

# Freizeit- und Bildungsangebote des Einrichtungsverbandes Hildesheim

## AWO Soziale Dienste gGmbH Bezirk Hannover TRIALOG Hildesheim, Teichstr.6 • Alfeld, Kalandstr. 3

**Anmeldung nur bei AWO Trialog Hildesheim: 05121 1389-0 • Alfeld: 05181 9363536**  
**Teilnahmegebühr 4,- €; AWO Mitglieder kostenfreie Teilnahme**

Das **Internet Cafe Trialog** hat sonntags 14 tägig von 14:30–17:00 Uhr geöffnet. In der Teichstr. 6 in Hildesheim erwarten Sie ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen, die für Sie unterschiedliche Kuchen- und Getrankeangebote vorhalten.

### Hier unsere Termine 2025:

**02. & 16. Februar**

**02. & 16. & 30. März**

**13. & 27. April**

**11. & 25. Mai**

**08. & 22. Juni**

**06. & 20. Juli**

**03. & 17. & 31. August**

### Für Menschen mit Beeinträchtigungen – der KulTour-Bus bringt Sie zu den Veranstaltungen von AWO Trialog:

**Tel: 05121-6069860 oder**

**Mail: fahrdienst-hildesheim@malteser.org**

Sie erreichen uns montags bis freitags von 8.00 bis 16.30 Uhr. Dieses kostenlose Angebot ist Dank Aktion Mensch möglich, die das Projekt "KulTour(en): Gemeinsam erfahren mit Rikscha und Bus" bis 2025 fördern werden.

### Achtsamkeitsworkshop- Die energietisierende Kraft der Achtsamkeit

Berufs- und Privatwelt werden zunehmend herausfordernder. Diese Tatsache führt bei vielen von uns zu einer Problemorientierung. Oftmals gelingt es nicht, den Kopf für das Wesentliche wieder frei zu bekommen. Achtsamkeitsübungen helfen nachhaltig, Körper und Geist wieder miteinander zu verbinden und Energie aufzutanken. Atem- und Körperübungen, Entspannungstechniken, sowie Erkenntnisse aus der Glücksforschung helfen, Werkzeuge immer verfügbar zu haben.

An 2 Abenden einladen wir Sie ein, Übungen zu praktizieren, innere Haltungen zu überdenken und so vielleicht zu einem wohlthuenderem Alltag zu gelangen.

Referentin: Inka Knackstedt

Termin: Di., 11.02. & 18.02.2025, 18–20 Uhr, 2x

Ort: Sozialpsychiatrisches Zentrum, Teichstr. 6, Hildesheim

### Besuch der Sternwarte - Gelber Turm

Der 4. März ist ein besonders geeigneter Tag für den Besuch der Sternwarte, da dann der junge Mond am Himmel zu sehen ist, ebenso die Planeten Jupiter und Mars. Daneben bietet der Himmel auch noch andere Objekte an, die durch das Teleskop zu sehen sind. Ausführliche Erklärungen erhalten wir durch Christof Plicht, der zur Astronomie und der Geschichte des Gelben Turms und der Sternwarte berichtet. Treffen ist zum Sonnenuntergang um 17 Uhr, richtig dunkel wird es gegen 18.30 Uhr. Bitte warme/ regenfeste Kleidung mitnehmen! **Begrenzte Teilnehmerzahl!**

Referent: Christof Plicht

Termin: Di., 04.03.2025, 17–19.30 Uhr,

Ort: Treffpunkt Jahnwiese/ Brockenblick, Hildesheim

### Der nachhaltige Umgang mit Bekleidung- Kleidermarkt für Damen- und Herrenbekleidung-

Um ressourcenschonend und nachhaltig mit guterhaltener Kleidung umzugehen, die gepflegt ist, aber die man selbst nicht mehr tragen möchte, bieten die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des Internet Cafe Trialog bereits zum 7. Mal einen Secondhand-Kleidermarkt an. Dazu werden leckere Torten und Gebäck im Cafe Trialog angeboten.

Termin: So., 16.03.2025, 14.30–17 Uhr

Ort: Cafe Trialog, Teichstr. 6, Hildesheim

**Besuch ist kostenfrei**

### Suizidalität – das Unausprechliche aussprechen

Der Verein für Suizidprävention in Hildesheim verfolgt seit seiner Gründung 1977 den Zweck, Menschen in Krisen und Nöten beizustehen. Mit unterschiedlichen Projekten wirkt der Verein darauf hin, das Thema seelische Gesundheit in der Gesellschaft präsent zu halten und auf ein antisuizidal wirkendes Gesellschaftsklima hinzuwirken. Mit einem Impulsvortrag zum Thema Suizid wird Frau Grabow diesen Abend begleiten, der als Grundlage für ein gemeinsames Gespräch dient.

Referentin: Verein für Suizidprävention Hildesheim/\*

Termin: Do., 20.03.2025, 17–18.30 Uhr, Teichstr. 6, Hildesheim,

**Besuch ist kostenfrei**

### Torte mal ganz anders: die rosarote Pfannkuchen-Torte

Wie wird eine besondere Torte hergestellt? Gemeinsam werden alle Arbeitsschritte für eine Pfannkuchen-Torte geplant und erarbeitet- vom Tortenbodenteilen, bis zum Kuvertüre herstellen, Torte füllen und verzieren. Und dann: Guten Appetit!

Referentin: Ulrike Berghoff- Köhler

Termin: Di., 01.04.2025, 18–20 Uhr, plus 1.- Backumlage,

Sozialpsychiatrisches Zentrum, Teichstr. 6, Hildesheim

### Psychopharmaka- Informationen zu Wirkweise und Einsatz

Vermittlung von Wissenswertem über die unterschiedlichen Medikamentengruppen und ihre Wirkungsweisen durch die Apothekerin Anja Waldmann. Ihre persönlichen Fragen werden mit in den Abend eingebunden.

Referentin: Anja Waldmann, Apothekerin

Termin: Do., 15.05.25, 17–18.30 Uhr, Teichstr. 6, Hildesheim

**Besuch ist kostenfrei**

### Workshop Kommunikation: du willst mich doch nur ärgern, oder?

Einen Abend lang widmen wir uns der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg und schauen, wie es sich anfühlt mit den eigenen Bedürfnissen wahrgenommen und gesehen zu werden. Dies fehlt uns meist in Konfliktsituationen - Dabei kann es so viel leichter sein! Die „Herz-zu-Herz“-Kommunikation zu üben lohnt sich, wenn

- ich und mein/e Partner:in aneinander vorbeireden
- mein Kind Dinge tut, die ich nicht verstehe und
- ich lernen möchte auszudrücken, was mich wirklich bewegt.

Ausgangspunkt ist das Prinzip des „Guten Grundes“. Jede Reaktion hat einen Sinn. Hinter jedem Handeln steht der Wunsch ein Bedürfnis zu stillen. Wir können einander helfen offener, ehrlicher zu begegnen - auch in schwierigen Situationen.

Referentin: Carhleen Tischof

Termin: Mi., 28.05.2025, 18–20 Uhr,

Ort: Kalandstr. 3, Tagesstrukturzentrum Alfeld

### Flohmarkt „Vom Alltäglichen bis zum Kitsch“:

Flohmarkt im Hof des Internet Cafe Trialog mit brauchbaren, schönen, kitschigen und praktischen Dingen und Kleidung. Dazu werden leckere Torten und Gebäck im Cafe Trialog angeboten.

Termin: So., 17.08.2025, 14.30–17 Uhr,

Ort: Cafe Trialog, Teichstr. 6, Hildesheim,

**Besuch ist kostenfrei**

### Freizeit- und Bildungsangebote bei AWO TRIALOG

Die AWO TRIALOG hat ihre Angebote für Menschen mit einer psychischen Erkrankung unter den Leitgedanken des <Trialog> gestellt. Das bedeutet, dass in die Arbeit mit den Betroffenen, das gesamte Lebensumfeld mit einbezogen wird. Seit 2001 gibt es im Regionalverbund Hildesheim jährlich erscheinende Freizeit- und Bildungsprogramme. Die Themenauswahl und Zusammenstellung erfolgt gemeinsam mit Klientinnen und Klienten in regelmäßig stattfindenden Planungsrunden.

Seit 2005 werden die Bildungsangebote in Kooperation mit der Hildesheimer Volkshochschule (VHS) veranstaltet. Durch die Veröffentlichungen der Veranstaltungen in der örtlichen Presse, dem Kulturserver [www.kulturium.de](http://www.kulturium.de) und durch die Kooperation mit der VHS Hildesheim, als öffentlicher Bildungsträger, sind die Vorträge und Veranstaltungen allen Interessierten zugänglich.

Unter dem Aspekt der Sozialraumorientierung, der Enttabuisierung, der Aufklärung und Prävention, ist die Öffnung der Bildungsangebote für <nicht in der Psychiatrie erfahrene Menschen> sinnvoll, richtig und notwendig. Unser grundsätzliches Ziel ist die Normalisierung der Lebensbedingungen für psychisch erkrankte Menschen. Zentral gelegen, finden die Veranstaltungen im Sozialpsychiatrischen Zentrum Hildesheim/ Tagesstrukturzentrum Alfeld statt.

### AWO TRIALOG

Soziale Dienste Bezirk Hannover gGmbH  
Teichstraße 6 • 31141 Hildesheim • Tel. 05121 13890  
Kalandtstraße 3 • 31061 Alfeld • Tel. 05181 9363536

[www.awo-trialog.de](http://www.awo-trialog.de)



Stand: Oktober 2024

## Volkshochschule Hildesheim

### Geschäftsstelle Hildesheim

Pfaffenstieg 4–5, 31134 Hildesheim  
Fax: 05121 9361-199

### Geschäftsstelle Alfeld

Antonianger 6, 31061 Alfeld  
Fax: 05121 9361-399

Anmeldung unter 05121 9361-111  
oder unter [anmeldung@vhs-hildesheim.de](mailto:anmeldung@vhs-hildesheim.de)



Volkshochschule  
Hildesheim

Bildung öffnet Türen



[www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)

Folgt uns auf:



Soziale Dienste  
Bezirk Hannover gGmbH  
TRIALOG

### Impressum

Verantwortlich im Sinne des NPresseG: Volkshochschule Hildesheim gGmbH,  
vertreten durch den Geschäftsführer: Sebastian Kurtz,  
Pfaffenstieg 4–5, 31134 Hildesheim, Tel.: 05121 9361-101  
E-Mail: [info@vhs-hildesheim.de](mailto:info@vhs-hildesheim.de) · [www.vhs-hildesheim.de](http://www.vhs-hildesheim.de)  
Registergericht: Amtsgericht Hildesheim · Registernummer: HRB 3664  
Fotos: © Stock.adobe.com,



Volkshochschule  
Hildesheim  
Bildung öffnet Türen



© Orapun - Stock.adobe.com

# Freizeit- und Bildungsangebote

## Februar–August 2025