Alter Markt weiter begleiten. Die Kinder freuen sich jetzt schon: Zum Abschluss nach 3 Jahren Üben wird für die 4. Klasse die Möglichkeit bestehen, dass sie den Arbeitsplatz von ihrer Schirmherrin, und zwar die Elbphilharmonie, kennenlernen dürfen.



(Text und Fotos: Grit Schubert - GS Alter Markt)

## Vogelfutterknödel selbst gemacht

Die Kinder der Ev.-luth. Kita St. Michaelis-Klosterstraße beschäftigen sich im neuen Jahr mit den Vögeln, die aus den Fenstern der Kita zu beobachten sind. Es sind viele verschiedene: Amseln, Meisen, Rotkelchen, Tauben und noch einige mehr. Eines haben alle gemeinsam, sie suchen Futter. Um es den Vögeln etwas leichter zu machen und sie noch besser beobachten zu können, haben die Kinder mit Ihren Erzieherinnen Futterknödel hergestellt. Als erstes wurde gemeinsam eingekauft. Auf einem Spaziergang zum Phoenixgelände wurden die Zutaten besorgt. Gehärtetes Fett, loses Vogelfutter und Haferflocken. Die frisst nämlich das Rotkelchen am liebsten.



In der Kita wurde dann fleißig gearbeitet. Alle, die Lust hatten, durften helfen. Die Kochplatte, ein Topf, Schälchen, Löffel, Kellen, Förmchen und die Zutaten wurden zusammengesucht und bereitgestellt. Zuerst musste das Fett geschmolzen werden. Dann wurde eine Mischung aus dem Vogelfutter und den



Haferflocken langsam in den Topf gekippt und umgerührt. So viel, bis eine zähe Masse entstanden ist. Diese Masse haben die Kinder mit Hilfe der Kelle in die Silikonförmchen gefüllt. Damit die Futterknödel gut durchhärten, wurden sie über Nacht ins Tiefkühlfach gestellt. Am nächsten Tag wurde ein Band zum Aufhängen herumgebunden und jedes Kind konnte einen Futterknödel mit nach Hause nehmen. Und weil die Kinder so fleißig waren, waren auch noch genug Knödel übrig, um sie in unserem Krippengärtchen aufzuhängen. Jetzt können die Kinder der Kita St. Michaelis-Klosterstraße die Vögel nicht nur beim Suchen, sondern auch beim Finden beobachten!

Text und Fotos: Judith Jämmrich

## Eine Entdeckungsreise durch das Museum

Seit mehreren Jahren besteht nun schon die Kooperation zwischen dem Familienzentrum St. Bernward und dem Roemer-Pelizaes Museum in Hildesheim.

Gruppenübergreifend wird mit den Vorschulkindern einmal im Monat das Museum besucht. Unterstützt und begleitet werden sie dabei von einer Museumspädagogin und einem/r Erzieher/in aus jeder Gruppe.

Die ersten Besuche dienen dem Kennenlernen des Museums. Dabei werden die Räumlichkeiten erforscht, Aufgaben eines Museums erarbeitet und die verschiedenen Berufsgruppen kennengelernt. Außerdem erlernen die Kinder die richtigen Verhaltensregeln, die bei jedem weiteren Besuch sehr wichtig sind.

Nach dem die Kinder das Museum kennengelernt haben, beginnt die Reise durch die verschiedenen Ausstellungen. Jeder Besuch steht unter einem bestimmten Thema, das durch Lieder, Spiele, Bastelangebote etc. erarbeitet wird. Diese können u.a. Ägypten (Mumien, Pyramiden usw.), China, eine Reise um die Welt, Spiele damals/heute usw. sein. Auch im Familienzentrum wird dieses Thema nochmal aufgegriffen und vertieft. Zum Abschluss des Jahres, werden die Eltern zu einem großen Abschlussfest ins Museum eingeladen. Dort zeigen die Kinder den Eltern, was sie im letzten Jahr erlebt und gelernt haben.

Abgesehen von den regelmäßigen Besuchen der Vorschulkinder, können die Erzieher/innen außerdem jederzeit mit einer Kleingruppe das Museum besuchen und erkunden. (Text: Lisa Kundt)

Diese Sponsoren sind bei der Finanzierung der Doppelseite über da





## TIPPS zur Wintervogelfütterung - Winterliche SnackBar

Rufen Sie diese Seite im Internet auf:

[www.nabu.de/wintervogelfuetterung](http://www.nabu.de/wintervogelfuetterung)

... fahren Sie dann mit dem Mauszeiger über das Bild und entdecken Sie interaktiv unsere Wintervögel und was Sie ihnen zum Füttern geben können! Wer frisst was?

Das Füttern von Vögeln im Winter ist nicht nur ein Naturerlebnis, sondern vermittelt obendrein Artenkenntnisse. Die meisten engagierten Vogelschützer haben einmal als begeisterte Beobachter am winterlichen Futterhäuschen begonnen. Doch was eignet sich als Vogelfutter?

Und welche Art bevorzugt welches Futter?

Vier Beispiele daraus:

**Rotkehlchen:**

gehackte Nüsse, Getreideflocken, Mehlwürmer, Rosinen in Kokosfett/Talg

**Kleiber:**

Getreideflocken, Hanf, Nüsse (Haselnuss), Sonnenblumenkerne

**Buchfink:**

Sonnenblumenkerne, gehackte Erdnüsse u.a. Nüsse, ölhaltige Samen (Hanf), Bucheckern

**Blaumeise:**

Sonnenblumenkerne, gehackte Erdnüsse und andere Nüsse

Quelle: [www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/voegel/helfen/vogelfuetterung/](http://www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/voegel/helfen/vogelfuetterung/)

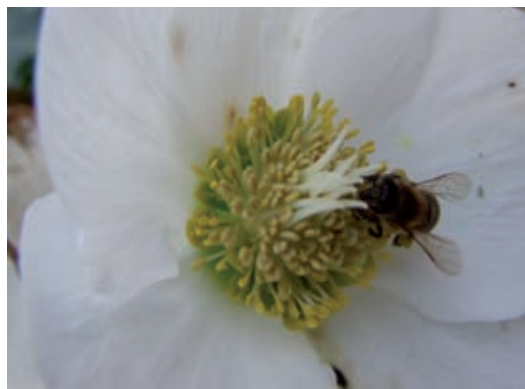


Erkennen Sie die Vögel?

In der Reihenfolge von links nach rechts: Buchfink - Kohlmeise - Stieglitz - Grünfink - Eichelhäher - Elster - Blaumeisen (oben) - Buchfink - Amsel - Grünspecht - Haussperling - Feldsperling (unten) - Kleiber - Rotkehlchen (oben)

## Leben in der Natur zum Jahreswechsel 2022

Bei Frühlingstemperaturen von 14 Grad besuchten Honigbienen aus dem benachbarten Magdalengarten Christ- und Schneerosen (Helleborus) im Garten Wohl 35. (Fotos: Karl Scheide)



## Termine im MQ

**Einladung zur Redaktionssitzung - online**

Alle Interessierten bekommen für den Termin am **09. Februar 2022, um 14 Uhr**, einen Link (Zoom-Meeting) für die Teilnahme.

Für den „Runden Tisch“ am **17.03.2022 (17 Uhr)** erfolgt wohl auch eine Einladung online.

## Posaunenchor St. Michael

Ein keines Adventskonzert des Posaunenchores St. Michael gab es in den frühen Abendstunden des 23. Dezembers 2021 zum Geburtstag eines Anwohners im Wohl. Die Musiker/innen erfreuten nicht nur das Geburtstagskind, sondern auch Nachbarn und Passanten. (Foto: Karl Scheide)



## Dank an Thomas Klepin

Nach mehr als 20 Jahren im Diakonischen Werk hieß es für Thomas Klepin Abschied zu nehmen und in den wohlverdienten Ruhestand aufzubrechen. Als Schuldenberater und Kirchenkreissozialarbeiter in Hildesheim, Bockenem und Alfeld hat er sich bis zuletzt mit Herzblut, hoher Flexibilität und großem Engagement eingesetzt. Mit seinem Wissen, der langjährigen Erfahrung, optimistischen und zugewandten Art hat er als kompetenter Berater sehr viele



Menschen erreicht und erfolgreich unterstützt. Alle Kolleg\*innen wussten es zu schätzen, dass er stets mit Rat und Fachwissen weiterhelfen konnte. Bei einer pandemiebedingten kleinen Verabschiedung wurde ihm mit vielen kleinen und großen Geschenken und Wünschen für seine hervorragende Arbeit gedankt. Alle Mitarbeiter\*innen wünschen ihm für den Ruhestand alles erdenklich Gute, Gesundheit und Lebensfreude. (Text u. Foto: Mandy Steinberg)

us Michaelisquartier im Ost-Innenstädter mit dabei. Vielen Dank!



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

Telefon: 0 51 21 - 28 74 300  
 Mobil: 01 76 - 79 79 71 82  
 Steuerwalder Straße 91  
 31137 Hildesheim  
 pittti0203@hotmail.de  
 pittti-entrümpelung.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!




Internet Cafe Trialog,  
 6.2.2022 und 20.2.2022,  
 14.30-17 Uhr, Teich-  
 str. 6 Hildesheim, Tel.  
 05121-13890  
 Gesprächsgruppe für An-  
 gehörige psychisch bee-  
 inträchtigt Menschen,

3.2.2022, 17-18.30 Uhr,  
 Kalandstr. 3, Alfeld,  
 nur mit Anmeldung:  
 Tel. 05121-13890  
 Gesprächsgruppe für  
 Angehörige psychisch  
 beeinträchtigt Men-  
 schen, 10.2.2022, 17-  
 18.30 Uhr, Teichstr. 6,  
 Hildesheim, nur mit Anmel-  
 dung: Tel. 05121-13890  
 Windlichter mit unter-  
 schiedlichen Techniken ge-  
 stalten, 8.2.2022, 18-20  
 Uhr, Teichstr. 6, Hildes-  
 heim, Nur mit Anmeldung:  
 Tel. 05121-13890

**Wir kaufen  
 Wohnmobile  
 + Wohnwagen**  
 03944-36160  
 www.wm-aw.de Fa.

**IMPRESSUM**  
 Herausgeber: Axel Fuchs  
 Redaktions- und Anzeigen-Anschrift:  
 Ostertor 7, 31134 Hildesheim, Tel. (05121) 23947  
 Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe:  
 Freitag, 18. Februar 2022  
 E-Mail: oststaedter@t-online.de  
 Internet: www.hildesheimer-stadtteilzeitungen.de

**biber**  
 Ambulante Alten- u. Krankenpflege  
 professionelle Pflege daheim !  
 Ottostr. 77  
 31137 Hildesheim  
 05121-51 41 94  
 www.biber-pflege.de  
 24 Std für Sie erreichbar !



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



Zahlen Sie immer noch Miete ?

## Kaufen statt mieten!

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

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



IMMONALITY

Telefon 0173-6158525  
www.immonality.de

Immobilien Christiane Engelhardt  
Küchenalstraße 31 · 31139 Hildesheim

## Unabhängig beraten - Selbstbestimmt teilhaben

### Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

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 und Charlotte Zach, schreiben monatlich an dieser Stelle über Themen aus ihrem Beratungsalltag.  
Heute: Charlotte Zach

#### Was ist Peer-Beratung?

Ein Grund, warum es uns manchmal schwerfällt, ein Beratungsangebot anzunehmen ist, weil man zu häufig mal die Erfahrung macht, sich dort nicht verstanden, gesehen oder ernst genommen zu fühlen – Dies versucht Peer-Beratung zu verhindern:

Peer ist Englisch für der Ebenbürtige; die Ebenbürtige, Pl.: die Ebenbürtigen. Peer-Beratung bedeutet generell, dass Menschen mit einer ähnlichen Lebenserfahrung andere Menschen beraten. Dies kann sich auf verschiedene biografische Merkmale beziehen, wie z.B. Alter, Geschlecht, Migrations- oder Fluchterfahrung



oder eben auch Behinderung. Die Idee dahinter ist, dass Menschen mit ähnlichen biografischen Erfahrungen über ein tiefgehendes Verständnis für die Situation, sowie spezifische

Kenntnisse verfügen. Sie sind quasi Expert\*innen in eigener Sache. Dabei geht es sowohl um praktische Empfehlungen im Alltag, als auch um den Umgang mit Barrieren und Diskrimination durch die Behinderung. Viele der Erfahrungen ähneln sich hierbei auch über die verschiedenen Behinderungen hinweg.

Der Peer-Beratungsansatz ist ein wichtiger und zentraler Ansatz der Beratung in der EUTB. Außerdem ist er im Bereich der Behindertenhilfe bisher selten vertreten. Um die individuellen Bedarfe von Menschen mit Behinderung herauszuarbeiten und sichtbar zu machen, ist es wichtig, dass die Selbstvertretung gestärkt wird. Auch dazu kann Peer-Beratung beitragen, weil es einen offenen Austausch auf Augenhöhe ermöglicht.

Um die eigenen Erfahrungen als Mensch mit Behinderung optimal in der Beratung nutzen zu können, machen viele

Peer-Berater\*innen noch eine zusätzliche Ausbildung. Die Peer-Beraterin in der EUTB Hildesheim ist Charlotte Zach.

#### Kontakt

EUTB® für Stadt und Landkreis Hildesheim  
Osterstraße 6 /  
Eingang Jakobstraße  
31134 Hildesheim  
Tel. 05121 – 28 20 941 /  
28 20 942

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

info@teilhabeberatung-  
hildesheim.de  
www.teilhabeberatung-  
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

foto: laade

24h erreichbar:

☎ 05121 · 3 30 30



zur Website

Hauptsitz Hildesheim Sedanstr. 48 31134 Hildesheim	Pflegestützpunkt Algermissen Marktstr. 8 31191 Algermissen	Pflegestützpunkt Bockenem Königstr. 14 31167 Bockenem
---	---	--

www.dsh-hi.de · info@dsh-hi.de

## Wir suchen Dich !



## Wäschereihilfskräfte mit Schwerbehinderung

in Voll- und Teilzeit

Wir bieten:

- intensive Einarbeitung
- abwechslungsreiche Hilfstätigkeiten
- Aus- und Fortbildungen
- betriebliche Gesundheitsförderung mit arbeitsbegleitenden Hilfen
- Hilfestellungen bei der Bewältigung von Problemen im Arbeits- und sozialen Umfeld

In einem gemeinnützigen Inklusionsbetrieb mit über 400 Mitarbeitern

Bewerbung an: Gemeinschaftswäscherei Himmelsthür gGmbH  
Am Nordfeld 4, 31139 Hildesheim  
oder bewerbung@gwh-himmelsthuer.eu



# Nachgefragt!

Spannende Fragen und Antworten rund um Schwangerschaft und Geburt



Christiane Struck ist Schwangerschaftsberaterin bei donum vitae Hildesheim. Im Oststädter beantworten die Beraterinnen von donum vitae Hildesheim zehn Monate lang jeweils eine Frage aus ihrem Beratungsalltag.

Schwangerschaftsberatungsstellen bieten für alle Frauen, Männer und ihre Familien kostenlose Beratung und Unterstützung rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt, Verhütung, Kinderwunsch und vieles mehr an. In Hildesheim gibt es mehrere Träger von Schwangerschaftsberatungsstellen. donum vitae Hildesheim hat seine Beratungsstelle in der Goslarsche Straße 19.

**Ich wollte doch nur wissen, dass alles in Ordnung ist!**

**Und jetzt habe ich erfahren, dass mein ungeborenes Baby eine Behinderung haben wird!**

Während einer Schwangerschaft werden Mutter und Kind regelmäßig untersucht und von Gynäkolog\*innen betreut. Im Rahmen der Vorsorge erhalten die

schwangeren Frauen ein vielfältiges Angebot an medizinischen Untersuchungen. Ultraschall- oder Fruchtwasseruntersuchungen sowie weitere Verfahren können schon während der Schwangerschaft dazu dienen, Auffälligkeiten, Fehlbildungen und Beeinträchtigungen festzustellen.

Bereits sehr früh können Ärztinnen und Ärzte durch Blutuntersuchungen herausfinden, ob bei dem heranwachsenden Embryo eine Genveränderung vorliegen könnte und das Kind zum Beispiel mit dem Down Syndrom zur Welt kommen wird.

Diese sogenannten pränatal diagnostischen Untersuchungen haben den Vorteil, schon frühzeitig darauf hinzuweisen, dass das Kind eine besondere Aufmerksamkeit in der Schwangerschaft und bei der Geburt benötigt, zum Beispiel bei einem Herzfehler. Hier muss die richtige Entbindungsklinik gewählt werden, damit der Säugling direkt nach der Geburt adäquat versorgt werden kann.

Diese Untersuchungen haben aber auch noch eine andere Seite: Viele Mütter und Väter reagieren mit Bestürzung, Ratlosigkeit, Angst oder Fassungslosigkeit, wenn sie unerwartet einen auffälligen Befund erhalten. Das ist sehr verständlich – für die werdenden Eltern bricht erst einmal eine Welt zusammen. Schlagartig sind alle Zukunftspläne über den Haufen geworfen.

Eine betroffene Mutter fasste es in einem unserer Beratungsgespräche so zusammen: „Ich wollte doch mit der Untersuchung nur sicherstellen, dass bei meinem Kind alles okay ist – und jetzt das! Was soll ich nur machen?“

In der Beratung und Begleitung im Zusammenhang mit Pränataldiagnostik geben wir den betroffenen Müttern und Vätern die Zeit und den Raum, sich dieser neuen Situation zu stellen. Gemeinsam mit der Mutter oder dem Paar suchen wir Beraterinnen Wege, um die Diagnose zu verstehen, anzuerkennen und damit umgehen zu können. Alle individuellen und persönlichen Fragen

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

<b>Herstellung von Zahnersatz</b>	<b>Reinigung von herausnehmbarem Zahnersatz</b>
- Kronen	Professionelle Beseitigung von
- Brücken	- Ablagerungen
- Totale Prothesen	- Tabak
- Kombiniertes Zahnersatz	- Tee
- Implantatversorgung (Suprakonstruktion)	- Kaffee
- CAD/CAM Zirkon Vollkeramik	- Calcium (Zahnstein) Rückständen
- Fräs- und Geschleibetechnik	
- Kostenvoranschläge (Zähne müssen bezahlbar bleiben)	

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

**Marco Conrad**  
Meister der Zahntechnik  
e-mail: dentalfrisch@web.de

finden in unseren Gesprächen ihren Platz:

- > Warum passiert mir das?
- > Ich weiß nicht, ob ich es schaffe, mit einem behinderten Kind zu leben?
- > Kann ich diese Verantwortung tragen?
- > Wird mein Kind mit der auffälligen Diagnose lebensfähig sein?
- > Wie ist das, wenn mein Kind schon im Mutterleib verstirbt?
- > Was ist ein Spätabbruch?
- > ...

Die Begleitung ist prozessorientiert: Gemeinsam erarbeiten wir mit den Eltern den für sie gangbaren Weg. Hier ist Raum für Emotionen, für Wut, Ärger, Schmerz etc. Die Beraterin hält dies mit aus und stärkt die Eltern. Sie orientiert sich dabei an den Ressourcen der Eltern: Was hat in einer schwierigen Situation schon mal geholfen? Was tut gut? Welche Netzwerke sind vorhanden, um Unterstützung zu bekommen? Zur Begleitung gehört auch die Vernetzung zu weiteren Ärztinnen und Ärzten, Kliniken, Institutionen und Einrichtungen, die Hilfe und Unterstützung anbieten.

Die wichtigste Aufgabe dieser Beratung und Begleitung ist, in einer absoluten Krisensituation für die werdenden Eltern da zu sein, alle Fragen, Ängste und Sorgen auszuhalten und emotionale Stütze zu sein.

Christiane Struck (Dipl. Sozialpädagogin) berät nicht nur persönlich, sondern auch per Video oder Telefon. Dieses Angebot ist Teil des Modellprojektes „HeLB – Helfen. Lotsen. Beraten.“ vom Bundesverband donum vitae e.V. Das Modellprojekt wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend von 2019 bis 2022 gefördert und wissenschaftlich begleitet.

Frau Struck ist bei Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt kostenlos erreichbar unter 051 21-99 85 65/67 oder [hildesheim@donumvitae.org](mailto:hildesheim@donumvitae.org). Weitere Informationen gibt es unter <https://hildesheim-hannover.donumvitae.org/ueber-uns/beratungsstellen/beratungsstelle-hildesheim>

Der Durchbruch für Ihre Zukunft. **Werden Sie Sinnvestor.**

Mit **Deka-FondsSparplan** können Sie mit regelmäßigen Beträgen ein Vermögen aufbauen und dabei nachhaltig anlegen.

Investieren schafft Zukunft.

Sparkasse Hildesheim Goslar Peine

**Deka Investments**

Jetzt informieren unter [sparkasse-hgp.de/sparplan](http://sparkasse-hgp.de/sparplan)

Allein verbindliche Grundlage für den Erwerb von Deka Investmentfonds sind die jeweiligen Wesentlichen Anlegerinformationen, die jeweiligen Verkaufsprospekte und die jeweiligen Berichte, die Sie in deutscher Sprache bei Ihrer Sparkasse oder der DekaBank Deutsche Girozentrale, 60625 Frankfurt und unter [www.deka.de](http://www.deka.de) erhalten.

Finanzgruppe

## Ferienbetreuungswochen: Stadt bietet vielfältiges Programm

In den Sommerferien bieten die Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen der Stadt Hildesheim sowie das Kinder- und Jugendhaus Oststadt für Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren wieder verschiedene, verlässliche Betreuungswochen an. Diese richten sich insbesondere an Eltern/Erziehungsberechtigte mit geringem Einkommen, geben Planungssicherheit und stellen eine Entlastung in der Betreuungsfrage dar. Die Kinder erwarten unter anderem spannende Zeitreisen in die Steinzeit und das Mittelalter, waghalsige Geschichten über Wikinger,

Spiel und Spaß in der Villa Kunterbunt, bunte Varieté-Shows und dazu natürlich ganz viel Kreativität.

Ab dem 31. Januar sind Anmeldungen für die Ferienbetreuungswochen online unter [www.ferien-hildesheim.de](http://www.ferien-hildesheim.de) oder direkt in den Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtungen möglich (Kontakt-daten unter [www.kinderseiten.stadt-hildesheim.de](http://www.kinderseiten.stadt-hildesheim.de)). Wer nicht über einen Internetzugang verfügt oder weitere Fragen zum Angebot hat kann sich unter Telefon 051 21 301-45 13 anmelden und informieren.