



SELBSTHILFE-MAGAZIN HILDESHEIM-ALFELD

INHALTSVERZEICHNIS

„rundum fröhlich“: Selbsthilfegruppe Adipositas Hildesheim	4
„Erfahrungen austauschen, Hilfe im Alltag“: Selbsthilfegruppe Endometriose	6
KIBIS und KLARtext	7
Auf einen Blick: Selbsthilfethemen in Stadt und Landkreis Hildesheim	8
Deutsche Sepsis-Hilfe e.V.	10
„Das Leben nach der Sucht geht weiter“: Kreuzbund	12
„40 Jahre Unterstützung und Engagement“: Selbsthilfegruppe CED Hildesheim	13
„Kraft geben und sich selbst nicht vergessen“: Al Anon Hildesheim	14
Weitere Dienstleistungsangebote des Paritätischen Hildesheim	15
Kontakt	16

IMPRESSUM

Paritätischer Wohlfahrtsverband
Niedersachsen e.V.
Gandhistr. 5a
30559 Hannover
Telefon: 0511 52486-0
E-Mail:
landesverband@paritaetischer.de
www.paritaetischer.de

Auflage: 2.200 Exemplare
Verteilung: kostenlos in Stadt und
Landkreis Hildesheim
Ausgabe: Dezember 2024

Redaktion:
Marina Stoffregen V.i.S.d.P.
31137 Hildesheim
Lilly-Reich-Straße 5
Telefon: 05121 7416-16
E-Mail:
marina.stoffregen@paritaetischer.de

Titelbild: Jennifer Koers

Für die Informationen über die
Selbsthilfegruppen sind diese selbst
verantwortlich.

Gestaltung: neuwaerts
Druck: Leinebergland Druck GmbH
& Co. KG Alfeld/Leine, Industriestr.
2A, 31061 Alfeld

LIEBE LESER*INNEN

des Selbsthilfe-Magazins!

„Das sind wir“

So möchten wir diese Ausgabe des Selbsthilfe-Magazins gern nennen. Die Selbsthilfegruppen in und um Hildesheim sind bunt, vielfältig und individuell. Sie werden geprägt von ihren Mitgliedern, die ihnen in ihren Zusammentreffen eine ganz eigene Farbe geben. Sie wachsen und bekommen Bedeutung durch das vertrauensvolle Gespräch, in dem die Teilnehmenden ihren persönlichen Erfahrungen Raum geben und diese miteinander teilen.

In diesem Magazin stellen sich einige der Hildesheimer Selbsthilfefzusammenschlüsse vor. Da gibt es die Selbsthilfegruppe „rundum fröhlich“ für Menschen mit Adipositas neben der Selbsthilfegruppe Endometriose. Die Selbsthilfegruppe CED für Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen konnte vor Kurzem ihr 40-jähriges Bestehen feiern.

Mit dem Kreuzbund und Al Anon präsentieren sich Gruppen im Suchtbereich. Und die Deutsche Sepsishilfe ist auf dem Weg, in Niedersachsen Ansprechpartner*innen zu stellen und die Gründung neuer Selbsthilfegruppen vor Ort – z.B. auch in Hildesheim – zu initiieren.

Sie halten einen kleinen Einblick in die Hildesheimer Selbsthilfelandschaft in den Händen, die zur Zeit aus 86 Gruppen zu vielen Themen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich besteht. Jede einzelne dieser Gruppen ist das Ergebnis des ehrenamtlichen Einsatzes ihrer Teilnehmenden, die sich für sich selbst und für andere Gleichbetroffene engagieren. Vertrauensvolle Aussprachemöglichkeiten in geschütztem Rahmen zu schaffen, zusammenzustehen und sich gegenseitig zu unterstützen kennzeichnen ihren Einsatz.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Ihre Selbsthilfekontaktstelle KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld



„RUNDUM FRÖHLICH“: DIE ADIPOSITAS-SELBSTHILFGRUPPE

Vor etwa fünf Jahren kam ich von einer Reha zurück, bei der auch das hohe Körpergewicht ein Thema war. Doch wie soll man, wieder im Alltag angekommen, mit dieser langwierigen Thematik des „Mehr-seins“ umgehen? Mit wem sollte ich mich darüber austauschen können?

So griff ich kurzerhand zum Hörer und rief bei der Selbsthilfekontaktstelle KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld an, um mich nach einer Selbsthilfegruppe mit der Adipositas-Thematik zu erkundigen. Dort erfuhr ich damals, dass es mal eine Gruppe für Magenoperierte gab, die sich inzwischen jedoch aufgelöst habe.

Gemeinsam mit den KIBIS-Mitarbeiterinnen bereitete ich also die Gründung einer Adipositas-Gruppe vor, bei der es egal sein sollte, wie viel jemand wiegt und ob er oder sie abnehmen möchte oder nicht. Ganz bewusst sollte es keine reine Abnehmgruppe sein. Vielmehr sollte der Fokus auf dem Annehmen der verschiedenen Persönlichkeiten und einem bewusst niedrigschwelligen

Angebot liegen. Über eine Pressemitteilung gründete sich dann die Selbsthilfegruppe. Beim ersten Treffen fanden sich fünf interessierte Personen ein. Was daraus noch alles werden sollte, ahnten wir damals noch nicht.

Im Laufe der Jahre gab es Zu- und Abgänge von Teilnehmenden, wie bei wohl jeder Selbsthilfegruppe. Eine besondere Herausforderung für uns als Gruppe war die Corona-Zeit, in der sich aufgrund der allgemein geltenden Hygienevorschriften nicht immer alle treffen durften. Wer sich nicht treffen durfte, mit dem wurde telefonisch Kontakt gehalten. Dieser Zusammenhalt kam uns nach Corona zugute, sodass wir mit unserem abwechslungsreichen Programm wieder durchstarten konnten. Was haben wir die letzten Jahre alles unternommen: gemeinsames Schwimmengehen in einer Schwimmhalle nur für uns, Essen gehen in der Gruppe, verschiedene Bastelaktionen, Ausflüge (z.B. in die Herrenhäuser Gärten), gemeinsamer Theaterbesuch, kleine Spaziergänge, Gesprächsabende ...

LEFEGRUPPE STELLT SICH VOR



Die Fotos auf dieser Seite mögen einen kleinen Eindruck von unserer Schaffensfreude und Kreativität vermitteln. Bei uns ist jeder Mensch willkommen, der adipös ist und nicht vereinsamen möchte. Wir wollen unser Leben mit Freude leben dürfen. Dazu kann die Gemeinschaft der Gruppe Rückhalt und jede Menge Informationen liefern.

Wir haben keine feststehenden Wochentage für Treffen. Etwa drei Mal pro Monat bieten wir unser Treffen zumeist in einem Gruppenraum der Stadt an. Zum Monatsende vereinbaren wir dann die nächsten Treffen für den Folgemonat.



Fotos: Die Adipositasgruppe „rundum fröhlich“

Interesse geweckt? Die KIBIS steht für eine erste Kontaktaufnahme bereit: Telefon 05121 7416-16, Mail marina.stoffregen@paritaetischer.de

**DIE ADIPOSITASGRUPPE
„RUNDUM FRÖHLICH“**



„ERFAHRUNGSUSTAUSCH, HILFE IM ALLTAG“: ENDOMETRIOSE SELBSTHILFEGRUPPE

Wir als Selbsthilfegruppe „HI Endo – Endometriose Selbsthilfegruppe Hildesheim“ für Teilnehmende mit der Diagnose Endometriose und Adenomyose existieren seit Oktober 2021. Endometriose ist eine gutartige gynäkologische Erkrankung, bei der gebärmutterschleimhautähnliches Gewebe außerhalb der Gebärmutter wächst (bei Adenomyose in der Gebärmuttermuskulatur).

Das kann zu zahlreichen Beschwerden führen. Unter anderem sind das starke Schmerzen im Unterleib, Darmbeschwerden, ungewollte Kinderlosigkeit sowie unerträgliche Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Die zuverlässigste Diagnosemethode bei Endometriose ist die Laparoskopie, die sogenannte Bauchspiegelung.

Viele von uns Teilnehmenden sind mehrfach operiert worden und leben nun zusätzlich mit den Auswirkungen dieser Eingriffe. Durch diese zahlreichen, oftmals täglichen Beschwerden und dem Befinden nach den Operationen kommt es neben den körperlichen Begleiterscheinungen oft auch



Foto: Michael Waltmüller

zu psychischen Beeinträchtigungen wie z.B. Depressionen und Angst-erkrankungen. Wir tauschen uns in der Selbsthilfegruppe aus, u.a. zu Themen über Schmerzbewältigung, Hormone, allgemeine Medikation, Fachärzte, Arbeitsalltag mit Endometriose, Kinderwunsch, psychotherapeutische Möglichkeiten und Ernährungsumstellungen.

Wir treffen uns einmal im Monat. Genaue Ort und Zeiten können über unsere E-Mail-Adresse angefragt werden. Wir begrüßen jederzeit gern neue Interessierte.

C. KNOP



Zeichnung: Clemens Moses

KIBIS UND KLARtext

Kann ich da einfach hingehen?

Diese Frage wird uns oft gestellt, wenn Interessierte den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe suchen. Häufig gibt es Unsicherheiten wie: Muss ich etwas wissen oder mitbringen? Muss ich mich mit den Problemen, die ich mitbringe, besonders gut auskennen? Was erwartet mich in der Gruppe?

Oft wird der Kontakt über die Hausärztin oder durch eine Internetrecherche hergestellt. Menschen, die sich daraufhin aktiv einer Selbsthilfegruppe zuwenden möchten, um ihrer herausfordernden Lebenssituation aktiv im Kreise Gleichbetroffener zu begegnen, nehmen oft Kontakt zur KIBIS auf.

Viele Unsicherheiten und Zweifel

können wir im vertraulichen Gespräch zerstreuen. Wichtig ist, einer Gruppe beizutreten, die das gleiche Thema hat. Der Austausch erfolgt auf Augenhöhe und mit gegenseitigem Respekt im geschützten Rahmen der Gruppentreffen.

Die Teilnehmenden bringen ihre Geschichten und ihre wertvollen Erfahrungen in die Gruppe ein und können ihrerseits Unterstützung und Verständnis erfahren. Was mitgebracht werden sollte, ist Interesse am Austausch und die Bereitschaft zur Verschwiegenheit. Es braucht Mut für den ersten Schritt. Aber schon ein erster Kontakt mit einem Gruppenmitglied kann das Eis brechen und den Weg in die Gemeinschaft ebnen.

M. STOFFREGEN



AUF EINEN BLICK: SELBSTHILFETHEMEN IN STADT UND LANDKREIS HILDESHEIM & ALFELD

Hier finden Sie eine Liste über die aktuellen Selbsthilfethemen in Stadt und Landkreis Hildesheim und Alfeld für Interessierte ab Volljährigkeit bis ins hohe Alter. Ihr Thema ist nicht dabei? Das können wir gemeinsam ändern! Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe initiieren möchten, stehen Ihnen die KIBIS und Junge Selbsthilfe des Paritätischen Hildesheim-Alfeld mit kompetenter Unterstützung beratend zur Seite. Lassen Sie uns in einem persönlichen Gespräch herausfinden, wie wir Sie in der Gruppen Gründungsphase begleiten können.*

Themen zu (chronischen) Erkrankungen, Diagnosen und Beeinträchtigungen

- AD(H)S Erwachsene
- Adipositas
- Adipositas Chirurgie
- Alzheimer und Demenz
- Anfalls Kranke
- Angststörungen
- Bipolare Krankheitsbilder
- CED – Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- Cochlea-Implantate und Hörschädigungen
- COPD
- Depressionen
- Endometriose
- Erblindung/Sehbeeinträchtigung
- Fibromyalgie
- Kehlkopfoperierte
- Krebserkrankungen
- Morbus Bechterew
- Nierenerkrankungen, Dialyse-Erfahrungen
- Organtransplantation
- Osteoporose
- Parkinson
- Psychische Beeinträchtigungen
- Rheuma
- Schlaganfall
- Skoliose und andere Wirbelsäulenerkrankungen
- Sozialphobien
- Tinnitus
- Trauer

*Die angeführte Zahl der erfassten Themen entspricht nicht der Anzahl der tatsächlich bestehenden Selbsthilfegruppen. Aufgrund der Datenschutzbestimmungen werden an dieser Stelle keine Gruppennamen bzw. direkten Kontaktdaten genannt. Für Vermittlungsanfragen und Nachfragen kontaktieren Sie bitte die KIBIS des Paritätischen Hildesheim-Alfeld zu den in diesem Begleitheft und auf der Homepage angegebenen Sprechzeiten.



Foto: Michael Waltmüller

(Anonyme) Suchtselbsthilfethemen

- Alkoholabhängigkeit
- Anonyme Alkoholiker
- Al Anon
- Drogenabhängigkeit
- Kreuzbund
- Medikamentenabhängigkeit
- Spielsüchte

Psychosoziale und soziale Themen

- Angststörungen
- Schüchternheit
- Sexualisierte Gewalt
- Queer-Themen

Themen für Angehörige

- ADHS-Elterngruppe
- Adoptiv- und Pflegeelternschaft
- Al Anon
- Alleinerziehende
- Angehörige drogenabhängiger Menschen
- Angehörige von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen
- Elterngruppe Diabetes mellitus
- Angehörige und ehemalige Angehörige von Narzissten
- Eltern von Kindern mit Erkrankungen des Nervensystems
- Eltern von Kindern mit Gedeihstörungen und Sondenernährung



DEUTSCHE SEPSIS-HILFE E.V.

Die Deutsche Sepsis-Hilfe e. V. (DSH) ist die weltweit erste Organisation für an Sepsis erkrankte Menschen sowie deren Angehörige oder Hinterbliebene. 2007 wurde sie aus dem Kreis einer Betroffeneninitiative gegründet. Mit unseren mehr als 350 Mitgliedern, darunter meist Betroffene, Angehörige und Hinterbliebene, steht ein deutschlandweites Netzwerk zur Verfügung, das mit psychosozialer Begleitung unterstützt. Alle unsere Mitglieder waren in ähnlichen Situationen und haben bei uns Anschluss gesucht und gefunden.

Zur Unterstützung von Betroffenen und Angehörigen machen wir eine Vielzahl von Angeboten. Diese sind unabhängig von einer Mitgliedschaft in unserem Verein. Wir schicken allen Hilfesuchenden kostenfrei unsere Informationsbroschüren und Flyer zu. Jedes Jahr erhält die Sepsis-Hilfe ca. 300 Anfragen von Betroffenen, Angehörigen und Interessierten. Dabei liegt das Hauptaugenmerk auf Fragen zur Erkennung und Vermeidung von Sepsis, zur Akut-Phase, Spätfolgen und Rehabilitationsmöglichkeiten. Häufig

wird der Wunsch nach Kontakt zu anderen Betroffenen geäußert. Dann vermitteln wir den Kontakt.

Haben auch Sie Fragen zum Thema Sepsis? Gern können Sie sich mit uns in Verbindung setzen. In Niedersachsen ist Manfred Hoppe Regionalleiter der Deutschen Sepsishilfe, unter der Mailadresse niedersachsen@sepsis-hilfe.org zu erreichen.

M. HOPPE

ÖFFENTLICHKEITSA

In den vergangenen Monaten konnten wir im Rahmen der Initiative #DeutschlandErkenntSepsis diverse Vorhaben realisieren. Im Sommer 2022 wurde unsere Webseite neu gestaltet. Ziel war eine Plattform zu schaffen, auf der Betroffene, Angehörige und Hinterbliebene ihre Erfahrungen austauschen und sich vernetzen können. Parallel dazu haben wir unsere Präsenz in den sozialen Medien, insbesondere auf Facebook, akti-



Foto: istock.com/LoveTheWind

ARBEIT: WEBSEITE, FACEBOOK UND EIN KURZFILM

viert. Ein weiteres Projekt umfasste die Gestaltung von Postern und Informationskarten im Visitenkartenformat.

Neben diesen Projekten hat die Deutsche Sepsis-Hilfe e.V. ihre Webseite um wertvolle Informationen zur Corona-Sepsis erweitert. Diese spezielle Form der Sepsis tritt als Folge einer schweren Corona-Infektion auf. Diese Erweiterung unserer Webseite zielt darauf ab, fundierte

Aufklärung und Orientierung bezüglich der komplexen Zusammenhänge zwischen einer Corona-Infektion und der daraus resultierenden Sepsis bereitzustellen. Außerdem möchten wir auf ein bedeutsames Vorhaben hinweisen: Ein Kurzfilm wurde in Zusammenarbeit mit drei Betroffenen und ihren Angehörigen erstellt. Dieser Film dient als inspirierende Quelle der Gemeinschaft und als Wegweiser für jene, die Unterstützung und Verbindung suchen.



„DAS LEBEN NACH DER SUCHT GEHT WEITER“: KREUZBUND HILDESHEIM



Foto: Anne Zeitlin

Der Kreuzbund ist bundesweit die größte Suchtselbsthilfeorganisation. Zurzeit haben wir im Dachverband Hildesheim zehn Gruppen, die sich regelmäßig treffen. Bundesweit gibt es circa 1.200 Gruppen. Auch Angehörige sind in den Gruppen willkommen. Wir arbeiten eng mit den Suchttherapeut*innen der Caritas zusammen.

Die einzelnen Gruppen befassen sich mit Süchten wie Alkoholsucht, Medikamentenabhängigkeit und mehrfachen Abhängigkeiten. Auch eine Spielergruppe gibt es. Es ist ein langer, schwieriger Weg um zufrieden abstinent leben zu können. Darum bestärken wir uns gegenseitig und sind für jede*n Einzelne*n aus der Gruppe

da, wenn es mal schwer werden sollte. Auch gemeinsame Aktivitäten, wie zum Beispiel ein Ausflug, Grillen oder ein Seminar, stärken das Wir-Gefühl und geben Kraft, der Volksdroge Alkohol zu entkommen.

Jedes Jahr gibt es ein neues Seminarangebot mit unterschiedlichen Themen, wie zum Beispiel Rückfallprävention, Selbstbewusstsein stärken, Krisenbewältigung usw. Beliebt sind auch das alljährliche Frauenseminar, das Seminar 55 plus und das Adventseminar für die ganze Familie. Alle Veranstaltungen werden von professionellen Referent*innen geleitet.

DIE KREUZBUNDGRUPPE 2 HILDESHEIM



40 JAHRE UNTERSTÜTZUNG FÜR CED-BETROFFENE

In diesem Jahr feiern wir ein besonderes Jubiläum: 40 Jahre CED-Selbsthilfegruppe! Seit vier Jahrzehnten setzen wir uns unermüdlich für Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) ein.

Die Geschichte unserer Selbsthilfegruppe, gegründet 1984, ist geprägt von Engagement und Solidarität. Unser Ziel war immer, Menschen mit Morbus Crohn und Colitis ulcerosa zu unterstützen, ihre Lebensqualität zu verbessern. Wir organisierten Informationsveranstaltungen, Workshops und Treffen, um aufzuklären und Betroffenen Mut zu machen.

Unsere Arbeit wurde durch die enge Zusammenarbeit mit medizinischen Fachkräften und anderen Gruppen gestärkt. Durch gemeinsame Projekte konnten wir CED ins öffentliche Bewusstsein rücken und zur Enttabuisierung beitragen.

Anlässlich unseres 40-jährigen Bestehens möchten wir uns bei allen Mitgliedern, Unterstützern und Partnern bedanken, die uns auf diesem Weg begleitet haben. Besonders danken wir dem Paritätischen Wohlfahrtsverband Niedersachsen e.V., dessen Unterstützung maßgeblich zu unserem Erfolg

beigetragen hat. Ohne die kontinuierliche Förderung und den Austausch mit anderen Selbsthilfegruppen sowie im Dachverband der CED Nord wären viele Projekte nicht realisierbar gewesen. Auch ohne Jubiläumsfeier möchten wir dieses Jahr nutzen, um auf die Bedeutung der Selbsthilfe hinzuweisen. Gerade in Krisenzeiten ist der Zusammenhalt innerhalb der Gruppen wichtig. Gemeinsam können wir Herausforderungen besser bewältigen.

Wir blicken mit Stolz auf die vergangenen 40 Jahre zurück und sehen gleichzeitig mit Zuversicht in die Zukunft. Unser Engagement für Menschen mit CED wird weiterhin bestehen, die Arbeit ist noch lange nicht getan. Wir werden uns weiterhin für bessere Lebensbedingungen, mehr Aufklärung und stärkere Vernetzung der Betroffenen einsetzen. Lassen Sie uns gemeinsam die nächsten 40 Jahre angehen.

**CED-SELBSTHILFEGRUPPE
HILDESHEIM**



„KRAFT GEBEN UND SICH SELBST NICHT VERGESSEN“: AL ANON HILDESHEIM

Die Al-Anon Familiengruppe ist eine Selbsthilfegruppe, die es seit 2017 in Hildesheim gibt. Wir treffen uns und versuchen, denen zu helfen, deren Leben durch das unkontrollierte Trinken von Familienangehörigen oder Freund*innen belastet wird oder wurde. Wir haben uns zusammengefunden mit dem Ziel, uns und anderen zu helfen, um die Enttäuschung und Hoffnungslosigkeit aus dem Zusammenleben mit einem/einer Alkoholabhängigen zu überwinden. Hier lernen wir, wie wichtig es ist, sich selbst nicht zu vergessen.

Wir alle sind Angehörige und Freunde von alkoholkranken Menschen, die uns so am Herzen liegen, dass wir mit unserem Tun und Handeln oft das Gegenteil erreichen von dem, was wir sein möchten, z. B. Hilfe, Unterstützung und kraftgebende Person.

Wenn Ihr Euch angesprochen fühlt und das Gefühl kennt, machtlos zu sein, möchten wir sagen: Ihr seid nicht allein! Erfahrung, Kraft und auch Hoffnung zu teilen, kann oft ein Schlüssel



Foto: Michael Wallmüller

sein. Wir treffen uns jeden Dienstag um 19 Uhr in den Kirchenräumen an der Peiner Str. 53 in Hildesheim.

DIE ANGEHÖRIGEN DER AL-ANON SELBSTHILFEGRUPPE



NEBEN DER SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE BETREIBT DER PARITÄTISCHE HILDESHEIM- ALFELD NOCH WEITERE ANGEBOTE:

MITGLIEDERFÖRDERUNG STADT & LANDKREIS HILDESHEIM

Kontakt: Anne Zellin
Telefon: 05121 7416-11
E-Mail: anne.zellin@paritaetischer.de

TAGESPFLEGE TAGAKTIV

Kontakt: Susanne Fritsch
Telefon: 05181 9172-60
E-Mail: tagespflege.alfeld@
paritaetischer.de

MOBILE SOZIALE DIENSTE

Kontakt: Walburgis Onkes
Telefon: 05121 7416-18
E-Mail: sozialzentrum.hildesheim@
paritaetischer.de

PFLEGERISCHE DIENSTE

Kontakt: Walburgis Onkes
Telefon: 05121 7416-18
E-Mail: walburgis.onkes@
paritaetischer.de

Kontakt: Lina Fritsch
Telefon: 05181 8435-13
E-Mail: lina.fritsch@paritaetischer.de

INKLUSIONSASSISTENZ

Kontakt: Alicia Wentritt
Telefon: 05121 7416-14
E-Mail: alicia.wentritt@
paritaetischer.de

Kontakt: Jessica Ohle
Telefon: 05181 8435-15
E-Mail: jessica.ohle@paritaetischer.de

ESSEN AUF RÄDERN

Kontakt: Andrea Holetzek
Telefon: 05181 8435-11
E-Mail: sozialzentrum.alfeld@
paritaetischer.de

Die Adressen der Selbsthilfekontaktstelle und unserer Sozialzentren finden Sie auf der Rückseite.

Die KIBIS und ihre Aktivitäten werden gefördert und unterstützt durch:

- Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie
- GKV Gesetzliche Krankenkassen/-verbände in Niedersachsen
- Landkreis Hildesheim
- Stadt Hildesheim

SELBSTHILFEKONTAKTSTELLE KIBIS DES PARITÄTISCHEN HILDESHEIM-ALFELD – KONTAKT, INFORMATION UND BERA- TUNG IM SELBSTHILFEBEREICH UND JUNGE SELBSTHILFE

31137 Hildesheim

Lilly-Reich-Straße 5
Sprechzeiten: Montag, Donnerstag
und Freitag, 9-12 Uhr,
Mittwoch 15-18 Uhr
Telefon: 05121 7416-16

31061 Alfeld

Kalandstraße 7
Sprechzeiten: jeden 1. und 3. Diens-
tag im Monat, 10-13 Uhr
Telefon: 05181 8435-10

E-Mail:

marina.stoffregen@paritaetischer.de, jennifer.koers@paritaetischer.de

Pflegeselbsthilfe – Telefon: 05121 7416-16 | Sprechzeit: montags 12-13 Uhr

IHR KONTAKT ZUM PARITÄTISCHEN HILDESHEIM-ALFELD Kreisverbandsgeschäftsführung

Anne Zellin
Telefon: 05121 7416-11
Email: anne.zellin@paritaetischer.de
Paritätischer Hildesheim-Alfeld
Lilly-Reich-Straße 5 • 31137 Hildesheim

Sozialzentrum Hildesheim

Paritätischer Hildesheim-Alfeld
Lilly-Reich-Straße 5 • 31137 Hildes-
heim • Telefon: 05121 7416-0
E-Mail: sozialzentrum.hildesheim@paritaetischer.de
Internet:
www.hildesheim.paritaetischer.de

Sozialzentrum Alfeld

Paritätischer Hildesheim-Alfeld
Kalandstraße 7 • 31061 Alfeld
Telefon: 05181 8435-0
E-Mail: sozialzentrum.alfeld@paritaetischer.de
Internet:
www.alfeld.paritaetischer.de

