



Fachwerk – das Gesicht der Stadt



© Fotodesign Andreas Braun Hameln

Das HWG/GSW- Mieterfest



Weihnachtsessen von Bjarne Meyer



Impressum

Herausgeber:
HWG Hamelner Wohnungs-
bau-Gesellschaft mbH



Kontakt:
HWG
Mertensplatz 1A
31785 Hameln
Tel.: 05151.9310-0
Fax: 05151.9310-99
E-Mail: info@hwg-hameln.de

Fotos:
Titelfoto: © Fotodesign
Andreas Braun Hameln
Fotolia
Bildarchiv HWG
Bildarchiv Dewezet

Texte:
HWG
cwn communications-
centrale gmbh

Gestaltung:
d3 marketing
eine Abteilung der Deister-
und Weserzeitung Verlags-
gesellschaft mbH & Co. KG

Auflage: 36.000 Exemplare

News

» So Kinder, nun tobt mal richtig los!

Viele hatten sehnsüchtig darauf gewartet. Am 19. Mai 2017 war es dann so weit: Der Spielplatz Hohes Feld wurde offiziell eingeweiht. Eine gute Nachricht für Kinder mit Bewegungsdrang. Zu den Neuanschaffungen gehören eine Seilpyramide mit Rutsche, ein Etagenbauhof, eine Doppelschaukel und vieles mehr. Finanziert wurde die neue Tobezone durch eine großzügige Spende der HWG, einen Hamelner Privatmann und die Eugen-Reintjes-Stiftung. So wurde aus dem tristen Platz ein moderner und attraktiver Spielplatz für Kleine und Große.



» Wichtiger Hinweis für HWG-Mieter:

Bitte überlegen Sie vor einem Anruf bei unserem HWG-Notruf, ob es sich tatsächlich um einen echten Notfall handelt oder ob eventuelle Reparaturen nicht auch werktags zu den üblichen Arbeitszeiten ausgeführt werden können. Unser Team für Notfälle soll ausschließlich für diese bereitstehen und sollte nicht durch Dinge blockiert werden, die etwas Zeit haben.

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,



dieses Jahr stellen wir, Leon Hertzfeldt (16 Jahre, Lügde) und Nico Runge (19 Jahre, Hameln), Ihnen die Winterausgabe des HWG-Magazins "Wohngeflüster" vor.

Wir haben am 01.08.2017 unsere Ausbildung bei der HWG zum Immobilienkaufmann begonnen und freuen uns, Sie zur besinnlichsten Zeit des Jahres durch das Magazin führen zu dürfen. In den vergangenen vier Monaten wurden wir super aufgenommen und haben bereits viele neue Eindrücke gesammelt. Sicherlich haben wir auch schon den einen oder anderen von Ihnen gesehen, als wir im Außendienst tätig waren.

In dieser Ausgabe finden Sie einen Rückblick über die HWG-Aktivitäten der vergangenen Monate (S. 7, 8 uvm.) sowie einen aktuellen Bericht über das Neubauprojekt „Quartier an der Hamel“ (S. 4). Wenn Sie noch ein Buch für gemütliche Stunden auf dem Sofa suchen, haben wir einen tollen Tipp parat (S. 22). Wissen Sie schon was es Heiligabend zu Essen gibt? Nein? Na, dann kann Sie Herr Meyer, Koch aus Berlin und gebürtiger Hessisch Oldendorfer, bestimmt ein wenig inspirieren (S. 24).

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche und fröhliche Weihnachtszeit.

L. Hertzfeldt
N. Runge

Inhalt



HWG

- 04 Quartier an der Hamel
- 06 Abschied Herr Stolte
- 07 Sommerfest HWG/GSW
- 08 Das Gesicht der Stadt
- 09 Neuer Aufzug in der Süntelstraße
- 10 Neue HWG-Erlebnisfahrt
- 11 Neues aus dem Heinrich-Heine-Treff
- 12 5 Jahre – Wir im Quartier



Stadt/Region

- 13 Nordstadtfest
- 14 HMT
- 16 Netzwerk Inklusion
- 18 Fit für die Zukunft – der erste HWG-FC Preussen 07-Jugendtag
- 19 Hamelner Eisvergnügen
- 20 Wenn Menschen Menschen helfen
- 21 Sue Sheehan – sie lebt die Musik



Leben

- 22 Empfehlung für die kalte Jahreszeit: eine originelle finnische Komödie
- 23 Homöopathie im Winter
- 24 Bjarne Meyer
- 25 Rezept-Tipp
- 26 Kinderrätsel
- 27 Preisrätsel/Leserfeedback

Events

Hamelner Weihnachtsmarkt

27.11. – 23.12.2017 · Innenstadt

Hameln lockt mit einem wirklich bezaubernden Weihnachtsmarkt vor einer traumhaften Altstadtkulisse. Die liebevoll geschmückten Buden und Stände bieten alles, was diese besinnliche Zeit ausmacht.



Die „Lütje Eisbahn“

27.11.2017 – 23.12.2017 · Lütjer Markt

Die beschauliche Eisbahn bietet Ihnen die Möglichkeit tagsüber mit den Kleinen mächtig Spaß zu haben. Am Abend ist es dann die ideale Zeit für die Erwachsenen.



Dorie

10.12.2017 · 16.00 Uhr · Rattenfänger-Halle

Begleiten Sie Dorie auf der Suche nach ihren Eltern in einer schillernden Unterwasserwelt. Das neue Rollschuhmusical des RESC Hameln wird Sie mit fast 100 Akteuren in die Welt von Walt Disney entführen.



Die Nacht der Musicals

30.12.2017 · 20.00 Uhr · Rattenfänger-Halle

Tauchen Sie ein in die faszinierende und vielfältige Musicalwelt. Die stimmungsgewaltigen Stars bieten Ihnen einen Querschnitt durch die erfolgreichsten Musicals und sorgen für jede Menge Emotionen.



Der große LORIOT-Abend

02.02.2018 · 20.00 Uhr · Rattenfänger-Halle

Das Ensemble und Orchester der Kammeroper Köln präsentiert den Meister des Alltagshumors in seinen bekanntesten Rollen. Erleben Sie humorvolle Kostbarkeiten – bekannt aus Fernsehen und Kino.



Dieter Nuhr

23.03.2018 · 20.00 Uhr · Rattenfänger-Halle

Kabarett mit Niveau? Dann sind Sie beim aktuellen Münchhausen-Preisträger goldrichtig. Seine scharfsinnigen Beobachtungen, gepaart mit einer großen Portion Humor, sollten Sie sich nicht entgehen lassen.



Weitere Veranstaltungstipps finden Sie auf den Seiten 14, 15 und 19.

Quartier an der Hamel

Im Oktober 2018 soll es so weit sein: Das „Quartier an der Hamel“, ein Großprojekt der Hamelner Wohnungsbau-Gesellschaft mbH (HWG), soll dann fertiggestellt sein. Und es sieht gut aus – die Arbeiten verlaufen nach Plan.

Interessenten sollten schnell sein, denn hier entsteht ein kleines Juwel, für das es schon jetzt eine große Nachfrage gibt. Stadtnah Wohnen und doch Ruhe haben? Schnell erreichbare Einkaufsmöglichkeiten und nur ein paar Minuten zum Bahnhof gehen? Komplette Barrierefreiheit? Diese und andere Vorzüge bieten die 49 neuen Wohneinheiten auf drei bzw. vier Etagen in Zukunft. Gebaut werden 2-, 3- und 4-Zimmerwohnungen –

mit einer Wohnfläche von ca. 44 bis 100 Quadratmetern.

Alle Einheiten werden durch den Einbau von Aufzügen barrierefrei erreichbar sein und Balkone oder Terrassen haben. Für Kinder wird es Spielgelegenheiten geben, so dass sie sich in der Anlage frei bewegen können. Auch Autos werden ihren Platz unter einem der zahlreichen Carports finden.

Zum aktuellen Baustand berichtet Frau Munzert vom Technischen Service, dass das Haus entlang der Stüvestraße fertig gerichtet und eingedeckt ist. Die Fenster sind eingebaut und Innenputzarbeiten werden durchgeführt. Des Weiteren werden derzeit die Elektro-, Sanitär- und Heizungsinstallationen ausgeführt. Das Haus entlang der Pfälzerstraße ist fertig gerichtet. Derzeit laufen die Dachdeckungs- und Klempnerarbeiten. Die Fenster sind bereits eingebaut und Innenputzarbeiten werden bald starten. Des Weiteren werden derzeit die Elektro-, Sanitär- und Heizungsinstallationen ausgeführt.

„Obwohl die aktive Vermietung der neuen Wohnanlage erst im Mai 2017 begann, ist schon jetzt ein Großteil der 49 Wohnungen vermietet“, freut sich Sarah Müller, Assistentin der Geschäftsführung. Wer also ernsthaftes Interesse an einer dieser sehr modernen Wohnungen hat, sollte nicht zu lange warten und zum Hörer greifen.

Ansprechpartner sind: André Bronder, Leiter Objektmanagement Tel.: 05151 9310-32, andre.bronder@hwg-hamel.de und Alexander Biock, Objektmanager, Tel.: 05151 9310-31, alexander.biock@hwg-hamel.de



Quartier an der Hamel



Mehr Informationen unter:
www.quartier-an-der-hamel.de

Herr Stolte verabschiedet sich in den wohlverdienten Ruhestand

Wenn Hans-Jürgen Stolte mit 63 Jahren zum Jahresende die Hamelner Wohnungsbau-Gesellschaft mbH (HWG) verlässt, nimmt er viele gute Erinnerungen mit in den Ruhestand.

Für viele Mieter in den rund 2.200 Wohnungen der HWG geht mit Herrn Stolte auch eine wichtige Vertrauensperson, die über 17 Jahre Ansprechpartner für viele große und kleine Dinge war. Und er hatte immer ein offenes Ohr für die Belange und Nöte der Menschen. „Ich konnte so manches Problem durch Gespräche mit den Betroffenen lösen, manchen Streit schlichten“, sagt er.

Nach 17 Jahren im technischen Dienst verlässt Hans-Jürgen

Stolte die HWG zum Ende des Jahres. Gearbeitet hat er dann insgesamt 47 Jahre. Er trat am 1. Januar 2000 seine Stelle bei der HWG im Außendienst an, nachdem der gelernte Elektroinstallateur viele Jahre für ein Hamelner Elektro-Unternehmen gearbeitet hatte, das unter anderem auch für die HWG tätig war. Herr Stolte war daher der ideale Kandidat für die zu besetzende Stelle, weil er sowohl viele Mieter als auch Mitarbeiter der HWG schon gut kannte. Seine Aufgabe ist umfassend und vielschichtig. Zum Beispiel die Kommunikation

mit den Mietern nach der Vermietung, die oft etwas zu klären oder zu besprechen haben. „Und das geht persönlich viel besser als schriftlich“, sagt Stolte.

Er prüft aber auch in den Häusern die technischen Anlagen, beauftragt bei Bedarf Firmen mit den nötigen Arbeiten, die er dann koordiniert und kontrolliert. Das dafür nötige Fachwissen hat er im Laufe der 17 Jahre durch regelmäßige Fortbildungen immer aufgefrischt oder sich neu angeeignet. Ob Heizung, Sanitär oder Elektrik – überall muss Herr Stolte sich gut auskennen. Auch Verkehrssicherung ist ein großes Thema. Dazu gehören die Sicherheit von Kinderspielflächen, die Normen für Treppengeländer, Brüstungshöhe von Fenstern, die Landschaftspflege sowie das große Thema Brandschutz. Das alles und mehr sind seine Aufgaben in sämtlichen

HWG-Objekten in Hameln und den Ortsteilen.

Auf die Frage, was ihm an seiner Arbeit besonders gefällt, kommt Stoltes Antwort schnell: „Der Umgang und der persönliche Kontakt mit den Menschen und der kollegiale Umgang in der Belegschaft der HWG.“

Und was kommt nun, Herr Stolte? Der künftige Rentner und vierfache Großvater wird weiterhin ein gefragter Mann bleiben, denn jetzt steht seine Familie im Vordergrund und die freut sich schon auf die gemeinsame Zeit mit ihm.

Im Team der HWG wird Herr Stolte eine große Lücke zurücklassen. Seine Kolleginnen und Kollegen vermissen ihn schon jetzt und wünschen ihm nur das Beste für den nächsten Lebensabschnitt.



Sommerfest HWG/GSW

Mieterfest lockt zahlreiche große und kleine Gäste ins Grüne.

„Roll over Beethoven“ – so hätte auch das Motto des Mieterfestes am 15. Juni 2017 sein können, zu dem die Hamelner Wohnungsbau-Gesellschaft mbH (HWG) und die Gesellschaft für Sozialen Wohnungsbau und Projektentwicklung mbH (GSW) die rund 300 Bewohner der insgesamt 130 Wohneinheiten in der Beethovenstraße eingeladen hatten. Schon dem erst im März 2017 verstorbenen Chuck Berry war zu Beethoven mit seinem Hit aus dem Jahr 1956 mehr eingefallen als nur klassische Musik. 190 Jah-

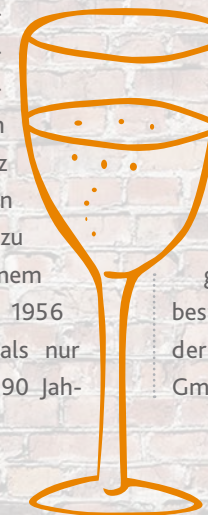
re wäre Ludwig van Beethoven jetzt alt, und irgendwie ist er das ja auch, denn er lebt weiter, wie zum Beispiel hier in Hameln. Auch, wenn Musik an diesem Tag nur im Hintergrund zu hören war. Im Vordergrund standen viele Gespräche.

Die Rahmenbedingungen für ein schönes Fest waren ideal: Alle Wetter-Apps sollten Recht behalten – Petrus war glänzend aufgelegt. Also konnte gegrillt werden, wie geplant. Die Gäste waren bester Laune und das Catering der Firma „Event Team Hameln GmbH“ wurde von allen gern in

Anspruch genommen. Bratwurst und andere Leckereien gehen eben immer. Viele Mieter nutzten den Tag, um ihre Nachbarn besser kennen zu lernen und sich untereinander auszutauschen. Kaum zum Essen kamen Christian Mattern, Geschäftsführer beider Gesellschaften HWG und GSW, und die acht anderen Mitarbeiter, die jeden Mieter persönlich begrüßten und tolle Gespräche führten.

Aber nicht alle wollten sitzen und reden. Toben und Tollen war für die Kleinen viel wichtiger. Kein Wunder also, dass die Hüpfburg ständig voll war und manche

Eltern ihre bunt geschminkten Kinder gar nicht wieder erkennen. Eine Quartertramp-Anlage oder auch Bungeetrampolin mit vier Trampolinen war dann eher etwas für die Jugendlichen und Erwachsenen, die sich schon etwas trauen mussten und auf keinen Fall Höhenangst haben durften. Zwei gute Nachrichten: Es gab keine Verluste, und es war nicht das letzte Fest. „Eine rundum erfolgreiche Veranstaltung“, ist das Fazit von André Bronder, Leiter des Objektmanagements der HWG. „Wir werden auch in Zukunft gerne solche Mieterfeste organisieren“.



Das Gesicht der Stadt

Sie prägen das Bild der Stadt Hameln und umliegender Dörfer und sind echte Attraktionen. Die Hamelner Wohnungsbau-Gesellschaft mbH (HWG) saniert Fachwerkhäuser – mit viel Liebe zum Detail.

Die Hamelner haben sich an sie gewöhnt, leben mit und in ihnen, und Tausende von Touristen aus aller Welt kommen jedes Jahr in unsere Gegend, um sie sich vom Rattenfänger zeigen zu lassen, sie zu bestaunen und zu fotografieren. In Japan bauen sie auch gern mal eines nach. Die Rede ist von den architektonischen Schmuckstücken unserer Region, den Fachwerkhäusern.

Was so hübsch aussieht, braucht aber auch besondere Pflege und Liebe zum Detail. Das ist zum einen das rein handwerkliche

Fachwissen, über das die beauftragten Zimmerei-Betriebe verfügen müssen, zum anderen die Auflagen, die der Denkmalschutz den Eigentümern vorgibt.

Die HWG hat mittlerweile zehn dieser erhaltenswerten Gebäude in ihrem Bestand. Sie liegen überwiegend in der Hamelner Innenstadt, aber auch in Tündern. Im Jahr 2016 wurden drei von ihnen saniert: Fischpfortenstraße 4, Kupferschmiedestraße 10 und Neue Marktstraße 30.

2017 wurden bereits weitere drei herausgeputzt: Fischpfortenstraße 5, Sudetenstraße 6 und Thietorstraße 18. „Für 2018 haben wir die Fachwerksanie-

rung der Degenerstraße 1, 1A und 1B geplant“, erklärt Sandra Munzert vom technischen Service der HWG.

Eine solche Sanierung nimmt je Gebäude zwischen 4 und 12 Wochen Zeit in Anspruch, abhängig vom Aufwand und den nötigen Arbeiten. Die Planung ist sehr anspruchsvoll. Vor Beginn der Maßnahmen muss zunächst die denkmalschutzrechtliche Genehmigung eingeholt werden, in der sogar die zu verwendenden Materialien, die Verarbeitung sowie die Bauart der Fenster

festgelegt werden. Ein Zeitplan wird manchmal über den Haufen geworfen, wenn die Arbeiter erst auf dem Baugerüst auf Mängel stoßen, die vorher nicht erkennbar waren. Flexibilität ist also gefragt.

„Die größte Herausforderung war die Sanierung der Kupferschmiedestraße 10. Die Fassade ist stark geprägt von geschnitzten Brüstungselementen. Diese waren zum Teil so erheblich beschädigt, dass sie neu hergestellt werden mussten“, erinnert sich Sandra Munzert. Wer die begeisterten Gesichter der vielen Besucher der Stadt sieht, der weiß, dass sich diese anspruchsvolle Arbeit lohnt.



Kupferschmiedestraße 10 nachher

© Fotodesign Andreas Braun



Kupferschmiedestraße 10 vorher



Fischpfortenstraße 4 nachher



Sudetenstraße 6 vorher



Sudetenstraße 6 nachher

Neuer Aufzug in der Süntelstraße

Für die Bewohner in der Süntelstraße 53 in Hameln geht es nach längerer Bauzeit nun wieder zügig nach oben. Der neue Fahrstuhl wurde am 26.06.2017 fertig gestellt.

Aufzug ist nicht gleich Aufzug. Erst recht nicht, wenn einer im Jahr 1984 gebaut wurde und auch im Jahr 2017 alle aktuellen Normen und Gesetze erfüllen muss. Der alte Fahrstuhl im Haus hatte nach rund 34 Jahren seine Schwächen, und eine Renovierung wäre nicht möglich gewesen. Es musste gehandelt werden, und das tat die Hamelner Wohnungsbau-Gesellschaft mbH (HWG) im Interesse ihrer Mieter gegenüber der Linsingen-Kaserne. „Solche Investitionen gehören zu unserer Verantwortung als Wohnungsbau-Gesellschaft und Vermieter“, erklärt Geschäftsführer Christian Mattern. Also fiel die Entscheidung, einen neuen Fahrstuhl in das Haus einzubauen. Die Arbeiten wurden der Firma Thyssen Krupp übertragen.

Rollstuhlgerecht und geeignet für Krankentransporte sollte er sein. Außerdem sollte ein zeitgemäßer Aufzug über einen Notruf verfügen, der rund um die Uhr

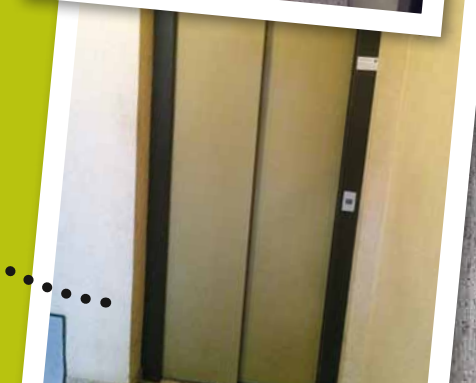
besetzt ist. All dies bietet nun der neue Fahrstuhl in der Süntelstraße 53. Die Türen sind nun breit genug für Rollstühle und auch für Krankentragen.

Für die 19 Bewohner des Hauses war es während der sechswöchigen Pause wie beim Bergsteigen. Auf dem Weg nach oben standen Stühle für eventuell nötige Verschnaufpausen auf den einzelnen Etagen. Ob es dort zu Kaffeekränzchen und anderen Spontanfeiern kam, wissen wir nicht, die Gelegenheiten wären jedenfalls günstig gewesen. Ein Krankentransport unterstützte eine Dame, die auf ihren Rollstuhl angewiesen ist, auf dem Weg in ihre Wohnung. Es war also für alle gesorgt, damit der Übergang während der Bauzeit für alle Bewohner möglichst wenig Nachteile brachte.

„Der Aufzug ist jetzt viel geräumiger und übersichtlicher. Die Fahrt ist viel angenehmer und vor allem leiser, sodass der Auf-

zug kaum noch im Haus zu hören ist.“, berichtet ein begeisterter Mieter über den neuen Fahrstuhl.

In 15 der HWG eigenen Häuser, befinden sich Fahrstühle. „Weitere Neubauten sind derzeit nicht erforderlich. Allerdings werden im „Quartier an der Hamel“, das im Herbst 2018 fertig gestellt werden wird (s. Seite 4/5), von vornherein 5 Aufzüge für ein komplett barrierefreies Wohnen eingebaut“, erklärt Sandra Munzert vom Technischen Service der HWG.



Neu

Wach

Aus Alt



26. Mai
2018

HWG-Mieterpreise

- 39 Euro pro Person, Erwachsene ab 25 Jahre
- 34 Euro pro Person, Erwachsene 17 – 24Jahre
- 30 Euro pro Person, Kinder 6 – 16 Jahre
- 23 Euro pro Person, Kinder 3 – 5 Jahre

Normalpreise

- 49 Euro pro Person, Erwachsene ab 25 Jahre
- 44 Euro pro Person, Erwachsene 17 – 24Jahre
- 40 Euro pro Person, Kinder 6 – 16 Jahre
- 33 Euro pro Person, Kinder 3 – 5 Jahre

Preis inklusive Fahrt im Reisebus, Eintritt und Mittagessen (ohne Getränke)

Mindestteilnehmerzahl: 40 Personen

Neue HWG-Erlebnisfahrt

Wir laden Sie ein am Samstag, 26.05.2018 von 9.00 Uhr (Abfahrt Hameln) bis ca. 18.00 Uhr (Ankunft Hameln) mit uns den Erlebnis-Zoo Hannover zu besuchen.

Exotische Landschaften, über 2.000 Tiere und tolle Shows. Entdecken Sie die faszinierende Welt der Tiere. In den spannenden Themen-Welten – der afrikanischen Flusslandschaft Sambesi, dem imposanten Gorillaberg, dem prächtigen Dschungelpalast, Australiens Outback, im urig niedersächsischen Meyers Hof und in dem Yukon Bay (die Wildnis Kanadas) u.a. – erwarten Sie außergewöhnliche Begegnungen, unvergessliche Eindrücke und vor allem jede Menge Spaß für jung und alt.

Zoospaß für die kleineren Besucher garantieren die vielen Kletterpfade, der Abenteuerspielplatz mit riesigen Rutschen und das lustige Streichelland.

Und weil ein Zoobesuch hungrig macht, werden wir gegen 13.00 Uhr im Gasthaus Meyer gemeinsam zu Mittag essen.

- Menü 1
Bunte Salatschale an Blattsalaten, Tomaten, Gurken, Paprikastreifen mit Schinken und Käsestreifen
 - Menü 2
Gebratene Hähnchenbrust mit geschmorten Silberzwiebeln an Champignonsoße und Spätzle
 - Menü 3
Schweinerückenschnitzel an Champignonsoße dazu Butterkarotten und Salzkartoffeln
 - Menü 4
Seehechtfilet an Dillsoße dazu ein Gemüsebett und Salzkartoffeln
- Kinder bis 12 Jahre wählen vor Ort aus der Kinderspeisekarte aus

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Verbindliche Anmeldung

Fahrt in den Erlebnis-Zoo Hannover am 26.05.2018 (begrenzte Teilnehmerzahl)

Name.....

Anschrift..... Telefon.....

Anzahl: Erwachsene..... Kinder.....

Abfahrt: Mertensplatz ☐ Berliner Platz ☐

Datum..... Unterschrift.....

☐ Menü 1 ☐ Menü 4
☐ Menü 2 ☐ Kindergericht
☐ Menü 3

Bitte in Druckbuchstaben ausgefüllt bis zum 15.03.2018 zurücksenden an: HWG Hamelner Wohnungsbau- Gesellschaft mbH, Mertensplatz 1A, 31785 Hameln



Gut aufgetischt beim Bummelfrühstück



Neues aus dem Heinrich-Heine-Treff

„Aus Themencafé 60+“ wird „Bummelfrühstück für Junggebliebene“

Jeden ersten Dienstag im Monat ist „Seniorenzeit“ für die Mieter im Heinrich-Heine-Treff. Plaudern und kreativ sein, bei einer Tasse Kaffee oder ein Spaziergang durch den neu angelegten Garten. Rezeptideen werden ausgetauscht oder das neueste Strick- und Häkelmuster vorgeführt ... Highlight im letzten Jahr war das gemeinsame Pufferbacken! Mit Freude und Tatkraft wurden Kartoffeln, Zwiebeln und Äpfel geschält und zu einem leckeren Mahl bereitet.

Seit Mai diesen Jahres heißt das „Themencafe 60+“ nun „Bummelfrühstück für Junggebliebene“ und

hat für das Quartier geöffnet. Ab 9 – 11:30 Uhr stehen Frühstücksbuffet und Kaffee bereit, schlemmen satt für 3 €. Natürlich muss man sich anmelden, denn der Platz ist begrenzt und die Brötchen sollen ja reichen! Neben dem gemeinsamen Frühstück ist und bleibt der 1. Dienstag weiterhin offen für neue Ideen und selbstverständlich wird auch auf Wunsch wieder gemeinsam gekocht!! Vielleicht wird das Angebot für „Junggebliebene“ 2018 ja noch erweitert ...

Uns würde es freuen!
Tanja Adams & Doris Krieteimer
Tel.: 0162 9875399



Leckeres Essen und viel Spaß beim Bummelfrühstück für Junggebliebene



5 Jahre – Wir im Quartier

2012 startete „Wir im Quartier“ das Projekt „Terrinchen“ in der Richard Wagner Straße 13. Aus einer Idee ist eine etablierte Institution geworden.

„Viele kleine Leute, die in vielen kleinen Orten, viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern“, so lautet das afrikanische Motto der engagierten „Wir im Quartier“-Mitarbeiter. Und es sind wirklich viele schöne Dinge entstanden, auf die Dorothee Rottmann-Heuer und ihre Mitstreiter mit Stolz zurückblicken können. Und da kommt sicher noch mehr. So gibt es einen gemeinsamen Mittagstisch, gekocht von Senioren für Senioren, der nach Starthilfe des „Wir im Quartier“-Teams und den Mitarbeitern der Tagespflege Nord mittlerweile von sieben Ehrenamtlichen angeboten wird. Regelmäßig treffen sich die 14 Senioren aus der näheren Umgebung mittwochs um zwölf Uhr zum Essen und Plaudern im „Terrinchen“.

Die Senioren hatten weitere gute Ideen, aus denen feste Aktivitäten geworden sind. Es fin-

den regelmäßige Spaziergänge im Quartier statt, es gibt einen Bücherbasar, und einen offenen Bücherschrank. In der Tagespflege finden Grillfeste statt sowie Kunstprojekte in Gemeinschaft mit dem Mehrgenerationenhaus und der Elisabeth-Selbert-Schule. Auch im Rahmen des bundesweiten Vorlese- und Lesetags mit Prominenten aus der Region sowie der Aktion „Lebendiger Adventskalender“ gab es Angebote zum Mitmachen.

Das Mietercafé im „Treffpunkt Lemkestraße 18“, das heute „Cafézeit und Spielezeit“ heißt, hat jeden letzten Donnerstag im Monat, 15 Uhr – 16:30 Uhr geöffnet. Dann gibt es noch das „Themencafé 60+“ im Heinrich-Heine-Treff, heute „Bummelfrühstück für Junggebliebene“ jeden 1. Dienstag im Monat, 9 Uhr – 11:30 Uhr. Darüber hinaus haben sie Netzwerke und Kooperationen über die Jahre

entwickelt – mit dem Mehrgenerationenhaus, dem Netzwerk Nordstadt und mit den Seniorenkreisen der anliegenden Kirchengemeinden. „Das ist eine sehr beeindruckende Bilanz nach nur fünf Jahren, und wir bedanken uns herzlich für das großartige und vielseitige Engagement von Dorothee

Rottmann-Heuer, die nun in den wohlverdienten Ruhestand geht“, bedankt sich H W G - Geschäftsführer Christian Mattern.

Für ihre Nachfolge im Quartier hat Rottmann-Heuer schon gesorgt und diese auch eingearbeitet für den fließenden Übergang. Tanja Adams und Doris Kriete-meier sind in die Quartiersarbeit eingestiegen und begleiten die Ehrenamtlichen und bestehenden Projekte, haben stets ein offenes Ohr für die Mieter und Senioren im Quartier sowie für die Ehrenamtlichen. Sie freuen sich auf neue Projekte und Ideen.

Für Rückfragen und weitere Informationen erreichen Sie das Team unter der Telefonnummer 0162 – 987 53 99

5 Jahre
Wir im Quartier

NORDSTADTFEST

Buntes Fest
im Hamelner Norden

am Aubuschweg



Die Hamelner Nordstadt ist bunt, vielfältig, gut vernetzt – und das wurde am 26. August gemeinsam gefeiert. Ein Organisatoren-Team aus zahlreichen Vereinen, Gruppen und Institutionen hatte ein breitgefächertes Festprogramm auf die Beine gestellt und gemeinsam eingeladen zum Nordstadtfest am städtischen Jugendtreff 7b beim Bolzplatz Aubuschweg.

Unterstützt wurden die Organisatoren bei der Vorbereitung durch die Stadt Hameln, die im Rahmen des Projekts „Hameln k.a.n.(n')s.“ die vielfältigen Akteure in den verschiedenen Stadtteilen stärken möchte. „Das Engagement der vielen Verei-

Verbände und sozialen Einrichtungen macht unsere Stadtteile so lebenswert“ betonte Oberbürgermeister Claudio Giese, der das Fest um 14:00 Uhr eröffnete.

Ein buntes Bühnenprogramm schloss sich an – mit Seniorenchor „Old Ellis“ der St. Elisabeth-Gemeinde und Musik- und Sportvorführungen der Grundschule Hohes Feld. Auf der Wiese zwischen Treffpunkt 7b und Bolzplatz standen Spiel, Sport und Bewegung im Vordergrund: Fußballtraining und Hip Hop-Workshop luden zum Mitmachen ein. Die SG Hameln 74 und der VfL präsentierten ihr Vereinsangebot und die Ma-

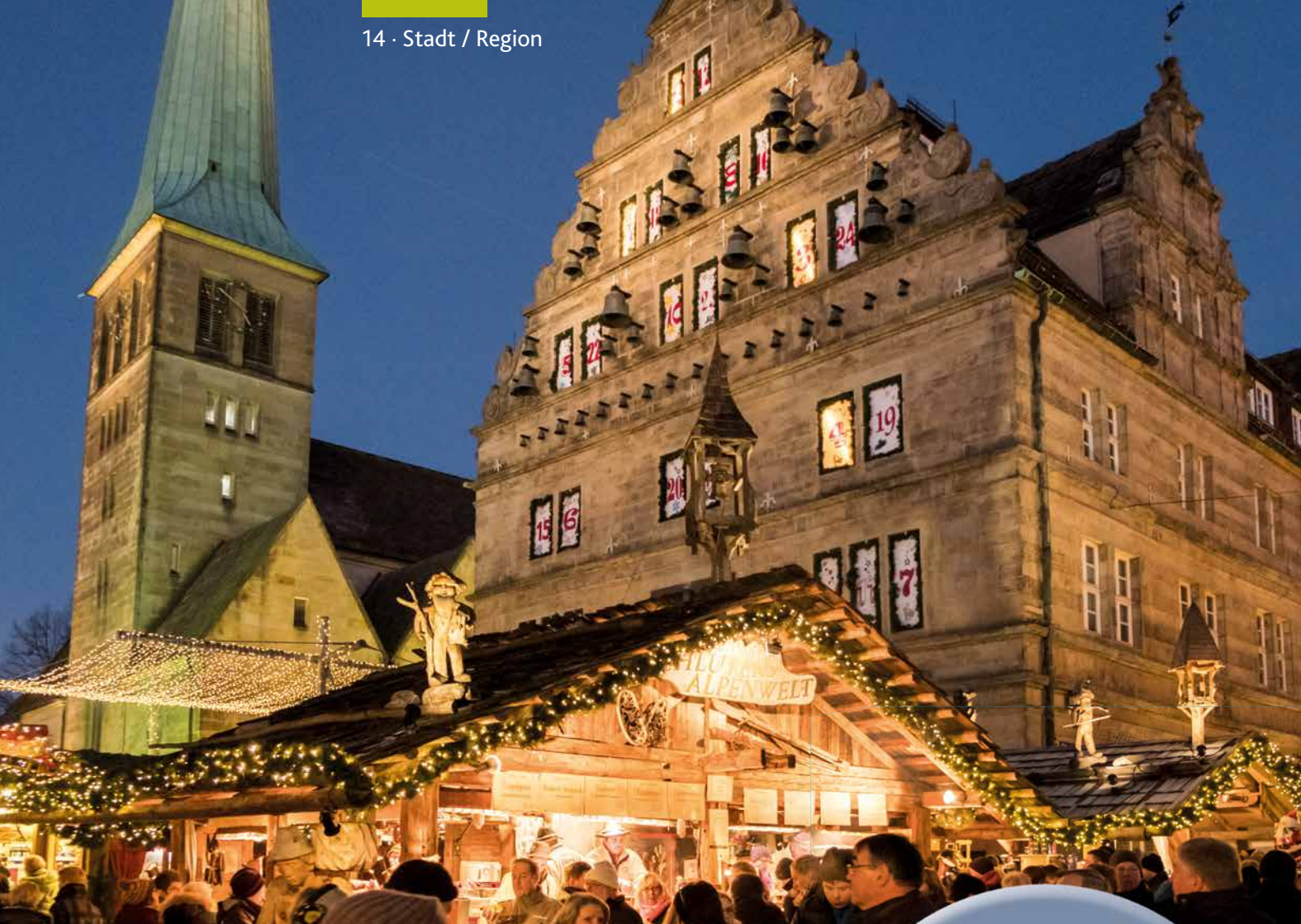
tin-Luther-Gemeinde hatte Spiele aus dem Fair-Trade-Sortiment im Gepäck. Musikalisch untermalt wurde das Fest durch den Trommelworkshop der DRK Kita Heinestraße und dem Treffpunkt 7b.

Auch kreative Köpfe kamen auf ihre Kosten. Am Stand der Spielwerkstatt Hameln konnten kleine selbstgebaute Autos gebaut werden und die Quartiersmitarbeiterinnen der Tönebö- Stiftung gestalteten mit allen Interessierten ein Nordstadt-Kunstwerk. Die Jugendlichen des städtischen Regenbogens standen am Grill und servierten Bratwurst im Fladenbrot. Für ein interkulturelles Buffet sorgten die reichlichen Salat- und Kuchenspenden des Netzwerks Nordstadt, der Eltern des Nordstadttreffs des Hamel-

ner Mehrgenerationenhauses sowie der Bewohnerinnen und Bewohner des Heinrich-Heine-Quartiers der HWG und der Bäckerei Wegener. Zuckerwatte und alkoholfreie Cocktails der Jugendgruppe der Martin-Luther-Gemeinde rundeten das kulinarische Angebot ab. Beim Service unterstützte das Netzwerk Inklusion.

Zahlreiche Infostände ergänzten das Programm, so informierten unter anderem die Klimaschutzagentur, der Kinderschutzbund und die Stiftung katholische Altenhilfe über ihre Angebote. Als der größte Vermieter in der Hamelner Nordstadt unterstützte auch die HWG das Nordstadtfest. „Denn die HWG steht für gelebte Nachbarschaft“, so Christian Mattern, Geschäftsführer der HWG.





27.11. bis 23.12.

Hamelner Weihnachtsmarkt

Sagenhaftes Programm vor traumhafter Kulisse

Die Lütje Eisbahn bietet Schlittschuhfreuden für die Kleinen und geselliges Eisstockschießen am Abend für die Großen. Bahnreservierung telefonisch beim Stadtmarketing oder an der Hütte vor Ort. Für Gruppen und Weihnachtsfeiern geeignet.

Geschenktipp
FETTE BEUTE!
Der Hamelner
Einkaufsgutschein



Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag: 10 – 20 Uhr
Freitag und Samstag: 10 – 22 Uhr
Sonntag: 11 – 20 Uhr

Programmtipp:
Jeden Mittwoch und Samstag
kommt der Weihnachtsmann
von 14 – 18 Uhr auf den Markt!

Das erwartet Sie 2018

Veranstaltungs-Highlights in der Rattenfängerstadt ...

2. – 5. März

Mystica Hamelon



5. – 6. Mai

VollMund – Street Food



13.5. – 16.9.

Rats und Freilichtspiel



20. – 22 Juli

Weinfest



24. – 26. August

Pflasterfest



5. – 7. Oktober

Herbstmarkt



Hameln Marketing und Tourismus GmbH
Deisterallee 1
31785 Hameln
05151 9578 21 | stadtmarketing@hameln.de



Netzwerk Inklusion Hameln

Der „Mieter-Führerschein“

In der letzten Ausgabe vom „Wohngeflüster“ haben wir berichtet, dass wir dabei sind Projekte für den Bereich Wohnen von Menschen mit Behinderung zu entwickeln. Wir möchten Ihnen jetzt gerne ein Projekt vorstellen, was im ersten Quartal von 2018 starten wird:

Der Mieter-Führerschein ist ein Projekt, was Menschen mit Behinderung beim selbstbestimmten Wohnen unterstützen soll.

Wir wollen Menschen mit Behinderung zeigen, was es heißt alleine zu wohnen. Sie sollen erfahren, welche Vorteile es hat, aber auch welche Pflichten auf sie zukommen. Geplant sind regelmäßige Kursblöcke, die sich mit dem Thema eigene Wohnung auseinandersetzen und z.T. auch direkt in einer Musterwohnung stattfinden.

Bei der Durchführung der Kurse werden wir auf ehrenamtliche Unterstützung zurückgreifen. Außerdem werden wir u.a. bei den Themen Wohnungsbesichtigung, Stromanbieter, Wohnungsfinanzierung von Fachpersonal unterstützt. Jeder Teilnehmer bekommt

alle Inhalte der Veranstaltung und Anleitungen auch in einer Info-Broschüre in leichter Sprache zum Mitnehmen. Somit kann jederzeit auf die Informationen zurückgegriffen werden, auch nachdem man den Kurs absolviert hat. Nach dem Abschluss der Kurse bekommt jeder Teilnehmer ein Zertifikat ausgestellt, was dem Vermieter gezeigt werden kann.

In der Stadt Oberhausen wird dieses Projekt bereits erfolgreich durchgeführt. Sie haben die Info-broschüre für die Teilnehmer mit Geldern der Aktion Mensch entworfen.

Oberhausen schreibt diese Broschüre auch auf andere Städte um. Wir werden dieses Angebot wahrnehmen und sie für Hameln anpassen und drucken lassen.



Jana Bengtson
(Projektleitung)



Nadine Heinrichs
(Koordination)

Hier finden Sie uns:
Netzwerk Inklusion Hameln
Osterstraße 46 (im FIZ, 2.OG) | 31785 Hameln
Tel. 05151 4079108

Der Mieter-Führerschein:

Fragestellungen des Mieter-Führerscheins sind u.a.:

- Wie finde ich eine neue Wohnung?
- Wieviel Miete muss ich für eine Wohnung bezahlen?
- Was ist ein Mietvertrag?
- Worauf muss ich bei einer Wohnungsbesichtigung achten?
- Was ist eine Hausordnung?
- Wie mache ich einen Umzug?
- Wie wird eine Wohnung eingerichtet?
- Wie halte ich eine Wohnung sauber?
- Welche Pflichten habe ich als Mieter?
- Wie finanziere ich eine Wohnung?

Ziele des Mieter-Führerscheins sind u.a.:

- Hilfestellung bei der Suche nach eigenem Wohnraum
- Aufzeigen von verschiedenen Wohnformen
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Die Teilnehmer können herausfinden, welcher „Wohntyp“ sie sind? (Eigene Wohnung, Wohnheim oder Wohngemeinschaft)
- Ggf. Vermietern die Angst nehmen ihre Wohnung an einen Menschen mit geistiger Behinderung zu vermieten.





Fit für die Zukunft – der erste „HWG-FC Preussen 07-Jugendtag“

Zum Start in die Fußball-Saison 2017/18 veranstaltete der FC Preussen für seine Junioren am 6. August einen Jugendtag – mit tatkräftiger Unterstützung der HWG.

Auch Profis haben mal klein angefangen. Und auch der FC Preussen widmet den kleinen Kickern volle Aufmerksamkeit. Daher hat man den Jugendbereich des Vereins komplett neu organisiert. Die beiden neuen Jugendleiter Jens Guske (G- bis D-Jugend) und Marcel Pöhler (C- bis A-Jugend) präsentierten die neue Struktur der Abteilung und deren sportliche Ziele. Jedes Team wird zukünftig von jeweils einem „Betreuer-Team“ begleitet, bestehend aus mindestens einem lizenzierten Jugendtrainer und einer weiteren im Kinder- und Jugendbereich erfahrenen Person. Ergänzend zu dem vorhandenen, breiten Trainingsangebot, bietet der Verein nun ein spezielles leistungsorientiertes Trainingsprogramm für die kleinen „Bundesliga-Stars von Mor-

gen“ an, das für Altersgruppen gezielt entwickelt wurde. Dieses wird von erfahrenen Trainern sowohl zielgruppen- als auch altersstufengerecht mit Unterstützung von Spielern aus dem aktiven Herrenbereich geleitet.

Jens Guske verdeutlichte, dass im Rahmen des neuen Trainingskonzeptes der Spaß für die Kids und Jugendlichen stets an erster Stelle stehen wird und gab den Eltern einen kleinen Einblick in den aktiven Trainingsbetrieb. Und dann wurde endlich gekickt. Zwei Teams der Altersstufe „E-Junioren“ demonstrierten anschaulich, wie beim FC Preussen zukünftig moderne Trainingsmethoden mit hohem Spiel- und Spaßfaktor vermittelt werden.

Der Jugendtag bot aber auch al-

len Jugendspielern und Eltern die Chance sich in lockerer und familiärer Atmosphäre näher kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Die kleinen Kicker spielten ein kleines Turnier mit Überraschungseffekten. Die jeweiligen Teams wurden von Spielrunde zu Spielrunde neu ausgelost und zusammengestellt. Hierdurch spielten immer kleine und große Spieler in „bunt gemixten“ Mannschaften zusammen, und konnten sich spielerisch näher kennenlernen. Am Ende waren natürlich alle Kinder Sieger! Die HWG überreichte jedem Teilnehmer eine tolle Erinnerungsmedaille und kleine Süßigkeiten-Tüten.

Am Spielfeldrand gab es für Spieler und Familien bei strahlendem Sonnenschein Köstlichkeiten vom Grill, erfrischende Getränke, leckeren Kuchen vom „Katzen-Bäcker“ und frischgebackenes Popcorn.

Hamelner Eisvergnügen

Die Open-Air-Eisbahn kommt wieder! Bereits zum fünften Mal organisieren die Stadtwerke Hameln zusammen mit weiteren Sponsoren und der HWG im Hamelner Bürgergarten den vergnüglichen Schlittschuhspaß für Groß und Klein – volles Programm inklusive. Wann genau? Vom 1. bis 25. Februar 2018!

Einfach herrlich! Schlittschuhlaufen macht riesigen Spaß. Wer es noch nie gemacht hat, sollte es unbedingt einmal ausprobieren. Fast vier Wochen lang haben Jung und Alt Zeit, auf der 1000 Quadratme-

ter großen Eisfläche im Hamelner Bürgergarten die Kufen zu schwingen und die frische Winterluft zu genießen – bei hoffentlich winterlichen Temperaturen und mit viel Sonnenschein.

Programm:

Öffnungszeiten Eisbahn

Montag bis Mittwoch von 13 bis 19 Uhr
Donnerstag und Freitag von 13 bis 22 Uhr
Samstag von 10 bis 22 Uhr
Sonntag von 10 bis 20 Uhr

Eislaufen für Schulen und Kindergärten

Montag bis Freitag von 8 bis 14.30 Uhr

Betriebs- oder Familienfeiern, geschlossene Gesellschaften

Montag bis Mittwoch ab 19 Uhr

Eisstockcup

donnerstags, 18 bis 22 Uhr

Eisstockschießen

Freitag bis Samstag von 18 bis 22 Uhr, Sonntag von 18 bis 20 Uhr

HWG-Schlittschuhspaß für Kids

Mittwoch von 15 bis 18 Uhr
Großes Vergnügen für kleine Eistanzer, für Kinder bis 6 Jahre im abgetrennten Bereich

Eislauftraining

Samstag von 9 bis 10 Uhr

Eisdisco für Jung und Alt

Samstag von 19 bis 22 Uhr
Let's have a Party! Zu cooler Musik darf das Schlittschuhtanzbein geschwungen werden.

Ü60-Laufzeit

Sonntag von 9 bis 10 Uhr, ruhiges Genussfahren ohne Musik

Gastronomie

Hier gibt es wieder Glühwein, Kaffeespezialitäten und winterliche Leckereien auch für die Zuschauer.

Mehr Infos unter www.eisvergnuegen-hamelnde



hwg
Hier wohnt Hameln

Volksbank Hameln-Stadthagen
DIE BANK MIT DER GROSSEN KUNDENNÄHE.

Lenze

**STADTWERKE
HAMELN**

Medienpartner:
DEWEZET

**radio
aktiv**
www.radioaktiv.de

Wenn Menschen Menschen helfen

Viele kennen die Hamelner Tafel e.V., einen Verein in der Ruthenstraße, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, zu helfen. Nicht jeder kennt die Einzelheiten. „Wohngeflüster“ hat genauer hingesehen.

Sie heißt zwar „Hamelner Tafel“, es gibt aber mittlerweile auch Außenstellen in Aerzen, Emmerthal und Hessisch Oldendorf. Die Hilfe der Tafel nehmen jede Woche rund 400 Menschen in Anspruch, die sich hier einfinden. Es sind zur einen Hälfte Asylbewerber, zur anderen Hartz-IV-Empfänger und ältere Menschen, deren Rente nicht reicht. Mit einem amtlichen Schein für einen Euro können sie Lebensmittel im Wert von rund 20 Euro kaufen, manchmal auch Hygieneartikel, Kaffee, Tee oder Kosmetika. Die Waren werden täglich bei rund 45 Märkten in Hameln und Umgebung abgeholt und sind für insgesamt rund 4.500 Menschen bestimmt. „2013 waren es noch halb so viele“, sagt der Vereinsvorsitzende Hans-Otto Südmersen.

„Es kommen aber längst nicht alle Bezugsberechtigten“, so Südmersen weiter. „Der Anteil der Hartz-IV-Empfänger liegt in Hameln bei 13,2 Prozent und damit 5,3 Prozent über dem niedersächsischen Landesdurchschnitt. Bei 56.000 Hamelnern könnten also theoretisch rund 7.400 zur Tafel kommen, das wäre fast jeder Achte. „Das ist eine gewaltige Zahl und wäre für die Mitarbeiter der Tafel nicht zu bewältigen“, erklärt Südmersen. Warum aber kommen nicht alle? „Weil es den Menschen nicht leicht fällt“, sagt Südmersen. „Viele essen lieber abends nichts, als sich den erniedrigenden Gang zur Tafel anzutun.“

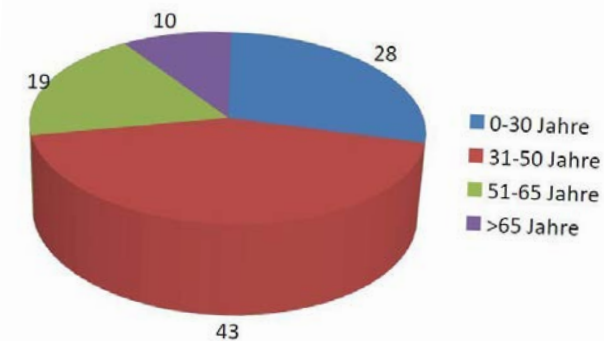
Die Kümmerer:

70 Ein-Euro-Jobber, Bufdis und Ehrenamtliche holen jede Woche die Waren ab und verteilen sie an Bedürftige. Doch die Tafel braucht weitere Helfer. Interessenten können sich unter Tel.: 05151 926464 melden.

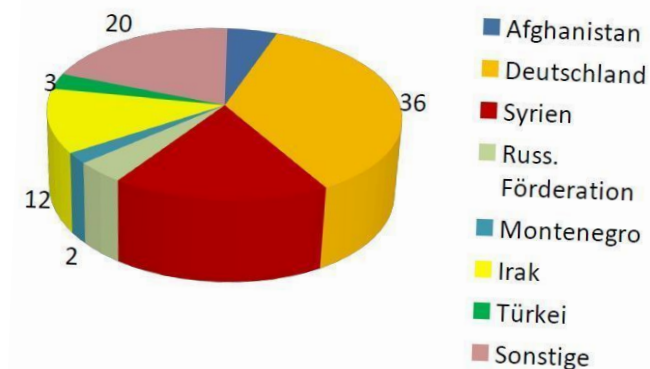


v.l.: Bernhard Müller, Gudrun Filpe, Claudia Herrmann, Hans-Otto Südmersen, Klaus-Dieter Leupold

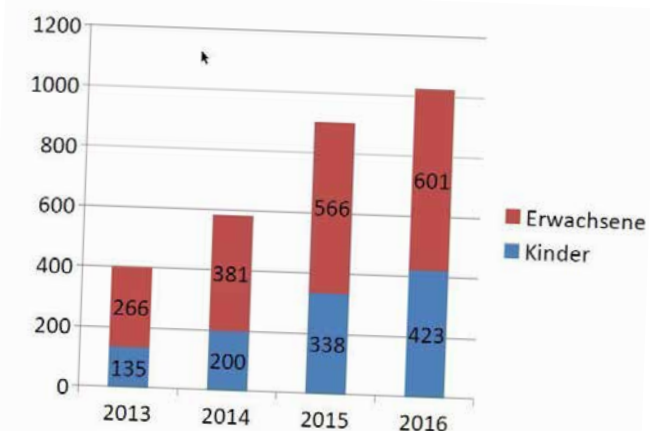
Nutzer nach Alter



Nutzer nach Herkunftsland



Zahl der Berechtigungsscheine nach Erwachsenen und Kindern



Sue Sheehan – sie lebt die Musik

Sie kennen Sue Sheehan nicht? Sie wurde 1962 in Illinois/USA geboren und hat mittlerweile die deutsche Staatsangehörigkeit beantragt. Viele Menschen im Weserbergland kennen die umtriebige Musikerin mit der positiven Ausstrahlung, die mit ihren verschiedenen Bands und Projekten bereits sieben CDs herausgebracht hat. Die jüngste wurde erst in diesem Jahr veröffentlicht und heißt „Times Ticking“ und zeigt ihre eigenen Kompositionen, die sie mit befreundeten Gastmusikern eingespielt hat. Echte Kaufempfehlung.

Sue's Konzerte mit der Folk-Band „Emerald“, den „Brassberries“ oder auch „Steglitz“ aus Hameln sind immer etwas Besonderes. Zuletzt war sie zu sehen und zu hören im Hofcafé Flegessen, in der Buchhandlung von Blum in Hameln und auf anderen Bühnen

in der Region. Sue spielt keine alltäglichen Instrumente – irische Bouzouki, ein achtsaitiges Instrument, das wie eine große Mandoline klingt, Trompete und auch eine irische Trommel, die Bodhran genannt. Und vor allem singt sie, entweder als Leadsängerin in ihren Bands oder auch als Solistin. Ihre eigenen Lieder sind aus dem Leben gegriffen, beschreiben persönliche Erlebnisse oder äußern eine klare Meinung zu Themen, die uns alle interessieren.

Sue Sheehan ist immer in Bewegung und kann nicht stillstehen. Musik ist nur eine Seite ihrer Persönlichkeit. Sie studierte in Boston und London „Theater und Kommunikation“, arbeitete mit bei Theater- und Filmproduktionen, fotografiert auch leidenschaftlich gern und hatte diverse Ausstellungen. Sie ist ak-

tives Mitglied der Künstlergruppe „Artes Wesera“. Und so ganz nebenbei hat sie 2017 an der Universität Hildesheim ihren Titel „Master-Arts-Center for World Music“ erworben. Und damit nicht genug, sie veranstaltet in ihrem Haus in Dörpe Hauskonzerte mit besonderen Musikern, die sie dazu einlädt.

Wir fragten Sue, welches Lebensmotto sie hat. Sue Sheehan: „Die Kunst des Lebens ist die wichtigste von allen Künsten. Alle anderen leiten sich davon ab“, ist ihre Antwort. „Menschen sollten suchen, experimentieren, kreativ sein und träumen.“

Augen auf, wer Sue Sheehan auf der Bühne sehen möchte! Demnächst wird sie im Hamelner Lulu auftreten. Mehr Informationen gibt es auf ihrer Internetseite <http://www.sue-sheehan.de>



Empfehlung für die kalte Jahreszeit: eine originelle finnische Komödie

Die Finnen sind bekanntermaßen Spaßvögel; das mag daran liegen, dass die langen Winter mitunter nur mit viel Humor zu ertragen sind. Zudem ist Winter Lesezeit. Erfreulicherweise sind die finnischen Autoren wahrlich Meister ihres Faches. Ein Tee, ein Wein, ein Grog dazu – und schon ist alles halb so schlimm.

Sollten Sie hin und wieder ein wenig Aufmunterung gut gebrauchen können, empfehle ich Ihnen gern den neuen Roman von Mika Nousiainen, „Die Wurzel alles Guten“.

Worum es geht? Nun ja, um einen Zahnarztbesuch mit Folgen, sozusagen. Schon bei der Anmeldung ist es Pekka Kirnuvaara aufgefallen: Sein neuer Zahnarzt trägt denselben ungewöhnlichen Nachnamen wie er. Und dann hat er praktisch die gleiche Nase.

Auf Pekkas bohrende Fragen nach Herkunft und Familie antwortet Esko seinerseits mit unablässigem Bohren. Erst kurz vor Ende der Behandlung gibt er endlich

zu, dass sie Halbbrüder sein müssen – und willigt ein, mit Pekka nach dem gemeinsamen Vater zu suchen. Auf ihrer Reise finden sie weitere Halbgeschwister; ihr Erzeuger hat eine Spur von Nachkommen durch die halbe Welt gelegt. Eine originelle Komödie aus Finnland über Herkunft, Identität und Vorurteile – und dazu die schönste Geschwistergeschichte südlich des Polarkreises. Zum Selbstlesen und auch ideal als Geschenk.

Das auch sehr empfehlenswerte Hörbuch hat Christoph Maria Herbst gelesen. „Es schrie danach, gelesen zu werden. Zum Glück schrie es nach mir.“



Mika Nousiainen
Die Wurzel alles Guten
Verlag Nagel & Kimche 20€
Hörbuch: Argon 19,99€
 Empfohlen von
 Cornelia von Blum,
 Buchhandlung von Blum,
 Emmernstraße 20



Homöopathie im Winter

Wer kennt es nicht? Sobald es draußen kälter wird, die ersten Blätter fallen und man die luftige Sommerkleidung in den hinteren Teil des Schrankes verbannt steht der Herbst/Winter und somit auch die Erkältungszeit vor der Tür.

Zu dieser Jahreszeit sollte man noch mehr auf seinen Körper und seine Gesundheit achten – dazu gehören regelmäßige Spaziergänge an der frischen Luft, um der trockenen Heizungsluft zu entkommen, viel Obst und Gemüse, um den Vitaminhaushalt aufzufüllen und eventuell auch ein Vitamin D-Präparat als Nahrungsergänzungsmittel, denn in

der dunklen Jahreszeit kann dies von unserem Körper nicht ausreichend gebildet werden.

Trotz all der vorbeugenden Maßnahmen kann es uns doch erwischen und dann kann Homöopathie eine sanfte, natürliche und nachhaltige Möglichkeit sein schnell wieder auf die Beine zu kommen.

WICHTIG!

Homöopathie ist zwar ein Naturheilverfahren, das bei richtiger Anwendung nebenwirkungsfrei helfen kann, dennoch sollten unerfahrene Anwender sich vorher in der Apotheke oder bei einem Homöopathen beraten lassen. Daher haben wir bewusst auf Anwendungshinweise verzichtet, da nicht jedes Präparat bei jedem Menschen gleich wirkt. Für eine erfolgreiche Behandlung ist es wichtig, dass das Mittel zu dem Anwender und dem Gesundheitszustand passt.

Eine kleine Übersicht:

Für ein starkes Immunsystem:

Echinacea purpurea

Unterstützt die körpereigenen Schutzkräfte mit den Wirkstoffen des Roten Sonnenhuts. Auch geeignet bei Wunden und Akne.

Bei Ohrenentzündung:

Belladonna

Infektionen des Mittelohrs sind nervig – dabei hilft die Tollkirsche, die zudem fiebersenkende Eigenschaften hat. Auch geeignet bei Migräne und Schwindel.

Bei Halsentzündung:

Aconitum

Der Wirkstoff des Blauen Eisenhuts hilft bei Entzündungen und Reizungen im Hals, sowie bei Fieber. Auch geeignet bei Zahnschmerzen und Panikattacken.

Bei Schnupfen:

Nux vomica

Wer im Anfangsstadium beginnt, Nux vomica (Brechnuss) zu nehmen, lindert nicht nur die Beschwerden, sondern verkürzt auch die Krankheitszeit. Auch geeignet bei Stress.

Keine Chance dem Winter-Blues!

Bei saisonalen Stimmungstiefs können folgende 3 „Seelenstreichler“ helfen:

Gegen Stress und Erschöpfung hilft beispielsweise Coccus (Kockelskörner).

Schlafstörungen werden mit Zincum metallicum (Zink) gemildert und um depressive Verstimmungen zu vertreiben, kann auf Acidum phosphoricum (Phosphorsäure) gesetzt werden.

Bjarne Meyer



Bjarne Meyer ist 25 Jahre alt und gebürtiger Hessisch-Oldendorfer. Im Jahr 2011 ging er für seine Ausbildung zum Koch nach Berlin – seitdem lebt und arbeitet er dort. Wir haben mit ihm gesprochen und konnten ihm auch ein tolles Weihnachtsrezept entlocken:

Warum sind Sie Koch geworden?

Bei uns zu Hause wurde immer Wert auf gutes Essen gelegt. In die Sterneküche kam ich durch meinen Bruder, der zeigte mir damals Videos eines englischen Spitzenkoches namens Heston Blumenthal. Ich hatte bis dahin ja keine Ahnung, was man alles mit Lebensmitteln anstellen kann ... Dann war es um mich geschehen.

Wo haben Sie gelernt?

Bei Christian Lohse im Fischers Fritz – das zwei Sterne Restaurant im Hotel „The Regent Berlin“.

Was machen Sie jetzt?

Jetzt bin ich hauptsächlich freiberuflich aktiv. Lasse mich buchen und veranstalte selbst Dinner und gelegentlich Catering. Bereite mich damit auf meinen Auslandsaufenthalt vor. Bald gehts ab nach Japan.

Was fasziniert Sie an Ihrem Beruf?

Die Kreativität, Perfektion, das Adrenalin beim Schicken und das Arbeiten mit den besten Produkten. Es ist hart, macht aber höllisch Spaß.

Außerdem kann man überall auf der Welt arbeiten. Man spricht die gleiche Sprache.

Was ist Ihr persönliches Lieblingsgericht?

Puh ... Es gibt so viel. Aber gute selbstgemachte Pasta mit sonnengereiften Tomaten aus Omas Garten. Da geht nicht viel drüber.

Was ist kulinarisch gesehen Ihre Lieblingsküche?

Ein Mix aus den besten Eigenschaften der verschiedenen kulinarischen Kulturen.

Gibt es ein Gericht, das Sie am liebsten zubereiten?

Fisch. Mit jedem Fisch muss man anders umgehen. Das ist die Herausforderung.

Worauf können Sie in der eigenen Küche nicht verzichten?

Salz. Olivenöl. Essig. Omas Gemüsebrühe.

Wie lassen Sie sich für neue Rezepte inspirieren?

Auf Reisen und von anderen Köchen.

Haben Sie selbst ein kochendes Vorbild?

Nico Goll. Mein ehemaliger Sous Chef (stellvertretender Küchenchef) im Fischers Fritz.

Was ist für Sie gutes Essen?

Top Zutaten, frisch gekocht und nette Gesellschaft.

Was bedeutet Weihnachten für Sie?

Arbeit ;)

Zum Thema Weihnachtsgeschenke, sind sie da gut organisiert oder besorgen sie die Geschenke für ihre Liebsten eher auf den letzten Drücker?

Wenn ich nicht arbeiten muss, dann auf den letzten Drücker. Meisten gibt es dann etwas selbstgemachtes.

Was ist Ihr Lieblingsessen zu Weihnachten?

Ente oder ein Schmorgericht mit klassischen Beilagen dazu. Klöße Rotkohl und Bratenjus.

Zeigen Sie uns wie Sie ihr Lieblingsweihnachtsessen zubereiten?

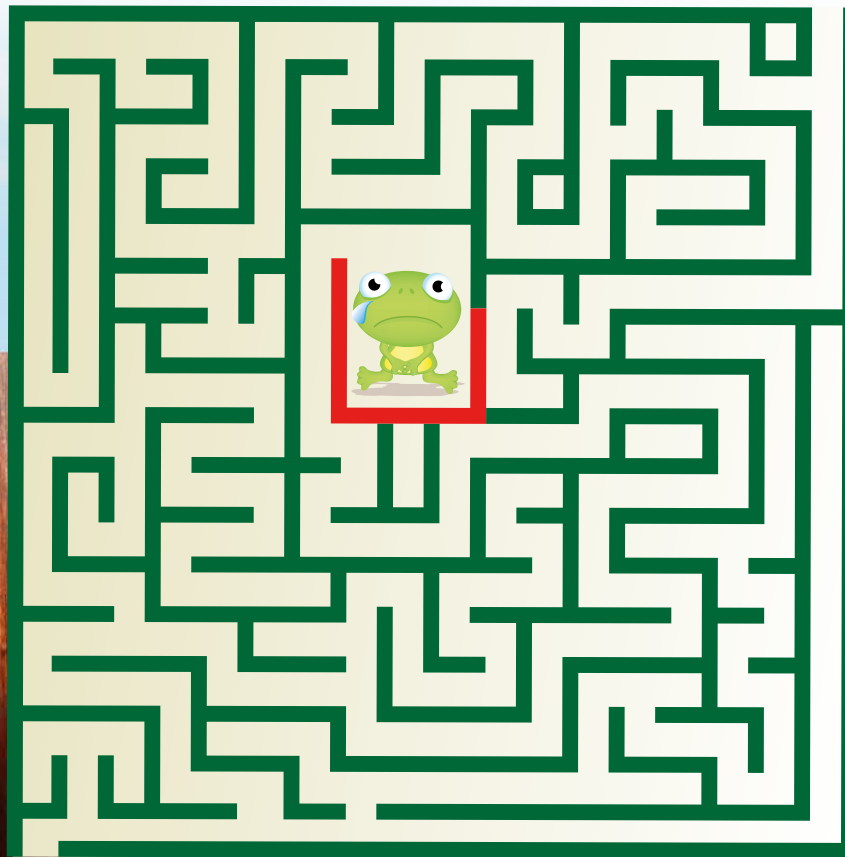
Zubereitung

- Den Ofen auf 130 Grad Ober Unterhitze vorheizen. Die Rinderbäckchen salzen, in einer Pfanne sehr scharf von allen Seiten anbraten und herausnehmen. Das Gemüse waschen, schälen und in Würfel schneiden und in der gleichen Pfanne stark rösten. Tomatenmark dazugeben und mit rösten. Mit Rotwein ablöschen und den Bodensatz mit einem Holzlöffel lösen. Wenn der Wein fast verkocht ist, die Fleischbrühe dazugeben. Die Bäckchen in einen tiefen Bräter geben und die Brühe mit dem Gemüse darüber gießen bis alles gut bedeckt ist. Pfefferkörner und Lorbeer dazu, mit einem Deckel oder Alufolie bedecken und für etwa 3 Stunden in den Ofen schieben bis die Bäckchen schön weich sind. Anschließend die Bäckchen, am besten über Nacht in der Brühe auskühlen lassen. Bäckchen herausnehmen und wie gewünscht portionieren. Die Brühe passieren und auf die Hälfte reduzieren (einkochen). Die Sauce mit etwas Maisstärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die portionierten Rinderbäckchen in der Sauce erwärmen und fertig ist das perfekte Weihnachtsschmorgericht. Dazu passen Rotkohl und Klöße.

Guten Appetit!



Kinderrätsel



A



Wie kommt die Mama zu ihrem Frosch-Baby?
Findest du den richtigen Weg durch das Labyrinth?
Aber vorsicht, verlauf dich nicht.

Lösungsweg: _____

Das Lösungswort des letzten Rätsels war:
Autoreifen

Lösungsweg gefunden?

Sende den richtigen Buchstaben bis zum 31. Januar 2018 an die HWG*.

Auf die Gewinner warten Gutscheine der Stadt-Galerie Hameln im Wert von 20 Euro, 30 Euro und 50 Euro.



Eine glückliche Gewinnerin: Frau Menzel erhält ihre Karten.



Auch Frau Vieth freut sich über ihren Gewinn!



Preisrätsel

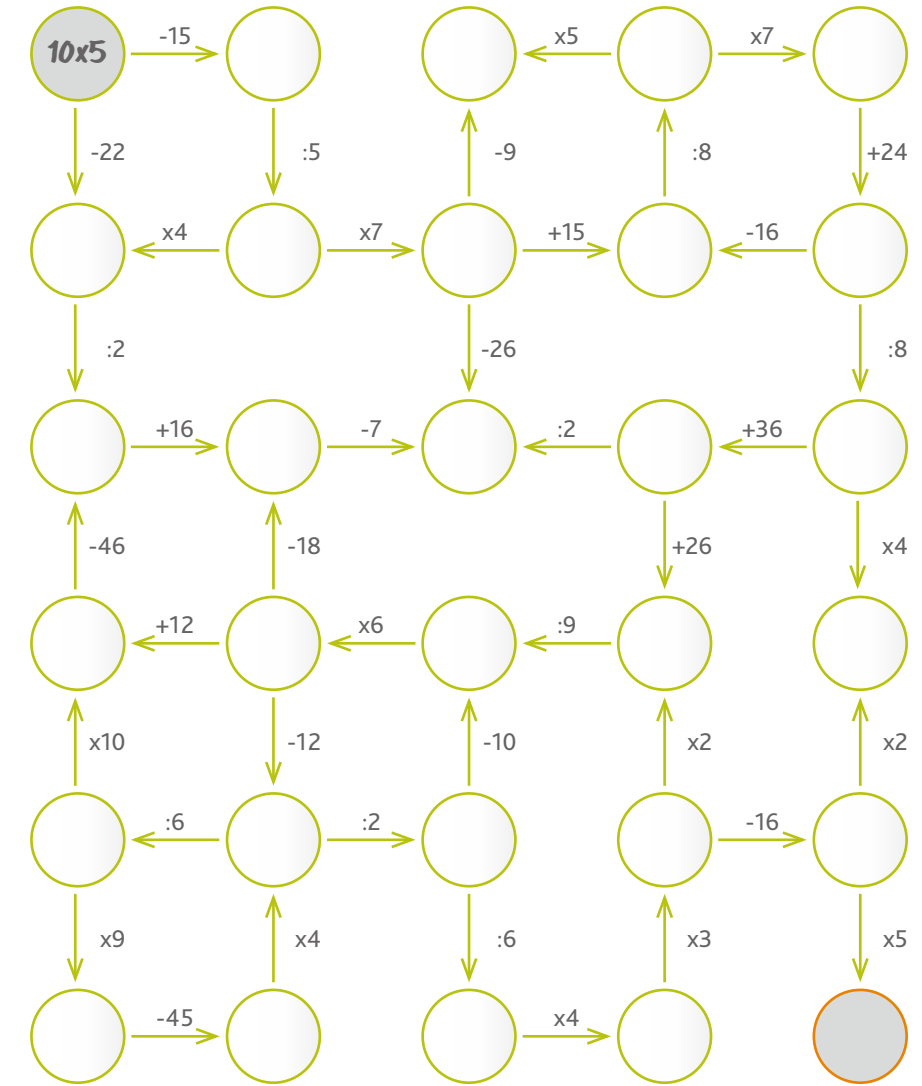
Berechnen und lösen Sie jede Aufgabe, um auf das Ergebnis zu kommen.

Lösung gefunden?

Dann senden Sie die Antwort bis zum 31. Januar 2018 an Ihre HWG.*

* HWG, Mertensplatz 1A, 31785 Hameln. Oder per Mail an sarah.mueller@hwg-hamelnde
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Leserfeedback



Ihr **hwg**-Team
wünscht eine
frohe Weihnachtszeit
und ein glückliches neues Jahr!

