

Ekkehard Palandt erhält Bundesverdienstkreuz



Oberbürgermeister Dr. Ingo Meyer (r.) händigte Ekkehard Palandt das Bundesverdienstkreuz mitsamt Urkunde aus.

Das Wunschgewicht 2019 endlich wahr machen

Wie die Sanguinum-Kur aus Diätfrust echte Abnehmfreude macht

Die guten Vorsätze von Silvester werden oft zum schlechten Gewissen der nächsten Wochen. Der Jojo-Effekt macht den Erfolg der ersten Diät-Tage schnell wieder zunichte. Und mit der Anzahl der Diäten steigt über die Jahre hinweg auch vielfach das Gewicht weiter an.

So ging es auch Sina K. (28), die immer mehr zugenommen hat und zuletzt beinahe 100kg wog. Gemeinsam mit ihrer Sanguinum Therapeutin hat sie bereits 2015 mehr als 25kg abgenommen – und in 2016 ihr Gewicht sogar noch weiter reduziert. Insgesamt sind es über 31 kg weniger! Um Patienten mit den gleichen guten Vorsätzen für 2019 zum Wunschgewicht zu begleiten, bietet auch Heilpraktikerin Ingrid Ambrosius in ihrer Praxis in Hildesheim die Sanguinum Stoffwechsellkur an. Dazu arbeitet die Therapeutin zusammen mit dem Patienten einen individuellen Therapie- und Ernährungsplan aus. Ingrid Ambrosius ist überzeugt: „Das naturmedizinische Abnehmkonzept setzt auf Kontinuität, die Ursachen des Übergewichts werden beleuchtet und der Patienten wird über einen längeren Zeitraum therapeu-

tisch begleitet.“ Interessierte erhalten ein kostenloses Informationsgespräch: Praxis für Naturheilkunde Ingrid Ambrosius, Sedanstraße 25 31134 Hildesheim Tel. 0173 5601610

SOFORT BARGELD
zu fairen Preisen

ZAHNGOLD
auch mit Zähnen
Schmuck auch defekt
Silberbesteck ab 80er

GOLD-SILBER-ANKAUF

Juwelier Grothe an der Lilie
HI · Marktstr. 22 · Tel. 3 44 88
www.goldankauf-grothe-hildesheim.de

Ekkehard Palandt wurde am 14. Dezember für seine langjährigen Verdienste um die Kommunalpolitik und die Kirche mit dem Verdienstkreuz am Bande des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland ausgezeichnet.

Fortsetzung Seite 2

HAARSTUDIO
Frank

Reinkommen = drankommen
= sich wohlfühlen

Einumer Straße 93 · Hildesheim · Tel. 0 51 21-1 26 92
Dorfstraße 8 · Schellerten · Tel. 051 23-4077 510
Wir wünschen allen unseren Kunden ein frohes neues Jahr

SALON HÖPER
Kardinal-Bertram-Str. 11

Wir wünschen allen unseren Kunden ein gutes neues Jahr

31134 Hildesheim Tel: 05121-37903

Di-Fr. 9.00-18.30 ★ Sa. 8.00-13.00

Bei uns stimmen Preis und Leistung.

NEUES JAHR, NEUES ICH!
2019 – JETZT ABNEHMEN!

Sina K. hat mehr als 31kg* abgenommen. **Machen Sie jetzt Ihre guten Vorsätze für 2019 wahr!** Wir begleiten Sie mit der Sanguinum Stoffwechsellkur.

Heilpraktikerin
Ingrid Ambrosius
Sedanstraße 25
31134 Hildesheim

ANRUFEN, ABNEHMEN:
01735601610
hp-ingrid-ambrosius@gmx.de

*Die Höhe und Dauer der Gewichtsreduktion mit der Sanguinum Stoffwechsellkur kann von Person zu Person unterschiedlich sein und nicht garantiert werden.

GUTSCHEIN
für ein unverbindliches
Infosgespräch

sanguinum



Wir sind für Sie da,
wann immer Sie uns brauchen

Tag & Nacht **05121/18 88**

Qualitätszertifizierter
Bestattungsdienstleister

EUROCERT

DIN EN ISO 9001
04/2013



Marktstr.15 | Hildesheim | www.bestattungen-hildesheim.de

Aufgespießt

Kaffee zum Geh'n

Der Kaffee, scheint mir, ist gut bekommen.
Wurde „to go“ dann wörtlich genommen?
Dann hat man da wohl etwas falsch verstanden.
Hier sollten die Becher bestimmt nicht landen.
Doch wozu braucht man auch „Kaffee zum Geh'n“?
Damit noch mehr Berge von Müll entsteh'n?
Viel besser ist eine Kaffeepause
im netten Café oder zu Hause.



gesehen in der Gartenstraße
©ElviEra Kenschke

IMPRESSUM

Herausgeber: Axel Fuchs
Redaktions- und
Anzeigen-Anschrift:
Ostertor 7
31134 Hildesheim
Tel. (05121) 23947

Vertrieb: Werbeagentur Fuchs
Die veröffentlichten Artikel geben

nicht in jedem Fall die Meinung der
Redaktion wieder.
Redaktionsschluss der nächsten
Ausgabe: Freitag, 18. Januar 2019
eMail:
info@hildesheimer-
stadtteilzeitungen.de
Internet: www.hildesheimer-
stadtteilzeitungen.de



Zeit für Trauer.
Zeit für Austausch.

Unser eigenes
Hauscafé bietet
dafür Raum.



Goschenstraße 51
31134 Hildesheim
Tel.: 05121 - 3 48 67
info@suessmann-bestattungen.de

Ekkehard Palandt erhält Bundesverdienstkreuz

Fortsetzung von Seite 1

Oberbürgermeister Dr. Ingo Meyer nahm die Aushändigung in Vertretung des Bundespräsidenten im Ratssaal vor, anwesend war neben zahlreichen Vertreterinnen und Vertreter aus Politik und Verwaltung auch die Familie Palandts.

Der Oberbürgermeister würdigte in seiner Laudatio nicht nur die Vielzahl an Ehrenämtern, die Ekkehard Palandt (CDU) bekleidet, sondern insbesondere auch die besondere Persönlichkeit des Geehrten: „Ekkehard Palandt setzt sich seit Jahrzehnten für unsere Stadt ein, seine Meinung und sein Wissen werden parteiübergreifend geschätzt. Wenn er etwas sagt, dann hat das Gewicht.“ Dr. Meyer lobte Palandt zudem als äußerst zuverlässigen Stellvertreter, der seit 2006 das Amt des Bürgermeisters ausübt und ihn dabei bei zahlreichen repräsentativen Terminen vertritt. Palandt sei zudem ein herzenguter Familienmensch.

Auch Dr. Ulrich Kümme, Fraktionsvorsitzender der CDU im Stadtrat, lobte den Verdienstkreuzträger als jemanden, der immer ein offenes Ohr und eine ausgleichende Art

habe. Ekkehard Palandt, dessen Lebensmittelpunkt immer die Oststadt gewesen ist, sei das „soziale Gewissen der Stadt“. Pastor Detlef Albrecht (St. Andreaskirche) würdigte in seiner Laudatio die nunmehr 30-jährige Tätigkeit Ekkehard Palandts im Vorstand der Kirchengemeinde.

Ämter und Mitgliedschaften (Auswahl)

Ehrenamtlicher Bürgermeister der Stadt Hildesheim seit 2006
CDU Fraktion Fraktionsmitglied
Rat der Stadt Hildesheim seit 1991
Verwaltungsausschuss Mitglied
Ausschuss für Soziales, Jugend und Integration stellv. Vorsitzender
Ortsrat Achum-Uppen
Beratendes Mitglied
Ortsrat Bavenstedt Beratendes Mitglied
Ortsrat Drispensedt Beratendes Mitglied
Ortsrat Einum Beratendes Mitglied
Ortsrat Oststadt/Stadtfeld
Mitglied seit Gründung
Aufsichtsrat Theater für Niedersachsen Mitglied
Mitgliederversammlung
der Volkshochschule Mitglied
Kuratorium der Friedrich-Weinhagen-Stiftung Vorsitzender

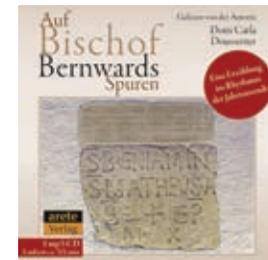
„Bernwards Stimme“ auf CD

Auf „Bischof Bernwards Spuren“ nun auch als Hörbuch

2017 erschien im Hildesheimer Arete Verlag das Buch „Auf Bischof Bernwards Spuren“ von Doris Carla Doussemer. Die Presse sprach damals davon, dass Frau Doussemer Bischof Bernward eine Stimme verliehen hätte.

Nun hat die Autorin auf vielfachen Wunsch den gesamten Text mit Unterstützung von Radio Tonkuhle als Hörbuch eingesprochen. In über fünf Stunden Laufzeit erzählt Doris Carla Doussemer vom Leben des wohl bedeutendsten Hildesheimer Bischofs.

Sie beginnt mit dem Erzuss der bis heute einzigartigen Bernwardstür und endet mit dem Tod und der Grablegung Bernwards in Hildesheim. Sie zeigt uns einen Bernward, der fest im Glauben verwachsen ist und dennoch mitten im Leben steht; ein Mann, der mit Glaubensgenossen über Gott streiten kann und im nächsten Augenblick bei der Erschaffung der Bernwardstür und der Bernwardssäule tatkräftig mit Hand anlegt. Geschichte zum Anfassen, Miterleben – und vor allem Zuhören.



Doris Carla Doussemer ist gebürtige Hildesheimerin, lebt aber bereits seit vielen Jahrzehnten in der Nähe von Paris. Mehrmals im Jahr kommt sie

für einige Wochen nach Hildesheim zurück. Bis heute ist sie fasziniert von den Hildesheimer Welterbestätten Dom und St. Michael.

Doris Carla Doussemer
Auf Bischof Bernwards Spuren

Eine Erzählung im Rhythmus
der Jahrtausende
Ungekürzte Fassung,
gelesen von der Autorin,
1 mp3-CD, 321 min Laufzeit
Arete Verlag: Hildesheim
ISBN 978-3-96423-010-2
10,00€

„Artenvielfalt“ von „Jujax“ im Rathaus

Die Helmstedter Künstlerin Julia Wally Wagner, bekannt unter dem Künstlernamen „Jujax“ zeigt vom **17. Januar bis 26. April 2019** eine Werkschau im Hildesheimer Rathaus, Markt 1, Galerie.

Unter dem Titel „Artenvielfalt“ gibt es einen Querschnitt ihrer Malerei und Collagen in Öl und Acryl auf Leinwand aus den 30 Jahren ihres Schaffens zu sehen.

„Jujax“ wurde 1960 in Braunschweig geboren. Nach ihrem Tischlerpraktikum und dem Fachabitur für Gestaltung entschloss sie sich zu einer künstlerischen Laufbahn. In mehr als 50 Ausstellungen im In- und Ausland zeigte sie bereits ihre Arbeiten mit kreativ zusammengefühten Metallele-

menten und Werke mit abstrakten Motiven in Acryl und Öl. „Farben“ – so Wagner – „spielen bei mir eine große Rolle und spenden meinen Werken die Lebensfreude: bunt ist das Leben in seiner Vielfalt.“ „Jujax“ wirkte beim Ausbau des „Kunsthofs“ bei Hildesheim mit und arbeitete als Künstlerin zum Beispiel mit dem Familienpark Sottorum oder einem bekannten Schreibwarenunternehmen zusammen. Mehr zur Künstlerin ist unter www.jujax.de erhältlich. Die Ausstellung wird von der Stabsstelle Kultur und Stiftungen der Stadt Hildesheim begleitet und ist zu den Öffnungszeiten des Rathauses, montags bis donnerstags von 8 bis 18 Uhr sowie freitags von 8 bis 14 Uhr, zu sehen.

Kommentar

Jahresende

- In wenigen Tagen beginnt ein „Neues Jahr“...2018 geht dem Ende zu, der eine freut sich mit einem feucht – fröhlichen Silvesterabend in froher Runde auf das kommende
- Jahr, der andere in stiller Besinnung und Gedanken an das, was er oder sie erlebt hat, oder was man im neuen Jahr besser oder anders machen will (oder muss!)
- Manche haben aber auch andere Wünsche: weniger rauchen, weniger essen – nicht mehr trinken, mehr Sport treiben – die Liste ist lang und vielseitig.
- Wir alle zusammen werden erleben, was 2019 für uns bringt: das Ostend wächst, mit ihm auch die Parknot und viel mehr Verkehr, aber auch viele „neue“ Oststädter in unsere Mitte, unser Ortsteil wird wachsen und bunter werden...
- Lassen wir uns überraschen.
- Ihnen allen in der Oststadt und im Stadtfeld ein gutes „Neues Jahr“

Ihr Bürgermeister Ekkehard Palandt

Auto-Reparaturen

Löhrr
AUTO-SERVICE

TÜV+AU
täglich

Reparaturen
aller
Art

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

Entlastung für pflegende Angehörige

Pflege: Ab 2019 einfacher in Kur gehen

Angehörige zu Hause zu pflegen, ist für viele Betroffene belastend – körperlich und auch seelisch. Um für Entlastung zu sorgen, gibt es spezielle Reha-Maßnahmen. Zum 1. Januar soll es leichter werden, diese zu beantragen. Darauf weist der Sozialverband Deutschland (SoVD) in Hildesheim hin.

Für 85 Prozent der betroffenen Angehörigen bestimmt die Pflege den Alltag. Die Hälfte von ihnen kümmert sich sogar mehr als zwölf Stunden am Tag um den Pflegebedürftigen. Das geht aus dem aktuellen Pflegebericht der Barmer hervor: Viele Angehörige seien an der Belastungsgrenze angekommen.

Um eine Auszeit vom Pflegealltag nehmen zu können, gibt es spezielle Reha-Maßnahmen. Das Problem bislang: Es müssen alle ambulanten Versorgungen am Wohnort ausgeschöpft werden, damit eine stationäre Kur genehmigt wird. Das ändert sich zum 1. Januar. Dann können pflegende Angehörige eine stationäre Reha in Anspruch nehmen, auch wenn ambulante Maßnahmen ausreichend wären.

„Gerade für diejenigen, die durch die Pflege sehr belastet sind, ist die Änderung wichtig. Viele von ihnen konnten ambulante Reha-Leistungen nicht in Anspruch nehmen, weil es die familiäre Situation vor Ort nicht zugelassen hat“, sagt SoVD-Beraterin Sabine Eck. Ab 2019 müsse die Krankenkasse dafür sorgen, dass der Pflegebedürftige während einer stationären Kur untergebracht wird. Bislang mussten sich die Angehörigen selbst kümmern. „Das ist für viele eine große Erleichterung“, so Eck.

Wer als pflegender Angehöriger eine stationäre Reha antreten möchte, muss sich diese vom Arzt verordnen lassen und sie bei der Krankenkasse oder dem Rentenversicherungsträger beantragen. Dabei hilft der SoVD in Ort (SoVD-Beratungszentrum Hildesheim, Von-Voigts-Rhetz-Str. 2, 31134 Hildesheim, 05121-74790, info@sovd-hildesheim.de).



Microneedling

Mimiklifting mit Hightechwirkstoff Argireline, hat botoxähnliche Wirkung ohne Nebenwirkung

Älter werden ist nichts für Feiglinge !

oder mit Hyaluron zur Verbesserung des Hautbildes durch Faltenreduktion und Festigung der Haut

ab 90,- Euro

Fachstudio
Catherine

Goschenstraße 14, 31134 Hildesheim
mobil 0176 41645465



1. Treffen der Angehörigengruppe psychisch beeinträchtigter Menschen am 3. 1. 2019, 17–18.30

Uhr, AWO Trialog, Kalandstr. 3 in Alfeld, Tel. 051 21-1 38 90

2. Gesprächsgruppe für Angehörige psychisch beeinträchtigter Menschen am 10. 1. 2019, 17–18.30 Uhr, AWO Trialog, Teichstr. 6, Hildesheim, Tel. 051 21-1 38 90

3. Leben ohne Plastik, Referententeam: Studentengruppe der UNI Hildesheim, 22. 1. 2019, 18–20 Uhr, Teichstr. 6 Hildesheim Teilnahmegebühr 4€, Anmeldung bei AWO Trialog, Tel. 051 21-1 38 90

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 !

»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

Ich wünsche allen meinen Kunden ein frohes neues Jahr



Wildkatzen brauchen deutschlandweit vernetzte Wälder. Finden Sie heraus, wie Sie helfen können:
www.bund.net/katzen



leben.natur.vielfalt
das Bundesprogramm

BUND
FRIENDS OF THE EARTH GERMANY



Meins ist einfach.



Weil die Sparkasse hilft, Ihre Wunschimmobilie zu finden und zu finanzieren.



sparkasse-hgp.de/immobilien

Wenn's um Geld geht



Labyrinthbegehung zum Jahresbeginn

Als Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Hildesheim lädt Karin Jahns im Namen des Vereins Frauen-Labyrinth-Projekt Region Hildesheim zum Jahresbeginn für Sonntag, 6. Januar, 17 Uhr, in das Labyrinth im Ernst-Ehrlicher-Park ein. Die Begehung verspricht ein besonderes Naturerlebnis

bei Neumond mit Feuerritual. Das Motto lautet: „Für Hoffnung, Mut und Zuversicht schaffe ich mir weiten Raum“. Die Veranstaltung soll bei jedem Wetter stattfinden. Für das Jahr 2019 sind erneut insgesamt vier

Jahreszeiten-Feste am Hildesheimer Rosen-Labyrinth vorgesehen.

Das Hildesheimer Rosenlabyrinth im Ernst-Ehrlicher-Park wurde im Jahr 2006 eingeweiht. Das Labyrinth ist ein von Frauen initiiertes und verwaltetes Platz, der allen Menschen zugänglich ist. Der Labyrinthplatz ist zu einem Ort der vielfältigsten Begegnungen geworden. Das Rosen-Labyrinth lädt ein zum Besuch, verbindet Vergangenes mit Heutigem, trägt zum überregionalen Austausch bei und schafft ein Podium für kulturelle Veran-

staltungen. Es ist außerdem ein Kultur- und Begegnungsraum für alle Bürgerinnen und Bürger, ebenso wie für spielende Kinder. Der Labyrinthplatz soll ein öffentliches Forum darstellen, auf welchem die verschiedensten Kulturbereiche miteinander in Beziehung treten können.

staltungen. Es ist außerdem ein Kultur- und Begegnungsraum für alle Bürgerinnen und Bürger, ebenso wie für spielende Kinder. Der Labyrinthplatz soll ein öffentliches Forum darstellen, auf welchem die verschiedensten Kulturbereiche miteinander in Beziehung treten können.



Steinofen PIZZERIA

05121 - 30 33 614

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

www.steinofenpizzeria.com

Genießen Sie das italienische Original!

Nähere Informationen dazu und zu den Veranstaltungen sind unter gleichstellungsbeauftragte@stadt-hildesheim.de oder telefonisch unter 05121/301-1901 erhältlich.

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
www.ok-pflegeteam.de



Kinder

... sind es uns wert!



Unter diesem Motto startete **Elke Wallner** im Jahre 2018 erneut eine Sammelaktion. Frau Wallner ist Inhaberin des gleichnamigen Uhren- und Schmuckfachgeschäftes in 31134 Hildesheim, Ostertor 6a. Wie bereits in der Vergangenheit hat sie auch im abgelaufenen Jahr Sammelbüchsen für Spenden in ihren Geschäftsräumen aufgestellt. Diese sollten der Arbeit des Deutschen Kinderschutzbundes OV Hildesheim e. V. (DKSB) zugutekommen. Kinder und ihre Rechte zu respektieren, ist das Anliegen des Kinderschutzbundes,

durch Privatinitiative von Frau Wallner nun schon seit vielen Jahren unterstützt. Schutz der Kinder vor Gewalt, Umsetzung

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

der Kinderrechte, Armut von Kindern sind einige der Themen, für die sich der Deutsche Kinderschutzbund OV Hildesheim e.V. einsetzt.

Das Ergebnis der nun bereits im achten Jahr in Folge organisierten Sammlung ergab die stolze Summe von **1.500,00€**, erreicht durch ein beträchtliches Aufstocken von Frau Wallner. Hansjürgen Wolf und Andy Krübel vom Vorstand des DKSB konnten am 14.12.2018 diese Spende direkt im **Kinderhaus BLAUER ELEFANT** des Deutschen Kinderschutzbundes in der Steueralder Str. in Hildesheim im Rahmen einer kleinen Feierstunde in Empfang nehmen. Die beiden Vorstandsmitglieder bedankten sich für die großzügige Zuwendung, nicht zuletzt auch bei der Kundschaft von Frau Wallner, die einen wesentlichen Teil dieser Gesamtspende durch Einzelbeiträge aufgebracht hat. Herr Krübel versicherte, dass die Unterstützung erneut dem vom DKSB für Ratsuchende kostenfrei angebotenen

BESTATTUNGSUNTERNEHMEN



B. Leonhard · Michaelisstraße 3 · 31134 Hildesheim

- Erd-
- Feuer-
- Seebestattungen
- Überführungen
- Erledigung aller Formalitäten

Rufen Sie uns an!
Tel. 05121/35611
Handy-Nr. 0171-3435219
Bernd.Leonhard@t-online.de



E. Rehnert

S. Maskolus

K. Grey

Guten Rutsch und kommen Sie sicher ins neue Jahr

VGH Vertretung Sven Maskolus

Bismarckstr. 7a
31135 Hildesheim
Tel. 05121 750411 Fax 05121 750433
www.vgh.de/sven.maskolus
sven.maskolus@vgh.de



fair versichert
VGH

Projekt „Familienberatung und Beratung gegen Gewalt“ zufließen wird. Weitere Informationen sind unter www.dksb-hildesheim.de zu finden.

Alle Projekte des Deutschen Kinderschutzbundes haben das Ziel, Kindern in Not und ihren Familien zu helfen, ein Leben in Würde und mit guten Zukunftsperspektiven aufzubauen – ohne Armut, Elend und Gewalt.

„An den Frieden denken heißt, an die Kinder denken“

Michail Gorbatschow
(Staatspräsident der Sowjetunion von 1990–1991)

In diesem Sinne wird Frau Wallner auch in Zukunft ihr soziales Engagement fortsetzen.

Mit Schwung ins neue Jahr

Haben auch Sie gute Vorsätze für das neue Jahr gefasst? Vielleicht hilft ein Kurs der Ev. Familien-Bildungsstätte Ihnen dabei, diese umzusetzen! Einige Kurse für körperliche und geistige Fitness für eher ältere Menschen starten im Januar wieder und freuen sich über neue Teilnehmer_innen. So z.B. der Kurs „Denkspaß“ ab Donnerstag, 10.01., 14.30 Uhr. In diesem Kurs wird in gemütlicher, ungezwungener Runde bei einer Tasse Tee und viel Spaß und Humor das Gedächtnis trainiert. Interessierte haben die Möglichkeit, einmal unverbindlich vorbeizuschauen.

Im Kurs „Yoga für Senioren“ ab Montag, 14.01., 15.30 Uhr haben Sie die Möglichkeit, in kleiner, entspannter Runde ohne jeglichen Leistungsdruck die wohltuende, gesundheitsstärkende Wirkung des Yoga zu erfahren.

Und beim Kurs „Wassergymnastik für Frauen über 50 Jahre“ werden gelenkschonende gymnastische Übungen bei einer Wassertemperatur von 30 °C durchgeführt. Dieses Angebot findet ab Montag, 07.01., 11.00 Uhr im Schwimmbad des Altenheims Am Steinberg in Ochtersum statt.

Information und Anmeldung: Ev. Familien-Bildungsstätte, Steingrube 19 A, Hildesheim. Telefon 0 51 21/13 1090 oder <http://familie.d-li.de>



von links Martina Pagel, Ulrike Stein, Eveline Knopp, Bärbel Nachtwey, Michela Hallescheck

90 Jahre

in Hildesheim - Fleischereifachgeschäft

Nachtwey

Trotz harter Stürme und Gegenwind – Wir sind immer noch für Sie da

Im Januar feiert die Fleischerei Nachtwey, eines der noch wenigen Fleischereifachgeschäfte Hildesheims,

ihr 90-jähriges Firmenjubiläum. Seit 45 Jahren mit von der Partie ist die jetzige Inhaberin Bärbel Nachtwey.

Die Fleischerei wurde am 15. Januar 1929 vom Großvater väterlicherseits der heutigen Inhaberin Bärbel Nachtwey, Ignaz Nachtwey, gegründet. Ignaz Nachtwey führte den mit seiner Frau Elly den Betrieb in der Steinbergstraße. Da Ignaz Nachtwey früh starb, über-

nahmen die Eltern Hans und Hella Nachtwey 1956 den Betrieb. 1959, also vor 60 Jahren, eröffneten sie die Filiale im Kurzen Hagen, dem elterlichen Haus der Mutter, das heute das Hauptgeschäft ist. Seit 2005 führt Bärbel Nachtwey das Geschäft in dritter Generation,



Hans Nachtwey 1955



Fleischerei Nachtwey in den 30er Jahren

zusammen mit ihrem Mann Bernhard, der im Hintergrund die Fäden in der Hand hält. Auch ihre Tochter ist Fleischermeisterin, hat aber inzwischen den Zweig gewechselt und arbeitet in der Handwerkskammer Hamburg.

Die Fleischerei Nachtwey ist eines der wenigen Fleischeifachgeschäfte, in denen keine industrielle Ware angeboten wird. Seit Jahrzehnten wird hier nach dem Motto gearbeitet, den Kunden menschlich und fachlich gerecht zu werden. Es gibt leider immer weniger Fleischereifachgeschäfte, in denen der Inhaber noch selbst hinter dem Tresen steht und langjährige, beruflich qualifizierte Mitarbeiterinnen beschäftigt, die schon zum Inventar gehören. Alle vier Mitarbeiterinnen sind Fachverkäuferinnen, Michaela Hallescheck hat hier sogar gelernt und war schon 1994 beim 65-jährigen Firmenjubiläum dabei. Hier wird individuelle Beratung der Kunden noch großgeschrieben, nicht nur über die Herkunft des Fleisches können die Mitarbeiterinnen selbstverständlich Auskunft geben, sondern auch mit Menuevorschlägen oder auf Wunsch Kochanleitungen wird der Kunde fachkundig beraten.

Besondere Spezialitäten des Hauses sind das hausgemachte Griebenschmalz und das hausgemachte Sauerfleisch. Sehr beliebt bei den Kunden sind auch die täglich frischen Salate aus eigener Herstellung.

Besonders zu empfehlen ist die Eichsfelder Mettwurst, direkt vom Bauern aus dem

Heimatdorf des Firmengründers und die Wildspezialitäten direkt von einem Kollegen aus heimischer Jagd. Be-



Der Verkaufstresen 1955 in der Steinbergstraße

liebt sind auch die frisch belegten Brötchen. Ein Geheimtipp ist auch der nach Hausrezepten gekochte gut bürgerliche Eintopf. Außerdem wird ein Party-service z.B. leckere Häppchen für Feiern oder Firmen Konferenzen angeboten.

Am 18. und 19. Januar

wird das **Jubiläum** mit besonderen Aktionen gefeiert, Probehäppchen, Wurstknobeln, Rabattgutscheine, Eintopf, Krustenbraten im Brötchen, Brühe und vieles mehr.

Die Firma Nachtwey freut sich auf Ihren Besuch und begrüßt Sie mit einem Glas Sekt.

Der Lebendige Adventskalender 2018 im Michaelisviertel

Bis heute sind zwar noch nicht alle Türchen des Lebendigen Adventskalenders im Michaelisviertel geöffnet worden und es liegen noch einige Tage bis Weihnachten vor uns. Aber die Abende im Dezember, an denen Bewohner, Institutionen und auch ansässige Firmen als Gastgeber zu einem kleinen gemeinsamen Abend eingeladen haben, waren schon zahlreich und sehr schön.

Es wurde viel gesungen, man hörte nachdenkliche Geschichten oder auch ganz lustige. Und jeden Abend wurden die Gäste mit kleinen Leckereien zum Trinken und zum Essen verwöhnt. Wir stimmen uns gemeinsam auf die Weihnachtszeit ein.

Dieses Jahr werden Spenden für den Verein Arpeggio Hildesheim gesammelt. So bleiben die Spenden im Michaelisviertel, nämlich in der Grundschule Alter Markt, die mit diesem Projekt 60 Kindern ermögli-

cht, ein Streichinstrument zu erlernen. Das sie das mit viel Freude tun, konnte man an dem Abend in der Grundschule Alter Markt erleben. Ohne dieses Projekt würden diese Kinder höchstwahrscheinlich kein Instrument erlernen, weil die finanziellen Mittel fehlen.

Der Lebendige Adventskalender ist eine schöne Gelegenheit seine Nachbarn ganz entspannt kennenzulernen, es macht Freude Gast und auch Gastgeber zu sein. Wenn Sie einmal Gastgeber sein möchten, lassen Sie sich bitte in eine Infoliste unter der email kg.michaelis.hildesheim@evlka.de für nächstes Jahr eintragen. Wir danken allen Gastgebern und Organisatoren, die zum Gelingen beigetragen haben. Herr Dieter Schädel hat uns mit einigen Fotos einen Rückblick geschaffen.



Suchbild der Ausgabe



Diese Figur kann im Michaelisquartier gefunden werden. Aber wo? Raten Sie mit!

Wer sucht ... der findet!

Die Auflösung unseres Bilderrätsels aus der Ausgabe **Dezember 2018: Brunnen im Garten Michaelisheim**. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird persönlich benachrichtigt!

Einsendeschluss für das neue Rätsel ist **Donnerstag, der 31. Januar 2019**. Die Tipps können an das WeltCafé (Langer Hagen 36, 31134 Hildesheim) per Post gesendet oder persönlich im Michaelis WeltCafé abgegeben werden - Adresse, Telefonnummer oder E-Mail-Adresse nicht vergessen! Viel Erfolg!

Der aktuelle Gewinn wird freundlicherweise vom Arete-Verlag zur Verfügung gestellt.

Termine

Einladung zur Redaktionssitzung

Alle Interessierten sind herzlich am **08. Januar, 14:00 Uhr** im WeltCafé eingeladen.

Offene Angebote des Magdalenenhofs und der Nachbarschaftsgruppe MITTENDRIN

Zu den nachfolgenden Veranstaltungen sind alle Interessierten herzlich eingeladen:

Samstag, 05. Januar 2019, 16.00 Uhr

Hauskapelle Magdalenenhof, Traditionelles Dreikönigs-Singen mit dem Bosch-Werk-Chor

Montag, 07. Januar 2019, 14.30 Uhr

Magdalenencafé, Spielenachmittag

Montag, 14. Januar 2019, 14.30 Uhr

Konferenzraum Magdalenenhof, Organisationskreis

Montag, 28. Januar 2019, 14.30 Uhr

Magdalenencafé, Plauderstündchen zu dem Thema: „Hausschlachten – Wie es früher war“

Michaelis WeltCafé

Wir öffnen wieder ab dem **08. Januar 2019**

Freitag, 25. Januar 2019 ab 19:30 Uhr

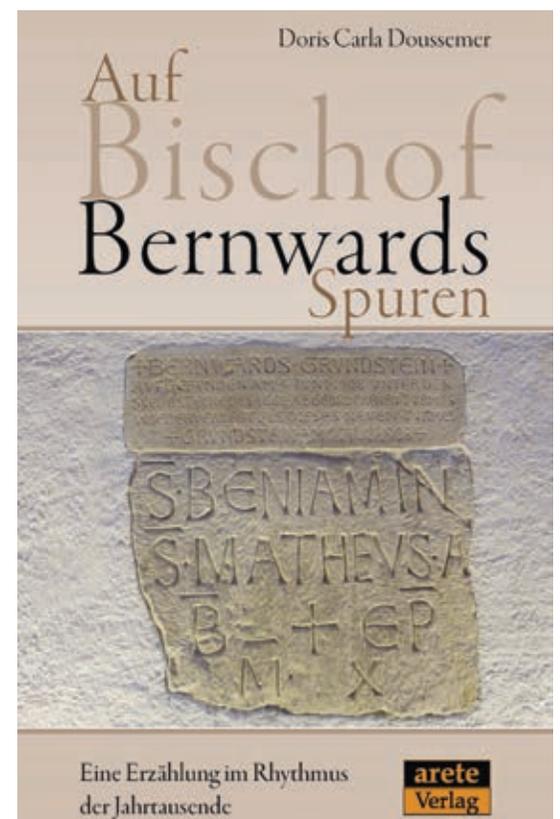
Dämmerchoppen

Immer Dienstags 14:00 - 18:00 Uhr

Spielenachmittag

Mittwoch, 09. Januar 2019 von 15:00 - 17:00 Uhr

Café International





Wir drucken umweltfreundlich mit **Biostrom!**

Natürlich von EVI Hildesheim und zu 1/3 selbst-
erzeugt 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

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung für Rehabilitation und Teilhabe in Hildesheim



Die Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) Stadt und Landkreis Hildesheim hat im September 2018 ihre Arbeit aufgenommen.

In der Beratungsstelle finden Menschen mit Behinderungen, von Behinderung bedrohte Menschen sowie deren Angehörige Beratung und Unterstützung zu Fragen der Teilhabe und Rehabilitation.

„Das Beratungsangebot ist neu und wir sind Ansprechpartner im Vorfeld der Beantragung von Leistungen“, sagt Sabine Jensen, die Leiterin der Beratungsstelle. „Wir beraten unabhängig von Leistungsträgern und Leistungserbringern und sind ausschließlich den Ratsuchenden verpflichtet.“

Die ergänzende unabhängige Teilhabeberatung hat das Ziel, Menschen mit Behinderungen und von Behinderung bedrohte Menschen in ihrer Eigenverantwortung, individuellen Lebensplanung und Selbstbestimmung zu unterstützen und zu stärken.

Eine wesentliche Rolle in der Beratungsarbeit spielt dabei das sogenannte Peer Counseling. Eine Beratungsmethode, bei der Betroffene von Betroffenen beraten werden.

Die Beratung in der EUTB ist kostenlos und vertraulich.



Eine Rechtsberatung findet nicht statt. Mit der Einführung des neuen Bundesteilhabegesetzes (BTHG) im Januar 2018 wurden bundesweit ca. 500 Beratungsstellen eingerichtet, die über das Bundesministerium für Arbeit und Soziales gefördert werden

Die Beratungsstellen verstehen sich als ergänzendes Angebot und sollen bestehende Beratungsstrukturen nicht ersetzen.

Für weitere Informationen und bei Fragen können sich alle Interessierten direkt an die Beratungsstelle wenden.

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung Stadt und Landkreis Hildesheim Osterstraße 6 (Eingang Jakobistr.) 31134 Hildesheim

Tel. 05121 - 28 20 941

info@teilhabeberatung-hildesheim.de
www.teilhabeberatung-hildesheim.de

Buchvorstellung und Diskussion:

„Die Kurden. Ein Volk zwischen Unterdrückung und Rebellion“

mit den Autoren Kerem Schamberger und Michael Meyen

Donnerstag, 10. Januar 2019, 19 Uhr
Volkshochschule, Raum 318/
Riedelsaal (Pfaffenstieg 4-5, 31134 Hildesheim), - Eintritt frei -

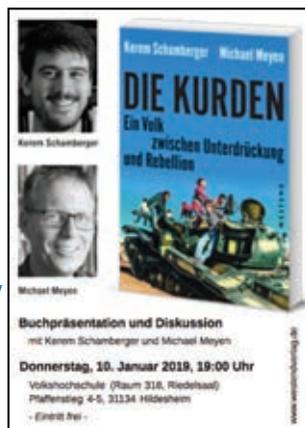
Nähere Informationen zum Buch und seinen Autoren bietet der Westend Verlag:

<https://www.westendverlag.de/buch/die-kurden/>

sowie auch die offizielle Website zum Buch: <https://die-kurden.de>

Jeweils aktuelle Informationen zu der Veranstaltung in Hildesheim sind auf der Veranstaltungseite bei Facebook zu finden:

<https://www.facebook.com/events/731014673951242/>



Wir freuen uns auf einen interessanten Vortrag und Austausch mit Ihnen und euch am 10. Januar.

Regina Stolte für den DGB Kreisverband Hildesheim und die Mitveranstalter (VHS Hildesheim, Ameis Buchecke, AStA der HAWK)

DENTAL FRISCH

"Gepflegter Zahnersatz. Visitenkarte eines Prothesenträgers"

Herstellung von
Zahnersatz

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

Reinigung von
herausnehmbarem Zahnersatz

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

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



Marco Conrad
Meister der Zahntechnik

e-mail: dentalfrisch@web.de



www.hi-familie.de

Die Infodresse für Familien



daheim
STATT HEIM
KRANKENPFLEGE

rundum gut versorgt

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



24h erreichbar:

☎ 05121 - 3 30 30



Sedanstr. 48 • 31134 Hildesheim
www.dsh-hi.de • info@dsh-hi.de



IHR PARTNER FÜR ENERGIE

EVI ENERGIEVERSORGUNG HILDESHEIM



Umweltfreundlich mit Biowärme versorgt im Wohngebiet OSTEND



Das Holzheizkraftwerk erzeugt seit 2011 durch Kraftwärmekopplung Biowärme und Strom. Es speist diese Energie in das Fernwärme- und das Stromnetz ein. Als Energieträger verwendet die EVI naturbelassenes Waldrestholz, das ständig nachwächst. Vor dem Holzheizkraftwerk: Selina Goodfellow (von links), erste Ansprechpartnerin im Vertrieb, Jörg Tornau, Ansprechpartner im Vertrieb für die Fernwärme, und Klaus Blome, der den Betrieb des Kraftwerkes verantwortet.

Der Hildesheimer Energieversorger EVI kann das gesamte Neubaugebiet OSTEND ans Fernwärmenetz anschließen

Dort, wo vor einigen Jahren noch Soldaten stationiert waren, entsteht Hildesheims neues Wohngebiet: Auf dem Gelände der ehemaligen Mackensen-Kaserne werden künftig etwa 1200 Menschen in ihre Miet- und Eigentumswohnungen sowie Häuser einziehen.

Das Baugebiet OSTEND ist nicht nur zentral gelegen, sondern wird auch nachhaltig sein. „Unser Ziel ist es, den Stadtteil mit einer modernen und klimafreundlichen Energie- und Wärmeversorgung aufzubauen, inklusive eines modernen Mobilitätskonzepts“, betont Michael Bosse-Arbogast, Geschäftsführer des Hildesheimer Energieversorgers EVI. „Wir sind uns dort unserer Verantwortung bewusst und verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz.“ Aus diesem Grund sind im OSTEND Ladestationen für Elektroautos und Carsharing-Angebote geplant. Bereits heute fördert das

Unternehmen Ladeboxen für E-Fahrzeuge mit 500 Euro.

Ein wichtiger Baustein für das klimafreundliche und moderne Baugebiet ist der Anschluss ans Fernwärmenetz: Die EVI kann das gesamte OSTEND aus ihrem Holzheizkraftwerk beliefern, zusätzlich auch Gebäude, die auf dem Weg dorthin an der Fernwärmeleitung liegen. „Mit unserer Fernwärme versorgen wir beispielsweise schon den Campus der HAWK, den Dom, das Rathaus, Hotels, Schulen, Verwaltungsgebäude und zahlreiche private Gebäude“, erklärt Jörg Tornau, im Vertrieb zuständig für das Thema Wärmeversorgung. Zudem sind durch den sehr guten sogenannten Primärenergiefaktor der Fernwärme der EVI Einsparungen beim Hausbau möglich, weil hohe Anforderungen an den Umweltschutz bei Neubauten bereits zum Teil erfüllt werden.

Der Anschluss an die Fernwärme

(EVI BioWärme) ist für Bauherren damit auch ein Baustein bei der Finanzierung, um gute Chancen für günstige Kredite und Zuschüsse von der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) zu bekommen. „Fernwärme kann für Boden- und Wandheizungen sowie Raumlufttechniken genutzt werden. Außerdem ist sie mit Solarthermieanlagen für die Wasseraufbereitung koppelbar“, erläutert Frank Melchior vom Energie-Beratungs-Zentrum Hildesheim (ebz). Die Technik benötige zudem vergleichsweise wenig Platz und erfordere einen geringen Betriebs- und Wartungsaufwand. In Hildesheim profitieren schon seit 2011 zahlreiche Kunden von der Biowärme der EVI.

Wichtig für Umwelt und Klimaschutz ist auch regenerativ erzeugter Strom, den die EVI bei neuen Produkten ausschließlich im Angebot hat. Der Energieversorger bietet außerdem den Ausbau

von Photovoltaikanlagen an, mit denen Hausbesitzer ihren eigenen Ökostrom produzieren können. Das Tochterunternehmen EVI Solarmeile berechnet auf Wunsch die Wirtschaftlichkeit, übernimmt die Installation der Module und Speicher sowie die Wartung. Für den Ausbau der kompletten Infrastruktur im Neubaugebiet OSTEND verlegt die EVI etwa zehn Kilometer Leitungen. Geplant ist auch der Ausbau des Glasfasernetzes für schnelles Internet.

Ansprechpartner im Energie-Beratungs-Zentrum Hildesheim (ebz): Frank Melchior.



An der Ladebox im Kundencenter: Michael Bosse-Arbogast (von links), Simone Feldhausen und Andreas Hempel, Ansprechpartner für private und gewerbliche Ladeinfrastruktur.

Ladeboxen für umweltfreundliche Autos

Interview mit Michael Bosse-Arbogast, Simone Feldhausen und Andreas Hempel

Herr Bosse-Arbogast, die EVI engagiert sich seit einiger Zeit im Bereich Elektromobilität. Was hat das mit der Energieversorgung zu tun?

Michael Bosse-Arbogast: Beides ist nicht getrennt voneinander zu betrachten – gerade im Hinblick auf Klimaschutz und Nachhaltigkeit. Wir wollen uns deshalb in Hildesheim und der Region als Anbieter für Elektromobilität etablieren. Die Energie dafür muss dabei aus regenerativen Quellen stammen. Die EVI setzt auf Ökostrom sowie Photovoltaik und fördert die Ladeinfrastruktur für E-Fahrzeuge. Da auch Carsharing aktiven Umweltschutz unterstützt, werden wir Angebote mit E-Autos voranbringen.

Kunden in der Stadt und dem Landkreis Hildesheim und darüber hinaus.

Wie hoch sind die Kosten für eine Ladebox?

Andreas Hempel: Weil jedes Gebäude oder jede Garage mit den dazu gehörenden Anschlüssen sehr unterschiedlich sind, schauen wir uns das gerne erst einmal an und machen dann Aussage zum Preis.

Und wie groß sind die Ladeboxen? Passen die überhaupt in übliche Garagen?

Simone Feldhausen: Unsere kleinste Ladebox hat etwa die Größe von einem DIN-A-4 Blatt Papier und sollte damit in jede Garage passen. Die Ladeboxen für den privaten Bedarf, oder auch diejenigen, die die meisten Unternehmen nutzen, haben, was die Größe betrifft, gar nichts mit den Ladesäulen zu tun, die wir aus dem öffentlichen Raum kennen.

Oh, das ist ja wirklich klein ...

Andreas Hempel: Ladeboxen für den privaten Bereich sind ja absolut neu und dadurch selbstverständlich auch erklärungsbedürftig. Das ist ja normal. Die Boxen müssen für jeden Kunden und dessen Bedürfnisse genau passen. Das ist sehr individuell, auch mit Blick auf die baulichen Voraussetzungen. Die Ladeboxen sind zur Präsentation in unserem Kundencenter am Römering ausgestellt.

Michael Bosse-Arbogast: Selbstverständlich nicht! Unser Förderprogramm „E-Mobilität“ gilt bereits heute für unsere Kundinnen und

Weil die EVI Nähe lebt ...

„... unterstützt sie Kundinnen und Kunden, die eine Ladesäule oder Ladebox erwerben. Mit persönlicher Beratung!“

„... bietet sie Schülerinnen und Schülern umweltpädagogische Projekte an – auch zum Thema E-Mobilität.“

„... hat sie alle Informationen zum OSTEND und rund um die E-Mobilität auf ihrer Homepage unter www.evi-hildesheim.de.“

EVI Energieversorgung
Hildesheim
Römering 1, 31137 Hildesheim
kontakt@evi-hildesheim.de

Ihr Partner
für Energie



Telefon Kundenservice
+49 (0) 5121 508 - 333

Fax Kundenservice
+49 (0) 5121 508 - 222

Alle Kundenbüros finden Sie auf: www.evi-hildesheim.de

Weil Ihr Dach Ihnen Strom liefert,
Sie frei und unabhängig macht.

Mein Zuhause. Meine Energie. Meine EVI.

www.evi-hildesheim.de

Ihr Partner
für Energie



BürgerStiftungHildesheim

- Gemeinsam Gutes anstiften -

1. Hildesheimer Nachbarschaftspreis



Nachbarschaft hat viele Gesichter.

Gesucht werden Menschen, die in der Stadt Hildesheim ohne gewerbliche und finanzielle Interessen einfach mal unbürokratisch, unentgeltlich, engagiert da anpacken, wo Hilfe nötig ist.

Gesucht werden Menschen, die sich durch ihr nachhaltiges nachbarschaftliches Engagement bereits hervorragen haben.

Preisgeld: 2.000 EUR

Vorschläge für eine Auszeichnung

– keine Eigenbewerbungen –

richten Sie bitte schriftlich oder per E-Mail an:

BürgerStiftung Hildesheim, Eckemekerstraße 36, 31134 Hildesheim

info@buergerstiftung-hildesheim.de.

Der Bewerbung fügen Sie bitte aussagekräftige Unterlagen bei.

Einsendeschluss: Montag, 25. März 2019

Über die Vergabe des Preisgeldes entscheidet der Vorstand der Stiftung. Das Preisgeld kann auf mehrere Preisträger aufgeteilt werden.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Eine Initiative der BürgerStiftung Hildesheim zur Förderung ehrenamtlichen Engagements.

Gemeinsam Gutes anstiften.

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



Mit den Geschenken bereiten die Lidl-Mitarbeiter den Kindern der Caritas-Kita Guter Hirt zu Weihnachten eine große Freude.

Vorweihnachtliche Bescherung

Lidl-Mitarbeiter beschenken Kinder der Caritas-Kita Guter Hirt

Die Augen der Kinder strahlen, als Lidl-Mitarbeiter kurz vor Weihnachten die Caritas-Kita Guter Hirt besuchen. Mit dabei haben sie zahlreiche Geschenke – eins für jedes Kind.

Der Inhalt richtet sich dabei nach den Wünschen der Kinder. Diese durften ihm Vorfeld einen Wunsch in Höhe von max. 10 Euro auf eine Karte schreiben. Anhand dieser Karten haben die Mitarbeiter der Lidl-Regionalgesellschaft Hildesheim dann Geschenke gekauft und liebevoll für das jeweilige Kind verpackt.

Dieser sehr persönliche Aspekt trägt zum Gelingen bei: „Die Wunschkarten sind immer schnell vergriffen“, sagt Lidl-Vertreter Christian Müller, der die Aktion mit den Abteilungsleitern Clemens Falk und Heiko Buhr organisiert hat. Die Kinder im Guten Hirt können sich schon zum zweiten Mal über Geschenke aus dieser Aktion freuen. Für Müller selbst ist es eine große Freude, die Geschenke an die Kinder überreichen zu können: „Das ist schon toll, diese Freude der Kinder zu erleben.“



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

Tipps für Senioren

Liebe Seniorinnen und Senioren,
liebe Oststädterinnen
und Oststädter,

Willkommen im Jahr 2019! Nach der Weihnachts-/ Festtagsvöllerei wird's Zeit für Bewegung!

Starten Sie sportlich ins Neue Jahr!
In diesem Zusammenhang freue ich mich über den passenden Hinweis eines treuen Lesers:
Seit 15 Jahren bietet die **Kath. Familienbildungsstätte Hildesheim** jede Woche rüstigen und tanzfreudigen Senioren mit dem Kurs „Internationale Folklore Tänze“ Gelegenheit zum gemeinsamen Tanz. Mitmenschen, die die gesellige Folkloretänze kennen lernen wollen, sind zu diesem Kurs herzlich eingeladen. Vermittelt wer-

den traditionelle Tanzformen der europäischen und nordamerikanischen Folklore, insbesondere die in England und in den USA beliebten Kontratänze. Wer eine sinnvolle, bewegende Freizeitgestaltung im Kreise gleichgesinnter, kontaktfreudiger Tänzer und Tänzerinnen sucht, dürfte in diesem Tanzkurs gut aufgehoben sein. Alle Tänze werden erklärt und gründlich geübt. Vorkenntnisse sind weder erforderlich noch hinderlich.

Wann? Jeweils montags 15.30 bis 17.30 Uhr

Wo? Im Pfarrheim der St. Mauritius-Gemeinde, Bergstraße 58, 31137 Hildesheim

Anmeldung: Kurs 4013.1 unter Tel. 206 4960 (KEB)

Neustart: Montag 7. Januar 2019 (späterer Einstieg jederzeit möglich!)

(Ein Schnupperabend ist kostenlos)
Leitung: Werner Heller, Senioren-Tanzleiter
Werner Heller, Bergsteinweg 62, 31137 Hildesheim, Tel. 2 74 30



Tanzgruppe
(am 17.12.2018 in Aktion).

Mit „Sport für Ältere“ lädt **Eintracht Hildesheim** ein. Angeboten werden u.a.

Gymnastik, Volleyball, Basketball und Tischtennis für Ältere
Aquafitness für Männer sowie Aqua 50 plus
Infos unter 0 51 21/4 44 33 oder www.55-plus.eihi.de

Das „Aktiv Zentrum“ des MTV 48

widmet sich überwiegend dem Gesundheitssport. Viele Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst! Angeboten wird u.a.: Aqua Fit, Aqua Fit ab 65 Jahre, Funktionstraining, Cardio Fit, Rücken Fit und sicher für einige Leser besonders interessant: Seniorensport für Menschen mit Handicap.

Gute Gründe

vom Sofa aufzustehen und Sport zu treiben:

Schon Sebastian Kneipp stellte fest: „Die Bewegung erhöht die Lebenslust und hilft dem Menschen durch die Stärkung seiner Körpers.“

In die heutige Sprache übersetzt: Alle körpereigenen Systeme finden ihre Balance und machen den Menschen belastbarer, erholter, stärker, leistungsfähiger und gelassener.

Kneipp betrachtete schon damals den Menschen ganzheitlich: „Ein abgehärteter Körper besitzt den größeren Schutz gegen Krankheiten der Seele.“

Körperliche Aktivität

senkt nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Schon 30 Minuten Spazierengehen pro Tag senkt die Häufigkeit einen Herzinfarkt zu erleiden um 20%! Auch bei Diabetes Typ2 verbessert regelmäßige Bewegung den Transport von Glucose in die Zellen und wirkt so einer Insulinresistenz entgegen.

Lungenerkrankte COPD-Patienten

profitieren von leichterem, intensiven Intervalltraining. Selbst bei Patienten mit neurologischen Erkrankungen wie Alzheimer, Schlaganfall oder Parkinson zeigen sich durch Bewegung/Sport positive Effekte.

Schon von der EUTB gehört?

Neue Beratungsmöglichkeit in Hildesheim!

Bereits seit dem 1. 1. 2018 ist das

Bundesteilhabegesetz in Kraft getreten. Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales hat im Zusammenhang damit unabhängige Beratungsstellen zur Teilhabeberatung eingerichtet.

Diese Beratungsstellen sind für Menschen mit Behinderung entstanden.

Von der Öffentlichkeit bisher eher unbemerkt ist solch eine Beratungsstelle auch in Hildesheim entstanden. Die EUTB bietet Beratung zu Fragen von Leistungen (z. B. med. oder berufliche

Rehabilitationsmöglichkeiten), Fragen zur Teilhabe (z. B. welche Behörde ist für was und wann zuständig) oder Fragen zum Thema Wohnen (z. B. welche Wohnform ist geeignet, wo finde ich eine geeignete Wohnung, auf was sollte ich achten...).

Wenn Sie weitere Informationen wünschen oder Hilfe benötigen, wenden Sie sich an die EUTB, Osterstr. 6, 31134 Hildesheim, Tel. 0 51 21/2 82 09 41 oder info@teilhabeberatung-hildesheim.de

Hinweis für Kulturinteressierte

Im Jahr 2019 finden erneut die Hildesheimer Wallungen statt. Bereits zum 6. Mal!

Gestalten Sie diese Veranstaltung mit:

Es werden noch künstlerische Beiträge von Einzelpersonen, Gruppen, Vereinen und Institutionen gesucht. Vieles ist möglich: Film, Lesungen, Tanz, Theater, Konzert usw.

Für jede Mitgestaltung ist eine kleine Gage vorgesehen.

Bitte bewerben Sie sich bis zum 15. Februar 2019 unter www.hildesheimer-wallungen.de

Kontakt unter: programme@hildesheimer-wallungen.de

Und aus der Schmunzelecke:

Gesundheitstipps der Großmutter!

Die Oma erklärt dem Enkelkind:
„Zur besseren Verdauung trinke ich Bier, bei Appetitlosigkeit Weißwein und bei Verkühlung Slivovic.“
„Und wann trinkst Du Wasser“, fragt das Enkelkind.
„Eine so schwere Krankheit hatte ich noch nicht“.

Der schwerhörige Opa liest seinem Enkel eine Gute-Nacht-Geschichte vor. Nach einer Weile sagt der Enkel: „Du, Opa, kannst Du nicht leiser vorlesen? Ich kann sonst nicht einschlafen.“

Ihre Annette Mikulski



Familienbildungsstätte am Domhof Programm 2019 setzt neue Impulse

Mit dem neuen Programm 2019 setzt die neue Leitung der Familienbildungsstätte erstmalig eigene Inhaltliche Impulse um. „Als ich im Januar begonnen hatte stand das Programm ja bereits“ sagt Annette Zängle. Und das sei auch gut so. Denn eine große Zahl der Angebote sind den Teilnehmenden vertraut und bieten eine hohe Verlässlichkeit: verschiedene Formate im Fachbereich „Als Familie leben“, also insbesondere Eltern-Kind-Gruppen sowie Gesundheitskurse, Fremdsprachen, Koch- und Nähangebote für Erwachsene finden stabilen Zulauf. Das gelingt laut Zängle durch die hervorragende Beziehungsarbeit der Kursleitungen, die neben Fachkenntnissen ausschlaggebend sei. Es herrscht eine gute Atmosphäre im Haus die zu einer hohen Kundenbildung führt. Im ersten Quartal starten auch neue Angebote, wie zum Beispiel ein Themennachmittag zu Vätern in der Kindertagesstätte oder

eine Reihe zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf für junge Eltern. Der Zugluft der Zeit wird mit Achtsamkeitsseminaren, einem Atem-, Stimm- und Singangebot aber auch mit dezidierten Angeboten zur Orientierung und Spiritualität entgegen getreten.

Neu ist auch ein eigens gegründeter Sozialfond, aus dem Gebühren und Ermäßigungen für Menschen in besonderen Lebenslagen entrichtet werden. Die Familienbildungsstätte soll weiterhin ein Ort sein, an dem alle Menschen zusammen kommen, um einander zu begegnen und zu bilden.

Das Programm finden Sie in digitaler Form unter www.fabi-hildesheim.de, wird Ihnen aber auch gern persönlich zugesandt. Montags-Donnerstags zwischen 9:00 und 15:00 Uhr ist unter Tel. (05121) – 206 4961 jemand für Sie da.

Karina Scholz

Pitti
An und Verkauf
Haushaltsauflösungen, Transporte,
Umzüge, Entrümpelungen
Telefon: 05 121 - 28 74 300 / Mobil: 0176 - 79797182
Steuerwalderstraße 91 / 31 137 Hildesheim



IMMONALITY

Nutzen Sie mein
kostenfreies Angebot zum Thema
„Wie viel
ist meine Immobilie
wirklich wert?“

Vereinbaren Sie einen Termin und
besuchen Sie mich auf meiner Internetseite
– ich freue mich auf Sie.



Christiane Engelhardt

Zum Jahresauftakt 2019
wünsche ich all meinen Kunden
ein gesundes und erfolgreiches
Neues Jahr.

Jetzt für die neuen Kurse anmelden!

PARENS® Begleitung im ersten Lebensjahr

Mittwoch, 10x ab 16.01.2019, 9:00 – 10:30 Uhr (1001.2)

Treffpunkt – Gemeinsam statt einsam

Offene Gruppe für Menschen in schwierigen Lebenssituationen
Dienstags, 1x im Monat ab 22.01.2019, 17:00 – 18:30 Uhr (6009.1)

Singen. Lernen. Leben

Motivierender und inspirierender Zugang zum Singen
Montags, 1x im Monat ab 28.01.2019, 14:15 – 15:00 Uhr (8017.1)

Vätern begegnen, Väter beteiligen

Zusammenarbeit mit Eltern in Kita und Hort
Donnerstag, 31.01.2019, 19:00 – 21:15 Uhr (8016)

Achtsamkeit und Resilienz

Stark gegen Stress, Depressionen und Burn-Out
Samstag, 09.02.2019, 10:00 – 16:00 Uhr (6007)

Geht nicht – gibt's nicht!

Vereinbarkeit von Familie und Beruf für junge Paare
Dienstag, 12.02.2019, 17:20 – 19:00 Uhr (6005.1)

Anmeldungen und viele weitere Angebote

Familienbildungsstätte der KEB fabi.hildesheim@keb-net.de
Domhof 2 • Tel. (05121) 206 49-61 www.fabi-hildesheim.de



Kunstverein Hildesheim e. V. bekommt 32.000 Euro Fördermittel vom Land Niedersachsen

Lynack: „Kunstvereine vermitteln einem breiten Publikum künstlerische und gesellschaftliche Themen. Gerade jungen Künstlerinnen und Künstlern bieten sie eine hervorragende Plattform zur Darstellung ihrer Arbeiten. Deswegen freue ich mich sehr, dass der Kunstverein Hildesheim e.V. für die Ausstellung und Vermittlung zeitgenössischer Kunst diese Fördersumme in Höhe von 32.000 Euro vom Land Niedersachsen erhält. Der Verein realisiert zwei bis vier Ausstellungsprojekte pro Jahr. Sie leisten mit einem wichtigen Beitrag zur Attraktivität Hildesheims.“

Gefördert werden Ausstellungsprogramme, die eine hohe Qualität haben und eine qualifizierte Vermittlung beinhalten. Zu den Förderkriterien gehören insbesondere die Präsentation zeitgenössischer Künstlerinnen und Künstler, die überregionale Bedeutung des Programms.



EINLADUNG ZU EINER **KOSTENLOSEN** AUGENANALYSE BEI ZINGEL-OPTIC!

Mit Hilfe unseres neuen Messgerätes, dem DNEye® Scanner von Rodenstock, können wir Ihre Augen so präzise vermessen wie nie zuvor. Nutzen Sie Ihr persönliches Sehpotenzial zu 100% aus und profitieren Sie von modernen Brillengläsern, die exakt auf Ihre Augen abgestimmt sind.

ERLEBEN SIE BEI ZINGEL-OPTIC DIE MODERNSTE MESSTECHNIK VON RODENSTOCK:

- ✓ Messung des Augeninnendrucks
- ✓ Exakte Bestimmung Ihrer Sehstärken
- ✓ Verbesserung des Kontrast- und Nachtsehens

ZINGEL-OPTIC
AUGENOPTIK & HÖRAKUSTIK

**JETZT GLEICH EINEN
TERMIN VEREINBAREN!**

☎ **05121 39097**

Zingel 29 | 31134 Hildesheim | Mo-Fr. 9-18 Uhr, Sa. 9-13 Uhr

www.zingel-optic.de

Künstlerische Beiträge für die Hildesheimer Wallungen 2019 gesucht

Vom 5. bis 7. Juli 2019 finden die 6. Hildesheimer Wallungen statt, das große Flanierfest der regionalen Kultur mit tausenden Besucher*innen.

Dafür werden künstlerische Beiträge, Aktionen und Installationen gesucht. Ob Konzert, Lesung, Tanz, Theater, Kunst, Performance, Walkact, Film oder Lichtkunst – vieles ist möglich, auch an ungewöhnlichen Orten. Warum nicht einmal eine musikalische Bootsfahrt über den Graben wagen, eine Ausstellung

unter Wasser aufbauen, ein Stummfilm nachts auf großer Bühne zeigen und eine Wunderstube eröffnen? Die künstlerischen Beiträge können auf Bühnen, im Park, auf historischen Gemäuer, am Wegesrand, im Park, zu Land oder auch zu Wasser realisiert werden – von Einzelpersonen, Gruppen, Vereinen und Institutionen.

Für jede Mitgestaltung ist eine kleine Gage vorgesehen. Bewerbungsschluss ist der 15. Februar 2019.

Das digitale Bewerbungsformular gibt es unter

www.hildesheimer-wallungen.de.

Kontakt:
programm@hildesheimer-wallungen.de.

Es ist außerdem möglich sich als Kooperationspartner einzubringen, nähere Informationen gibt es dazu auf der Website.

Die Hildesheimer Wallungen sind ein Netzwerkprojekt des IQ – der Interessengemeinschaft Kultur Hildesheim e.V.

Hildesheimer Wallungen 2019
IQ - Interessengemeinschaft Kultur Hildesheim e.V.
Geschäftsstelle

Langer Garten 1 - 31137 Hildesheim
Mail: info@hildesheimer-wallungen.de
Web: www.hildesheimer-wallungen.de
FB: www.facebook.com/wallungen/

Über 11 Jahre für Sie da!
100% SERVICE 100% QUALITÄT 100% KOMPETENZ

Café Moritz
... das Genießer-Café in Hildesheim

**Silvester 9–13 Uhr
Neujahr 14–18 Uhr geöffnet!**

Öffnungszeiten:
Mittwoch bis Sonntag
von 9 bis 18 Uhr

Dingworthstr. 38 · 31137 Hildesheim · 0 51 21 - 294 1 294
cafemoritzhildesheim@gmail.com
facebook.com/geniessercafemoritz

**Wir wünschen alles erdenklich Liebe & Gute für das Jahr 2019!
Café Moritz – Beste Qualität + hervorragender Service!**