

The logo for 'gbg' features the lowercase letters 'gbg' in a grey, sans-serif font. Above the letters is a thin, curved green line that arches over the 'g' and 'b'.

wohnen
in Hildesheim



NEBENAN

Kleine und große Geschichten aus Ihrer Nachbarschaft

28 Frühling 2019

2



Es gibt sie noch, die stillen, guten Geister, die dem Nachbarn gern mal helfen, die Wasserkiste zu schleppen oder der Nachbarin die Tür aufhalten: Menschen, die aus purer Selbstverständlichkeit anderen helfen. Diesen netten Menschen von nebenan möchte die Bürgerstiftung Hildesheim einen kleinen Dank zukommen lassen. Die gbg unterstützt das Vorhaben.

6

Es ist das alljährliche Highlight zu Beginn des Sommers: Die Mittsommernacht der Stiftung Universität Hildesheim auf dem weitläufigen Gelände der Domäne Marienburg. Und die wird es auch in diesem Jahr wieder geben. Am 22. Juni ist es wieder so weit. Wie im vergangenen Jahr geht 's um 16:30 Uhr mit einem Familienfest los. Eine Besonderheit gibt es in diesem Jahr: Die gbg verlost Familienkarten.



Inhalt: **Starke Nachbarschaft² Familienfest zur
Mittsommernacht⁶ Wir schaffen Wohnraum¹²
Ostern international¹⁴ Fit in den Frühling¹⁸**

12

Nachdem in den letzten Jahren in der Tietzstraße schon vier Doppelhäuser und zwei freistehende Bungalows neu gebaut wurden, baut die gbg derzeit auf dem Grundstück am östlichen Ortsrand des Stadtteils Drispfenstedt vier weitere, massive Reihenhäuser, mit je 131 Quadratmetern Wohnfläche.



14



Fisch an Karfreitag, Osterfeuer, bunte Eier und Schokoladen-Osterhasen. So wird Ostern bei uns gefeiert. Wie machen das eigentlich andere?



18


Es muss nicht immer Laufen sein. Eine weitere Art, endlich fit in die warme Jahreszeit zu kommen, ist der Gang in ein Fitness-Studio. Die gibt es in jeder Stadt und natürlich auch in Hildesheim.

Sei achtsam mit den Nachbarn


1. Hildesheimer Nachbarschaftspreis

Die Bürgerstiftung Hildesheim macht sich für gute Nachbarschaft stark.





Gute Nachbarschaft ist uns ein zentrales Anliegen. Denn nur, wenn alle achtsam miteinander umgehen und es als selbstverständlich ansehen, Menschen zu unterstützen, die Hilfe gebrauchen können, fühlen sich alle in der Nachbarschaft wohl. Und es gibt sie ja: Die netten Menschen von nebenan.



Diesen netten Mitmenschen möchte die Bürgerstiftung Hildesheim einen kleinen Dank zukommen lassen. Noch bis Ende März nimmt die Stiftung Vorschläge entgegen, wer einen Preis verdient hätte. Wenn Sie also jemanden von nebenan kennen, der eine Anerkennung für seine Hilfsbereitschaft bekommen sollte, können Sie ihn bei der Bürgerstiftung melden. Die Bürgerstiftung Hildesheim hat dafür den 1. Hildesheimer Nachbarschaftspreis ins Leben gerufen. Wie das genau abläuft, lesen Sie im Interview auf den kommenden beiden Seiten. Die gbg unterstützt diese tolle Aktion gerne.

Als kleine Gedächtnisstütze und vor allem als Zeichen für nachbarschaftliche Offenheit haben wir dieser Ausgabe der NEBENAN deshalb ein Kärtchen beigelegt.



N Herr Bever, die BürgerStiftung Hildesheim hat den 1. Hildesheimer Nachbarschaftspreis ausgeschrieben. Was wollen Sie mit dem Nachbarschaftspreis denn erreichen?

RB Wir wollen mit diesem Preis Menschen ehren, die ohne Aufsehen und ohne Gegenleistung einfach unschätzbare Hilfe leisten. Das geschieht auf ganz vielen Ebenen, über Generationen hinweg. Außerdem wollen wir aber auch darauf aufmerksam machen, dass der Blick über den Tellerrand zum Leben in einer Gemeinschaft dazugehört. Kurzum: Wir wollen mit diesem Nachbarschaftspreis dazu beitragen, dass sich noch mehr Menschen bereitfinden, etwas für hilfsbedürftige Menschen in ihrer Nachbarschaft zu tun.

N Und wie sind Sie darauf gekommen? Gibt es einen konkreten Anlass?

RB Einsame, notleidende, hilfsbedürftige Mitmenschen gibt es in jeder Nachbarschaft und sie brauchen unsere nachhaltige Unterstützung. Das muss nicht gleich die ganz große Nummer sein: Ein freundliches Ge-

spräch im Treppenhaus oder auf der Straße ist oft der einzige Kontakt an einem Tag. Einfach eine Gefälligkeit, so nebenbei und immer mal wieder - das reicht oft schon aus und ist geliebte Nachbarschaftshilfe!

N Als ehemaliger Vizepräsident des Landgerichts kennen Sie sicher noch ganz andere Seiten des Zusammenlebens unter Nachbarn ...

RB Ja, leider! Es sind oft kaum verständliche Gründe, die zu einem jahrelangen, heftigen Nachbarschaftsstreit führen können. Mitunter wird so erbittert gestritten, dass die eigene Gesundheit auf's Spiel gesetzt wird. Dabei liegt sie Lösung häufig sehr nahe, aber die Streithähne wollen sie einfach nicht sehen. Zeitintensive, kostenaufwändige und nervenaufreibende Prozesse sind die Folge. Als Richter habe ich immer versucht, zwischen den streitenden Parteien eine gütliche Regelung herbeizuführen - und das ist auch erfreulich oft gelungen. Manchmal war es aber auch nötig, in einem Urteil klare Worte zu finden.

← Die BürgerStiftung Hildesheim möchte das Zusammengehörigkeitsgefühl zwischen Nachbarn stärken und zu Achtsamkeit aufrufen. Sie hat dazu einen Preis ausgelobt. Wir haben uns mit Reinald Bever, dem Vorsitzenden der BürgerStiftung, getroffen, um mit ihm über die Hintergründe zum 1. Hildesheimer Nachbarschaftspreis zu sprechen.

N Wie hoch ist denn der Preis, den Ihre Stiftung auslobt?

RB 2.000 €. Das ist viel Geld. Helferinnen und Helfer sind oft sehr bescheiden und sagen: „Wir machen das nicht gegen Bezahlung!“ Das ist auch gut so, aber eine Anerkennung ist uns das allemal wert! Wir wollen das Preisgeld auch auf mehrere Preisträger aufteilen. Das können sie dann nach ihren Wünschen einsetzen. Schön fänden wir es auch, wenn ein Preisträger andere zu einer Unternehmung oder zum Essen einlädt und sie ein wenig Zeit miteinander verbringen. Das wäre dann schon wieder ein Stück Nachbarschaftshilfe!

N Kann man sich für den Preis bewerben oder wie geht das?

RB Wer weiß, wo Nachbarschaftshilfe geleistet wird, die ausgezeichnet werden sollte, schreibt uns am besten eine kurze E-Mail (info@buergerstiftung-hildesheim.de) und schildert uns den Fall. Das reicht schon aus. Der Name des guten Helfers muss uns natürlich angegeben werden. Wir sind aber auch schriftlich (Eckemekerstraße 36, 31134 Hildesheim) oder telefonisch (Di./Do. zw. 15 und 17 Uhr, 05121-809020) erreichbar.

N Sie haben sich mit der gbg einen Kooperationspartner ins Boot geholt. Warum?

RB Ich bin Vorstandsvorsitzender einer Gemeinschaftsstiftung, in der sich mehr als 200 Menschen zusammengefunden haben und Zeit, Ideen, Geld, Sachleistungen beisteuern. So sind wir in der Lage, an vielen Stellen in der Stadt bürgerschaftliches Engagement zu unterstützen. Und da gibt es Parallelen zur gbg, die auch an sehr vielen Stellen in der Stadt hilft, die nicht nur

bezahlbare Wohnungen baut und unterhält, sondern sich auch viele Gedanken darüber macht, wie sie ihre Mieter unterstützen kann. Da sind wir mit unserer Idee der Nachbarschaftshilfe doch bei Ihnen genau an der richtigen Stelle. Wir bedanken uns daher sehr gerne für diese herausragende Zusammenarbeit.

N Das Kompliment geben wir gern zurück. Und wofür ist dieser Aufkleber gedacht?“

RB Er soll an die alltägliche Nachbarschaftshilfe erinnern, über diesen Preis hinaus, und eine Brücke darstellen zwischen denen, die helfen wollen und denen, die Hilfe suchen. Nachbarschaftshilfe ist keine „Eintagsfliege!“

N Bis Ende März werden bei Ihnen noch Vorschläge angenommen. Und was passiert danach?

RB Wir hoffen auf möglichst viele Meldungen. Dann können wir auch sagen: „Hildesheim ist eine freundliche Stadt.“ Ende März werten wir dann aus und eine Jury entscheidet, wem ein Nachbarschaftspreis verliehen werden soll. Wir wenden uns dann an die ausgewählten Preisträger und fragen an, ob sie mit einer öffentlichen Preisvergabe einverstanden sind. Sicher werden auch die Medien darüber berichten wollen, aber niemand kommt in die Zeitung, der das nicht will.

N Herr Bever, vielen Dank für das Gespräch.

Seit Jahren unterstützt die
gbg als Hauptsponsor die
beliebte „Mittsommernacht“
der Universität

Uni- Sommerfest für die ganze Familie



Gemütlich über die Domäne schlendern, der Musik auf den Bühnen zuhören, Lesungen und Ausstellungen besuchen oder ins Theater gehen? Beim Hauptprogramm der diesjährigen Mittsommernacht der Universität ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei und es gibt viel Spannendes und Außergewöhnliches zu entdecken. Denn auch in diesem Sommer lädt die Universität Hildesheim wieder zur „Mittsommernacht“ in die Domäne Marienburg ein. Am Samstag, 22. Juni, startet die Feier auf dem Kulturcampus der Domäne Marienburg.

Schon ab 16:30 Uhr startet der Tag mit einem großen Familienfest, bei dem Groß und Klein herzlich eingeladen sind, die Domäne zu erkunden, zu spielen und die entspannte Atmosphäre zu genießen. Um 20:00 Uhr beginnt dann nach der offiziellen Eröffnung das Hauptprogramm; um 23:00 Uhr findet das große Feuerwerk im Park statt.

Wir laden Familien ein!

Die gbg möchte in diesem Jahr Familien das Erlebnis Mittsommernacht ermöglichen und übernimmt 100 Eintrittskarten für Familien! Schließlich unterstützt die Gemeinnützige Baugesellschaft als Hauptsponsor die Universität bei der Organisation und Durchführung der Veranstaltung seit vielen Jahren.

Interessiert?

So können Sie dabei sein.

Schreiben Sie uns bis zum 31. Mai eine Postkarte mit dem Stichwort „Mittsommernacht“ und der Anzahl der gewünschten Karten sowie Ihren Kontaktdaten an:

**Gemeinnützige Baugesellschaft zu Hildesheim,
Eckermekerstraße 36, 31134 Hildesheim.
Oder Sie schicken eine E-mail an:
marketing@gbg-hildesheim.de**

Die gbg Verlost die Karten dann unter allen Einsendungen bis zum 7. Juni und benachrichtigt die Gewinner! Übrigens: Pro Erwachsenem wird eine Karte benötigt - Kinder sind frei. Für Familien mit zwei Kindern gibt es also zwei Freikarten. Bitte beachten Sie, dass die Karten nicht übertragbar sind.

Später am Abend lässt sich wunderbar das Feuerwerk im Park bestaunen – eine ganz besondere Atmosphäre! Und anschließend sind die Gäste herzlich eingeladen, das Tanzbein zu schwingen, denn der DJ gibt auf der Hauptbühne sein Bestes. Zwar ist das alles noch ein wenig hin. Dennoch kann es nicht schaden, sich den Termin schon einmal im Kalender einzutragen ...

UNI

22.06.2019 MITTSOMMER

NACHT



KULTURCAMPUS DOMÄNE MARIENBURG, HILDESHEIM

Beginn Familienprogramm: 16:30 Uhr

Beginn Abendprogramm: 20:00 Uhr

THEATER

TANZ

AUSTELLUNGEN

MUSIK

LESUNGEN

FAMILIENPROGRAMM



Vorverkauf: Hildesheimer Allgemeine Zeitung, Ameis Buchecke, Unishop Hildesheim und alle Reservix Vorverkaufsstellen; Tickets Online: www.reservix.de
Tickethotline: 01806 700 733; 0,20 €/Minute aus dem deutschen Festnetz; aus dem Mobilfunknetz max. 0,60 €/Minute; www.uni-mittsommernacht.de

kurz und gut

Bauminister in Drispfenstedt

Unter dem plakativen Titel: „Wohnst du schon oder suchst du noch?“ hat der SPD-Stadtverband kürzlich zur Podiumsdiskussion in den Stadtteiltreff Drispfenstedt eingeladen. gbg-Vorstand Jens Mahnken konnte dazu den Niedersächsischen Minister für Umwelt, Energie, Bauen und Klimaschutz, Olaf Lies, im Stadtteiltreff begrüßen.

„Wie bezahlbar, bedarfsgerecht und barrierefrei sind Wohnungen in Hildesheim eigentlich?“, fragten die Genossen und haben dazu neben dem Minister auch Ratsfrau Monika Höhler und die Vorsitzende des Behinderten- und Inklusionsbeirates, Marion Tiede, in den Stadtteiltreff gebeten.

Im gut gefüllten Saal konnte der Themenkomplex des sozialen Wohnungsbaus zwei Stunden lang aus Sicht der Beteiligten geschildert und



diskutiert werden. Der gbg-Vorstand erinnerte bei dieser Gelegenheit noch einmal daran, dass sich die gbg als einzige Wohnungsbaugesellschaft in Hildesheim massiv im sozialen Wohnungsbau engagiert und auch im neuen Baugebiet Ostend weitere Sozialwohnungen bauen möchte. Voraussetzung sei allerdings, so Mahnken an die Adresse des Ministers, das politische Versprechen eingelöst werden und entsprechende Fördergelder zur Verfügung gestellt würden.



Abi - und nun? Messe: ABIn die Zukunft

70 Aussteller aus ganz unterschiedlichen Branchen haben sich am 15. Januar in der Volksbank-Arena dem Nachwuchs präsentiert. Darunter auch die Auszubildenden der gbg, die für ihren Ausbildungsberuf „Immobilienkaufmann/-kauffrau“ geworben haben. Mit Erfolg - für 2019 sind alle Ausbildungsplätze bei der gbg vergeben.

Die Messe richtete sich an junge Menschen mit Hochschulzugangsberechtigung, an Schüler der gymnasialen Oberstufe und schließlich auch an jene, die vielleicht ein Studium abgebrochen haben und nach neuen Alternativen suchen.

kurz und gut

Urkunde

Das Lokale Bündnis für Familie in Hildesheim zeichnet die

**Gemeinnützige Baugesellschaft
zu Hildesheim AG**

mit dem „Gütesiegel für besondere Familienfreundlichkeit
und Barrierefreiheit“ in den Jahren 2019 / 2020 aus.

Hildesheim, 27. Februar 2019


Dr. Ingo Meyer
Oberbürgermeister




Dr. Ulrich Kümme
Lokales Bündnis für Familie



Die gbg ist familienfreundlich

Die gbg ist zusammen mit weiteren Unternehmen und Verbänden im Hildesheimer Rathaus erneut für ihre besondere Familienfreundlichkeit und ihr soziales Engagement ausgezeichnet worden. Mit dem Siegel wird nicht nur soziales Engagement anerkannt. Es geht auch darum, dass Gebäude gut und barrierefrei erreichbar sind. Dazu gehören auch rutschhemmende Beläge und gute Orientierungsmöglichkeiten für Menschen mit eingeschränktem Sehvermögen oder gut ausgeleuchtete Parkplätze. Eine Anerkennung, über die sich die gbg natürlich sehr freut.

Neue Power

Seit Beginn des Jahres gibt es neue Power bei der gbg. Fenja Nönken übernimmt als Leiterin Marketing und Kommunikation die Verantwortung. Die 36-jährige ist in ihrer neuen Funktion unter anderem für die Außendarstellung sowie die interne und externe Kommunikation des Unternehmens verantwortlich.



„Eine herausfordernde und spannende Aufgabe, auf die ich mich freue“, so Nönken. Die Hildesheimerin mit Leib und Seele kehrt nach zehn Jahren beruflicher Abwesenheit zurück in die Heimat. Zuvor war sie für die interne und externe Kommunikation bei einer Salzgitter AG-Tochter zuständig.

Sendung verpasst?

Wer kennt das nicht: Das Paket mit dem begehrten Inhalt soll pünktlich zum Wochenende geliefert werden und wird schon sehnsüchtig erwartet. Nur kurz ist man nicht zuhause und genau in diesem Moment will der Paketdienst die Ware ausliefern. Ausgerechnet jetzt ist keiner da!

Und ein freundlicher Nachbar ist auch gerade nicht erreichbar. Oft müssen Sie sich dann selbst auf den Weg in die nächste Post-Annahmestation oder -filiale machen - aber bitte erst am nächsten Tag oder im schlechtesten Fall erst wieder am Anfang der nächsten Woche.

Das ist ärgerlich und vermeidbar! Die gbg hat sich entschieden, mit einer weiteren Dienstleistung auf den boomenden Onlinehandel zu reagieren und wird deshalb am Moritzberg die erste Paket-Kastenanlage im eigenen Wohnungsbestand errichten lassen.



→
So ähnlich wie in dieser Beispielabbildung wird die neue Paketstation im Stadtteil Moritzberg aussehen.

Die großzügige Anlage der Firma Renz wird in der Straße Pippelsburg zentral an einer geschützten Gebäudeseite des Hauses mit der Nummer Nr. 5 errichtet.

Somit haben die Bewohner der Umgebung zukünftig die Möglichkeit, unabhängig vom Paketdienstleister (Hermes, DPD, DHL usw.), ihre Sendungen zu empfangen, auch wenn sie nicht zu Hause sind. Und selbst das Zurücksenden von Paketen – falls mal etwas nicht passt oder nicht gefällt – ist über die neue Paketanlage möglich.

Die Adressaten werden über SMS oder über eine E-Mail bzw. eine App informiert, dass für sie ein Paket bereitliegt.

Ganz ohne Zeitdruck, flexibel und barrierefrei kann man dann die Lieferung jederzeit an der Box abholen. Und das i-Tüpfelchen: Die Sendungen sind sogar versichert und vor Diebstahl geschützt.

Wer mag, kann sich per App informieren, ob in der neuen Station ein Päckchen für ihn bereitliegt.

Bald nicht mehr!



Am Moritzberg steht demnächst die erste Paketkastenanlage für die direkte Nachbarschaft bereit. Infos kommen per App.

Zusammengefasst

Im Stadtteil Moritzberg, in der Straße „Pippelsburg“, wird eine ganz neue Liefer- und Abholanlage für Pakete und Päckchen gebaut. Sie wird zentral an einer geschützten Gebäudeseite des Hauses mit der Nummer Nr. 5 errichtet. Paket- und Lieferdienste können dort, wann immer sie gerade

ausliefern, ihre Sendungen sicher ablegen und verstauen. Die Adressaten werden über SMS oder eine E-Mail bzw. eine App informiert. Sie können dort ihre Päckchen rund um die Uhr sicher abholen.

Es geht voran in der Tietzstraße



Der Rohbau ist geschafft. Derzeit läuft in den neuen Reihenhäusern in der Tietzstraße der Innenausbau. Vier weitere Reihenhäuser entstehen direkt nebenan.

Die Rohbauarbeiten für weitere Eigenheime im Ortsteil Drispensedt sind abgeschlossen. Nachdem in den letzten drei Jahren in der Tietzstraße bereits vier Doppelhäuser und zwei freistehende Bungalows neu gebaut und bezogen werden konnten, baut die gbg derzeit auf dem Grundstück am östlichen Ortsrand vier weitere, massive Reihenhäuser mit je 131 Quadratmetern Wohnfläche. Im Februar konnte der Dachstuhl für diese vier Reihenhäuser gerichtet werden.

Nach deren Fertigstellung, die voraussichtlich im Herbst dieses Jahres sein wird, kommen dann in einem zweiten Bauabschnitt noch einmal vier weitere Reihenhäuser mit je 106 Quadratmetern Wohnfläche hinzu. Auch dieser Bauabschnitt steht in den Startlöchern, die vorbereitenden Arbeiten sind abgeschlossen, die Tiefbauarbeiten laufen.

Drispensedt wächst weiter

Die Grundstücksgrößen der Häuser variieren dabei, je nachdem, ob es ein Reihendhaus oder ein Mittelhaus ist, zwischen 200 und 400 Quadratmetern.

Die gbg möchte mit den Neubauten nicht nur das brachliegende Grundstück entwickeln, sondern angesichts fehlender Baugrundstücke in der Stadt auch den angespannten Markt für Eigenheime entlasten. Zumal nach Erfahrungen von Drispensedts Ortsbürgermeister Arne Heims viele junge Menschen und Familien in Drispensedt eine Wohnung oder ein Eigenheim suchen.

Wer sich näher über das Projekt informieren möchte oder Interesse am Kauf eines der Häuser hat, sollte sich bei der gbg unter der Telefonnummer (05121) 967206 direkt mit Frau Stachowski in Verbindung setzen.



Die gbg modernisiert die Häuser in der Hermann-Seeland-Straße 20-26

Die gbg wird in den kommenden Monaten die Häuser Nummer 20 bis 26 in der Hermann-Seeland-Straße umfangreich instandsetzen und energetisch modernisieren.

Ende April, Anfang Mai geht es los. Dann wird als Erstes ein Gerüst aufgestellt. Beginnen werden die Arbeiten am Haus mit der Nummer 20. Die Häuser 22, 24 und 26 folgen dann Schritt für Schritt.

Alle Gebäude werden eine neue Fassaden-dämmung und am Schluss einen frischen Anstrich bekommen. Im Zuge dieser Arbeiten werden aber auch die Fenster ersetzt und neue Isolierglasfenster mit noch besserem Schallschutz eingebaut. Außerdem wird die oberste Geschossdecke, also die Decke von der oberen Wohnung zum Dachboden, neu gedämmt.

Wir modernisieren für Sie

Um nach einer sehr guten Dämmung auch ein bestmögliche Belüftung der Wohnungen zu gewährleisten und eine mögliche Schimmelbildung zu verhindern, wird in den Bädern außerdem eine Anlage zur kontrollierten Lüftung eingebaut. Die sorgt dafür, das verbrauchte Luft kontinuierlich nach draußen geführt wird und frische Luft in das Haus nachfließt.

Und letztendlich werden sich die Mieterinnen und Mieter am Ende auch über neu gestaltete Balkone freuen können.

Diese bekommen nämlich einen neuen Bodenbelag und eine verbesserte Entwässerung. Außerdem werden die bisherigen Balkonverkleidungen und Geländer abgebaut und durch moderne Umrandungen ersetzt.

Willkommen Osterhase!

Holland

In den Niederlanden werden zur Osterzeit gleich mehrere Rekorde aufgestellt. Zunächst sieht man dort jedes Jahr die wohl längsten Schlangen überhaupt – und zwar vor Möbelhäusern, denn Möbelkaufen am Ostermontag ist seit 30 Jahren Brauch. Außerdem gab es dort im Ort Espelo das größte Osterfeuer der Welt. 2012 wurde es sogar ins Guinnessbuch der Rekorde aufgenommen.

Australien

Jedes Kind freut sich über den Osterhasen – bis auf die Kinder in Australien. Denn dort hat sich Meister Lampe nach seiner Einwanderung aus Europa zu einer solchen Plage entwickelt, dass einheimische Tierarten bedroht sind. Kurzerhand wurde der Osterhase daher durch ein anderes Tier ersetzt: Nicht Hasen, sondern den Bilby aus Plüsch und Schokolade gibt es stattdessen in Australien.

Ostern international → Wie feiern andere?

Dänemark

Ein ganz besonderer Osterbrauch, der schon 500 Jahre alt ist, wird in Dänemark gepflegt: Hier basteln die Kinder einen sogenannten Narrenbrief, der kunstvoll bemalt oder ausgeschnitten wird. In die Mitte schreiben sie einen möglichst selbstgedichteten Vers, der mit mehreren Punkten anstatt des Namens unterschrieben wird. Die ahnungslosen Eltern müssen nun erraten, wer diesen Brief geschickt hat. Das schaffen sie natürlich nicht, und somit müssen sie dem Absender Schokoladeneier schenken!

Fisch an Karfreitag, Osterfeuer, bunte Eier und Schokoladen-Osterhasen. So wird Ostern bei uns gefeiert. Aber wie machen das eigentlich andere? Hier eine willkürliche Auswahl

Mexiko

Die Mexikaner feiern Ostern wie ein buntes, politisches Volksfest. Girlanden aus Krepp- und Toilettenpapier schmücken zwei Wochen lang die Straßen, Männer mit indianischem Kopfschmuck tanzen zu Flötenmusik und bunte Figuren aus Pappmaschee werden am Ostersonntag öffentlich verbrannt. Damit soll der Sieg des Guten symbolisiert werden. Dabei geht nicht nur der Teufel in Flammen auf, sondern auch unbeliebte Politiker.

Island

Ostern und das Frühlingsfest wurden in Island zusammengelegt. Dabei wird das Haus mit Osterglocken, Zweigen, Küken und Ostereiern geschmückt. Zum Osterfrühstück werden große Schokoladeneier überreicht, geschmückt mit einer Schleife und einem Küken. Sie sind gefüllt mit Süßigkeiten und einem weisen Spruch. Die Ostage werden von den meisten Familien dann als Skiurlaub verbracht.

England

Die Briten lieben es auch zu Ostern skurril: Die Waliser steigen am Ostersonntag bei Sonnenaufgang auf einen Hügel und schlagen Purzelbäume; die Schotten veranstalten keltische Osterfeuer. Die Engländer tätscheln einander mit Weidenkätzchen und lassen Eier einen Hügel hinunterrollen. Selbst die Queen mischt mit: Am „Maundy Thursday“ verteilt sie jeweils 90 Pence in weißen Portemonnaies an 90 arme Senioren.

Irland

Neben bunten Straßenumzügen und historischen Theaterspielen gibt es gerade in Irland zu Ostern einen der seltsamsten Bräuche: Hier findet am Ostersonntag in den Dörfern eine feierliche Prozession auf einer Wiese statt. In vorher ausgehobenen kleinen Gräbern werden dort Heringe begraben! Dies symbolisiert das Ende der Fastenzeit, während der anstatt Fleisch nur Fisch gegessen werden durfte.

Jetzt beginnt die Fahrrad-Saison!



Neue Power

Gerade im Frühjahr, wenn die Tage endlich spürbar länger werden und Vogelgezwitscher die Luft erfüllt, verspüren viele Menschen Lust darauf, mit dem Fahrrad raus in die Natur zu fahren. Das ist gesund, gibt neue Power und weckt die Lebensgeister. Allerdings gibt es einige Grundregeln zu bedenken. Wir haben Tipps und Anregungen zusammengestellt.



Richtig vorbereitet kann es losgehen

Radtouren sind ein super Mittel, um den beginnenden Frühling so richtig genießen zu können - auch wenn es anfangs manchmal noch etwas frisch ist. Aber da hilft ja passende Kleidung. Am besten ist das altbewährte Zwiebelschalen-Prinzip. Mehrere Lagen Wäsche übereinander, die man bei Bedarf auch ausziehen kann, um nicht zu schwitzen.

Immer an die Sicherheit denken

Experten - und nicht nur die - raten: erst prüfen, dann starten. Bevor es zu ersten Radtour losgeht, sollten sie auf jeden Fall Bremsen, Luftdruck und Beleuchtung am Rad überprüfen. Die lange Standzeit im Winter lässt Luftdruck entweichen, die Ketten einrosten und alles etwas schwergängig werden. Prüfen Sie vor der ersten Fahrt den Luftdruck und den festen Sitz aller Schrauben und Anbauteile. Wer da auf Nummer sicher gehen möchte, sollte sich am besten in einem Fachgeschäft beraten lassen und das Rad zur Frühjahrsinspektion zum Fachmann geben. Beispielsweise bei unserem Kooperationspartner „Fahrrad-Service24“ in Ochtersum.



BewohnerPlus für Mobilfunk- Angebote

Jetzt
bis zu **360 €^{1,2}**
Preisvorteil bei
Mobilfunk-Tarifen
sichern

Mehr
erfahren unter
bewohnerplus.de



Der Kabel-Anschluss
in Ihrem Haus macht
es möglich.

The future is exciting.
Ready?



1 Über die Mindestlaufzeit von 24 Monaten erhalten Sie einen monatlichen Zusatzrabatt von 5 €. Das Angebot gilt für die Tarife Red S, Red M und Red L und nur für Nutzer eines Vodafone Kabel-TV-Anschlusses. 2 GigaKombi: Der Gesamtpreis für die Vodafone GigaKombi setzt sich zusammen aus den monatlichen Kosten eines berechtigten Mobilfunk-Tarifs ohne Handy, einem berechtigten Festnetz-Tarif und den GigaKombi-Vorteilen. Für die GigaKombi berechnete sind folgende kostenpflichtige Tarife: Red (ab 2014, außer Red XS) und Young M-XL Mobilfunk-Tarife sowie die kostenpflichtigen Vodafone Kabel Deutschland Kabel-Tarife Red Internet & Phone ab einer max. Download-Geschwindigkeit von 32 Mbit/s und weitere ausgewählte Tarife. Diese finden Sie hier: www.vodafone.de/infobox/4510.pdf. Solange Sie für die GigaKombi berechnete sind, erhalten Sie monatlich 10 € Rabatt auf Ihre Mobilfunk-Rechnung sowie die Mobile & Euro-Flat für Ihren Festnetzvertrag ohne Aufpreis. Die Mobile & Euro-Flat gilt in allen deutschen Mobilfunknetze sowie in das Festnetz ausgewählter Länder. Mehr Informationen auf der Vodafone-Website. Sonderrufnummern ausgeschlossen, Call-by-Call und Preselection nicht verfügbar. Die monatliche GigaKombi-Gutschrift (10 €) können Sie mit der monatlichen GigaKombi-TV-Gutschrift (5 €) kombinieren, es sei denn, Sie profitieren bereits von einem Kombi-Rabatt zwischen Kabel-TV und Internet & Phone. Andere Rabatte und Aktionen sind jedoch ausgeschlossen. Endet Ihr Festnetz- oder Mobilfunk-Vertrag oder wechseln Sie in nicht berechnete Tarife, entfallen alle GigaKombi-Vorteile und -Gutschriften automatisch. Sie bekommen die Kombi-Vorteile auf der Mobilfunk-Seite, sobald alle Vertragsbestandteile inklusive Ihres Festnetz-Vertrags aktiviert wurden. Bei Festnetz-Produkten werden die Vorteile sofort gebucht. Sie bekommen die Kombi-Vorteile höchstens einmal – für jeden berechtigten Festnetz- und Mobilfunk-Vertrag. Damit Sie die Kombi-Vorteile bekommen, gleicht die Vodafone Kabel Deutschland GmbH mit der Vodafone GmbH Ihre Vertragsdaten und Bankverbindungsdaten (IBAN) ab. Anbieter der Vodafone Mobilfunk-Produkte ist die Vodafone GmbH, Ferdinand-Braun-Platz 1, 40549 Düsseldorf. Mehr Infos zur GigaKombi auf: vodafone.de/gigakombi. 3 Kombiniert: 10 GB GigaKombi & 5 GB GigaKombi TV; „Bis zu 15 GB mobiles Datenvolumen extra“-Aktion bis 03.02.2019; Wenn Sie die GigaKombi mit TV in Verbindung mit einem aktuellen Red M oder Red L neu buchen, bekommen Sie zusätzlich 5 GB pro Monat fürs Surfen mit dem Smartphone. Bei Buchung der GigaKombi mit Internet & Phone in diesen Mobilfunk-Tarifen erhalten Sie 10 GB zusätzliches Datenvolumen. Sie bekommen das zusätzliche Datenvolumen für 24 Monate – wenn in diesem Zeitraum auch Ihre GigaKombi besteht. Sie können das Datenvolumen im ersten und letzten Rechnungszyklus (Mobilfunk) anteilig nutzen. Sie bekommen Ihr zusätzliches Datenvolumen, wenn Ihre GigaKombi aktiviert ist. Wir informieren Sie darüber per SMS. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand: November 2018

Alle Preise inklusive 19% MwSt.

Dies ist ein Angebot der Vodafone GmbH · Ferdinand-Braun-Platz 1 · 40549 Düsseldorf

Stress abbauen, Gewicht verlieren oder einfach nur Spaß an Bewegung an der frischen Luft haben: Laufen oder Joggen ist gesund und macht vielen Menschen Freude.

Frische Luft hilft

Bevor es losgehen kann, sollte man aber einen Blick auf die Ausrüstung legen. Am wichtigsten sind passende Laufschuhe. Bei der Auswahl hilft die Beratung im Fachgeschäft, wo meist auch eine Vermessung der Füße und des individuellen Laufstils gemacht werden kann. Auch wichtig: Kleidung, die die Feuchtigkeit vom Körper wegleitet und schnell trocknet. Sonst holt man sich beim Schwitzen schnell was weg. Gerade für Anfänger ist es außerdem wichtig, sich vor dem Laufen ausreichend aufzuwärmen.

Anfangs sollte man sich auch bei der Auswahl der Laufstrecke und deren Länge nicht überfordern. Ungeübte sollten ruhig mit einer Runde um den Block oder durch den Park beginnen.

Wer eine Viertelstunde läuft, das aber regelmäßig, tut schon ausreichend was für seinen Körper und die Gesundheit. Zumal die frische Luft, gerade im Frühling, auch für gute Laune sorgt. Denn nicht zuletzt sollte das Joggen einfach Spaß machen. Nur dann bleibt man auch längerfristig am Ball.

(L) Auf in den Frühling



Es muss ja nicht immer Laufen sein. Eine weitere, vielfach erprobte Methode, fit in die wärmere Jahreszeit zu kommen, ist auch der regelmäßige Gang in ein Fitness-Studio. Studios gibt es in jeder Stadt und natürlich auch in Hildesheim.

Das Schöne an Fitnessstudios ist ihre Vielfaltigkeit. Zum einen hat man in einem gut ausgestatteten Fitness-Studio alle möglichen Geräte und Maschinen, um ganz nach den eigenen Vorlieben seine Bestform zu trainieren, zum anderen stehen gut ausgebildete Fitnesstrainer, die Hilfestellung bieten, zur Verfügung.

Hinzu kommt, dass man in vielen Studios praktisch rund um die Uhr trainieren kann. Somit bieten sich auch für Berufstätige, die wenig Zeit finden, Gelegenheiten für 's Training.

Starten Sie fit in den Frühling

Welches Studio dabei das Richtige ist, richtet sich nach mehreren Faktoren: Geräteauswahl, Preis, Umfeld, Wohlfühlfaktor.

Die Möglichkeit eines Probetrainings sollte man nutzen, um für sich das passende Studio zu finden. Wichtig ist außerdem, sich realistische Ziele zu setzen und sich nicht zu überfordern. Denn nichts ist frustrierender als zu hoch gesteckte Ziele, an denen man regelmäßig scheitert.





Mit der **Vorteilskarte** weisen Sie sich als Mitglied der großen „**gbg-Familie**“ aus und bekommen ausgewählte Produkte oder Dienstleistungen zu **Sonderkonditionen**.

Kooperationspartner

Die Servicekarte der gbg – bei uns Vorteilskarte genannt – bietet Ihnen als Kunde in zahlreichen Hildesheimer Geschäften und Unternehmen die Möglichkeit, schnell und ohne langwieriges Punktesammeln sofort Rabatt zu bekommen.

Einfach nur die Karte vorzeigen und sofort Rabatt bekommen - so einfach ist das.

Im Laufe der Jahre ist unser Pool an Kooperationspartnern so groß geworden, dass es unübersichtlich würde, jeden Einzelnen hier aufzuführen.

Wenn Sie wissen möchten, wo es aktuell welche Vorteile für Kunden der gbg gibt, schauen Sie einfach auf unserer Homepage nach.

Die aktuellen Partner finden Sie auf der gbg-Website unter:



[www.gbg-hildesheim.de/service/
gbg-vorteilskarte](http://www.gbg-hildesheim.de/service/gbg-vorteilskarte)

Wichtige Telefonnummern

Büro Drispensedt 05121 967-242

Kundenservice
→ Vermietung 05121 967-122

Kundenservice
→ Reparaturen 05121 967-123

Bei Stör- oder Notfällen
außerhalb der Bürozeiten 05121 967-0
(beachten Sie bitte die Ansage)

Allgemeiner Notruf

Feuer, Erste Hilfe 112

Polizei 110

Polizei/Schützenwiese 939-0 *

Ärztlicher Notdienst 116-117

Gas, Wasser 508-301

Strom 508-300

* Bürgersprechstunde des
Kontaktbeamten in Drispensedt:
Montag: 13:00 bis 14:00 Uhr
Freitag: 11:00 bis 12:00 Uhr

Impressum

NEBENAN

Kleine und große Geschichten aus der Nachbarschaft

Herausgeber/ViSdP

Gemeinnützige Baugesellschaft zu Hildesheim AG, Eckemekerstraße 36, 31134 Hildesheim.

Konzeption und Redaktion: Frank Satow

Gestaltung: designagenten.com

Fotonachweis: F. Satow, IStock, Fotolia und Archiv gbg, Paul Olfermann (Inhaltsverzeichnis und Seite 6)

Druck: Druckhaus Köhler GmbH, Harsum

Auflage: 4.500

Erscheinungsweise: 3-mal pro Jahr

Verteilung: Hildesheimer Verteilerorganisation



Schön war's ↑

Vielen Dank an die Macher der „Eiszeit“,
dass die Hildesheimer auch in diesem Winter
wieder ihr Eisvergnügen genießen konnten!


wohnen
in Hildesheim

Gemeinnützige Baugesellschaft
zu Hildesheim AG
Eckemekerstraße 36
31134 Hildesheim
Telefon 05121 967-0

www.gbg-hildesheim.de
info@gbg-hildesheim.de

Stadtteilbüro Drispstedt:
Ehrlicherstraße 18
Telefon 05121 967-242