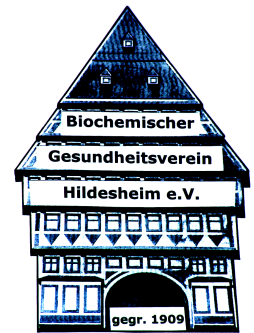


## Neues vom Verein

Juli/August 2023



*Liebe Mitglieder,*

*der Sommer ist da - und damit auch die Sommerpause für unsere monatlichen Vereinsabende.*

**Am 12. August 2023 findet dann unsere Busfahrt nach Bad Pyrmont statt. Hier folgt das Programm:**

- 08:00**                    **Abfahrt in Hildesheim, Treffpunkt beim Café del Sol**  
wie in den Vorjahren
- 10:00**                    **Besuch des EWILPA – Essbare Wildkräuter Park –**  
**in Bad Pyrmont**
- 12:00**                    **Mittagessen im Restaurant Violett in Bad Pyrmont**  
Folgende Gerichte stehen zur Auswahl:
- Nr. 1 Rucola-Walnuss-Salat** mit gehobeltem hartem Schafskäse, Kirschtomaten, roten Zwiebel und einem besonderen Salatdressing
- Nr. 2 Lasagne Italiana** geschichtete Nudeln mit Bolognesesoße, Bechamelsoße und Parmesan
- Nr. 3 Canneloni Spinaci** gefüllt mit Spinat, Ricottäkäse, Bechamelsoße und Parmesankäse gratiniert
- Nr. 4 Pizza Pollo** mit Tomaten, Mozzarella; Hähnchenbrustfilet und Kirschtomaten
- 14:00**                    **Schlossführung**
- 15:30**                    **Kaffee und Kuchen im Café Schneidewind**
- 17:00**                    **Rückfahrt nach Hildesheim**
- 18:30**                    **Um diese Zeit sind wir ungefähr wieder in Hildesheim zurück**

**Teilnahmegebühr: 60,00 Euro inkl. Busfahrt, Mittagessen, Schlossbesichtigung, Kaffee trinken**

**Da noch freie Plätze vorhanden sind , verlängern wir die Anmeldefrist bis zum 15.07.2023. Bitte überweisen Sie die Teilnahmegebühr mit Angabe der Gericht Nr. für die Essensauswahl auf unser Vereinskonto IBAN DE40 2595 0130 0000 0001 65**

## Schüßler-Tipp bei Sonnenallergie mit juckenden Bläschen

Nr. 3 Ferrum phosphoricum	12 Stück
Nr. 6 Kalium sulfuricum	5 Stück
Nr. 8 Natrium chloratum	12 Stück
Nr. 10 Natrium sulfuricum	20-30 Stück

aus Biochemie nach Dr. Schüßler von Müller-Frahling/Kasperzik

Ein kurzer Überblick über weitere Aktivitäten. Bitte informieren Sie sich bei den Anbietern, ob und wann diese stattfinden werden.

Gymnastik für jedes Alter dienstags um 17 Uhr in der kleinen Turnhalle Samelsonplatz auf der Marienburger Höhe unter der Leitung von Bärbel Fischer Tel. 8 25 40

Helmel-Übungen dienstags um 16 Uhr in der kleinen Turnhalle Samelsonplatz auf der Marienburger Höhe mit Brigitte Tast Tel. 05123/4330;

Sehtraining, stressfreies Sehen am Arbeitsplatz u.a. mit Bernd Hollstein Tel. 05181/ 23576

Beckenbodengymnastik: Leiterin Vera Tartsch Handy: 0178-933 9314 oder T. 12139

### **Wichtige Informationen**

Der Biochemische Bund Deutschland e. V. bietet unter **bio-verein.de** aktuell ZOOM Online-Vorträge an. Diese Vorträge sind interessant und lehrreich.

**Liebe Grüße** und vor allem „Seien sie achtsam und bleiben Sie gesund“

Im Namen des Vorstandes *Bernd Hollstein*

Herausgeber: Biochemischer Gesundheitsverein Hildesheim e.V.

1. Vorsitzende  
Bernd Hollstein  
Winzenburger Str. 12  
31061 Alfeld  
Tel. 05181 -23576  
[bhollstein@t-online.de](mailto:bhollstein@t-online.de)

2. Vorsitzende  
Waltraud Simon-Köhler  
Hinter dem Dorfe 45  
31139 Hildesheim  
Tel. 05121-62572  
[waltraud.simon@icloud.com](mailto:waltraud.simon@icloud.com)

Schatzmeister  
nicht besetzt

Schatzmeister-Vertreter  
Martin Reimann  
Tel. 05121-62300  
[m.b.reimann@t-online.de](mailto:m.b.reimann@t-online.de)

**Jahresmitgliedsbeitrag: 25 € IBAN: DE 40 259 501 30 0000 000 165**