KOSTENLOS

ROSTFREI®

Aktiv und gesund bleiben

Nov 2022 bis April 2023

47

ERLEBEN
Brücken bauen

KULTUR
Die ›Schöne‹ mit Geschichte und Flair ...

ERLEBEN
Was hält uns jung?

SOZIALES
Gemeinsam leben – besser leben

Senioren Vertretung Bremen

Mit dem Durchblick

Neues von der Seniorenvertretung

Kellner Verlag

75 Jahre Bremischer Deichverband am linken Weserufer

Die Geschichte des Bremischen Deichverbandes am linken Weserufer, im Nieder- und Obervieland sowie im Raum Huchting und Neustadt sagt viel aus über die allgemeine Geschichte dieser Gebiete. Sie zeigt vor allem, wie sich die Bevölkerung und Entscheidungsträger:innen immer wieder mit dem Wasser auseinandersetzen mussten.

Der Verband hat zentrale wasserwirtschaftliche Aufgaben. So unterhält er etwa 64 Kilometer Deiche an Weser, Ochtum und Varreler Bäke, hinzu kommen etwa 11,5 Kilometer Hochwasserleitdeiche, Verwallungen und sonstige Hochwasserschutzanlagen. Seine Aufgaben bestehen unter anderen im Schutz vor Überschwemmungen, Sicherung der Entwässerung, Aufrechterhaltung zuträglicher Wasserstände und Kontrolle der Deiche sowie anderer wasserbaulicher Anlagen. Dazu gehört ebenso die Anpassung des Küstenschutzes an den Klimawandel als wichtige gesellschaftliche Aufgabe.

Dieses reich illustrierte Buch eröffnet eine neue Sicht auf das bremische Leben mit dem Wasser und ist darüber hinaus eine Fundgrube für Historiker und Naturfreunde.

Norbert Fischer/Michael Ehrhardt
Leben mit dem Wasser
75 Jahre Bremischer Deichverband alW
104 Farbseiten | A5 | Hardcover
ISBN 978-3-95651-360-2 | 10 Euro

Ein Stadtteil zwischen Natur und Technologie

Der Bremer Stadtteil Horn-Lehe mit seinen drei Ortsteilen Horn, Lehe und Lehesterdeich gilt als beliebtes und vielfältiges Viertel im Grünen. Zwei Zukunftsgebiete kennzeichnen den Ortsteil Lehe: Das Horner Mühlenviertel bietet neuen Wohnraum und entwickelt sich zum Stadtteilzentrum. Die Universität steht als Wissenschaftsstandort vor spannenden Perspektiven. Zusammen mit dem Technologiepark ist sie ein Gebiet der Innovationen.

Und auch für die Freizeit gibt es hervorragende Angebote: Baden im Unisee oder im Horner Bad, Radtouren oder Naturerkundungen im Hollerland. Gleich zwei wichtige Einrichtungen locken nicht nur Touristen in den Stadtteil: die botanika, das Grüne Science Center beim Botanischen Garten, und das Mitmach-Museum Universum® Bremen im Technologiepark. Wir nehmen Sie mit zu Wanderungen um den Stadtwaldsee oder in die Uni-Wildnis.

Blättern Sie in diesem Buch und entdecken Sie mit uns einen beliebten Bremer Stadtteil mit seinen bekannten, aber ebenso unbekannteren Seiten.

HEINER BRÜNJES
Horn-Lehe
ZWISCHEN NATUR UND TECHNOLOGIE
220 Seiten | 13,5 x 21 cm
ISBN 978-3-95651-347-3 | 16,90 Euro

Erhältlich im Buchhandel und direkt beim KellnerVerlag, St.-Pauli-Deich 3 (an der Kleinen Weser), Telefon 77866

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nasse Füße möchte niemand haben. Und dass Sie trockenen Fußes durch Bremen laufen können, ist angesichts der wasserreichen Marschenlandschaft und tidebeeinflussten Weser gar nicht so selbstverständlich. Seit 75 Jahren sorgt der Bremische Deichverband am linken Weserufer dafür, dass die Deiche im und um das Stadtgebiet unterhalten sowie erhöht und verstärkt werden und uns täglich vor Überflutungen schützen. Dabei gehen die Aufgaben weit über die Deiche selbst hinaus: Unter anderem geht es um den allgemeinen Wasserbau, um Entwässerung – also Fleete, Siele und Schöpfwerke –, um Pegelstände und Warnsysteme, um Wasserspeicherung oder Bewässerung sowie die Bewirtschaftung von Wasserläufen bis hin zu Aspekten des Natur- und Umweltschutzes.

Deiche zählen zu den landschaftsprägenden Elementen in den Marschengebieten an der Nordsee und den gezeitenabhängigen Flüssen. Zugleich sind ihr Bau und ihre Unterhaltung immer Teil der Geschichte jener Region, in der sie zu finden sind. Die Gründung des Bremischen Deichverbandes am linken Weserufer am 01. Oktober 1947 – also vor 75 Jahren – bildete eine Zäsur im bremischen Deichwesen: 26 bisher selbstständige Deich-, Stau- und Wasserverbände wurden zu einem leistungsstarken Wasser- und Bodenverband vereinigt.

Die Zuständigkeit des Deichverbandes am linken Weserufer umfasst sämtliche überschwemmungsgefährdeten Stadtgebiete Bremens, die links vom Weserhauptstrom liegen. Im Wesentlichen sind dies das Nieder- und Obervieland, der Raum Huchting sowie die Bremer Neustadt.

Vielleicht erinnern Sie sich noch an die Sturmflutkatastrophe vom Februar 1962? Sie machte neue, kostenaufwändige Küstenschutzmaßnahmen notwendig – bis hin zum Sperrwerksbau an der Ochtum. Die jüngeren und neuesten Erkenntnisse über den sich fortsetzenden Klimawandel machen ein weiteres Anpassen der Deiche für ein gleichbleibendes Schutzniveau erforderlich.

Also, wenn Sie demnächst wieder in Bremen spazieren gehen und dabei zum Beispiel am Werdersee entlanglaufen, denken Sie daran, dass es Verbände gibt, die diese Anlagen unterhalten und schützen. So wünsche ich Ihnen und uns ein weiteres sicheres Leben in unserer schönen Hansestadt, egal in welchem Alter.

Alles Gute, Ihr

Michael Dierks
Geschäftsführer des
Bremischen Deichverbandes am linken Weserufer

Bremischer Deichverband
am linken Weserufer

Erleben

5 Brücken bauen
7 Was hält uns jung?

Kultur

10 Die ›Schöne‹ mit Geschichte und Flair

Tipps

16 Zünsler: Der Feind des Buchsbaums
33 Der ReiseKellner geht in den Ruhestand

Durchblick

22 InVita 2022
23 Diebstahl beim Einkaufen
24 Wie kommt man durch den Winter?
25 Buchvorstellung
26 Interview mit Gudrun Münchmeyer-Eliş
28 Türkischsprachige Seiten
30 Interview mit Ricarda Möller
32 Internationaler Tag der Älteren Generation
32 Impressum

Soziales

34 Gemeinsam leben – besser leben

Rätsel

36 Kreuzworträtsel
45 Der Rätselspaß

Nützliches

39 Inserierendenverzeichnis
40 SeniorenVertretung
41 Nützliche Adressen
42 Kulturveranstaltungen
46 Senioren-Zentren/-Treffs
47 Quartierszentren in Bremen

Buchempfehlungen

2 Leben mit dem Wasser
2 Horn-Lehe
37 Buchempfehlungen
38 Restposten
48 Tanz der Tiere

Firmenporträts

5 Lachyogatraining
6 Sehr engagierte Anwältin Winkelmann
7 Hausnotruf der Johanniter
8 Mittagessen nach Hause von apetito
9 Hospizverein Bremen
10 Roland-Klinik: Die Schulter-Spezialisten
11 Gemeinsam lernen bei der Bremer vhs
12 Home Instead Seniorenbetreuung
13 Sorgen Sie sich nicht: GE•BE•IN
14 Stadtbibliothek Bremen
16 Physio K
17 Ahrens-Bestattungen – ALLES aus einer HAND
18 Umordnung schafft Tanja Kliemann
20 24-Stunden-Betreuung Promedica Plus
33 Für Sie da: Das Sozialwerk
34 Wohnen für Hilfe
37 Netzwerk Selbsthilfe
45 Gloria Menü-Bringdienst – Branchen-Vorreiter

IMPRESSUM

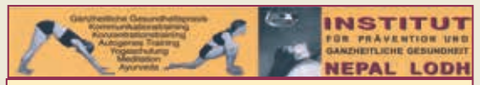
© 2022. Alle Rechte beim Klaus Kellner Verlag, Bremen
Inhaber: Manuel Dotzauer e.K.
Verantwortlich: Manuel Dotzauer
St.-Pauli-Deich 3, 28199 Bremen,
Telefon 0421-77866
rostfrei@kellnerverlag.de
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Auffassung der Redaktion wieder.
Grafische Gestaltung
KellnerVerlag, Bremen
Gesamtherstellung Der DruckKellner, Bremen

Umschlaggestaltung Designbüro Möhlenkamp & Schuldt, Bremen
Anzeigenverwaltung im Verlag Telefon 0421-77866
Die Mediadaten werden gerne zugeschickt.
***rostfrei* liegt kostenlos aus.** Auf Wunsch können auch die nächsten vier Ausgaben für 10 Euro zugeschickt werden.
www.rostfrei-bremen.de
Bilder Dirk Mittermeier auf Seiten: 5, 6
Bilder pixelio.de auf der Seite: 35
Bild pixabay.com auf Seiten 7, 8, 9, 16, 17, 24
Titelbild: © francescoridolfi.com

Brücken bauen

Vielleicht schon immer, aber zurzeit besonders, tun sich in unserer Gesellschaft Gräben auf, die es zu überbrücken gilt. In der Musik finden sich zahlreiche Künstler:innen, die solche Brücken besingen. Dazu zählt auch Joy Fleming († 2017), die stimmgewaltige Sängerin aus Mannheim, die beim ESC in Stockholm 1975 (hier ist nicht die ›Escape‹-Taste gemeint, sondern der ›European Song Contest‹ – Erklärung für alle ›Schlagerbanausen‹) unverständlicherweise keinen Blumentopf gewonnen hat. Es reichte laut der Abstimmung nur für Platz 17 mit 15 Punkten. Trotzdem gab es ein sehr großes Lob: ›Sie haben die beste Stimme, die ich je in Deutschland gehört habe‹, sagte Janis Joplin damals über sie.

Peter Maffay singt von sieben Brücken, über die man in seinem Leben gehen muss – je eher, desto besser. Erst dann könne man gereift ins wahre Leben entlassen werden und zum ›… hellen Schein …‹ werden.

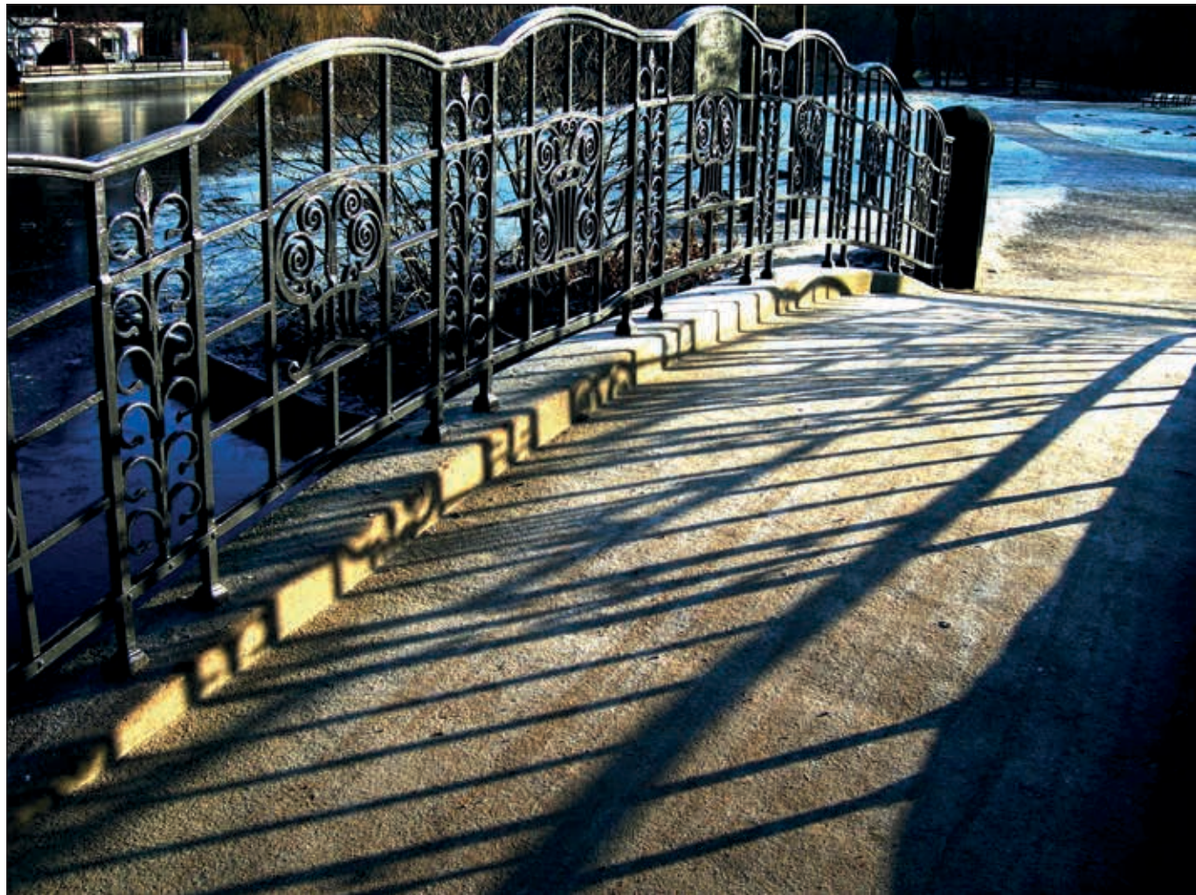


Yogameister/-therapeut Nepal Lodh

Single-Coaching für mehr Energie und Freude! Gehirn-Yoga und ayurvedische Kräuter bei Konzentrations- und Gedächtnisproblemen. Gelenk- und Rückenyoga, Tiefenentspannung, Beratung bei Beziehungsstress, Angstabbau-Training, Burn-out-Prophylaxe.

Yoga-Meditationskurs Donnerstag 19.30 Uhr Offen für alle!

Wie überwinde ich meine Isolation? Lachyoga-training für bessere Atmung und mehr Freude!
Individuelle Beratung und ausgewählte typgerechte Übungen können zur Vitalisierung von Körper, Geist und Seele führen, Konzentrationsfähigkeit stärken und Schlafstörungen abbauen. Yoga und Ayurveda für mich – neue Lebensfreude und mehr Energie! Psychoyoga-Coaching gegen Angst, innere Unruhe und Einsamkeit.
Tel. 0421-239 399 • nepal.lodh@t-online.de



Eine ›… bridge over troubled water …‹ war es bei Simon and Garfunkel, den beiden, die sich zwar immer noch ab und an singend in der Öffentlichkeit zeigen, aber inzwischen auch der Seniorengruppe angehören.

Den Teil dazu aus meinem früheren Berufsleben lasse ich aus, eine Brücke für die Lücke, das ist immer noch state of the art, Implantate hin oder her. Wilhelm Busch ließ vor über 150 Jahren Max und Moritz in ihrem dritten Streich durch das Erschaffen (›… Ritzeratze! …‹) einer Lücke in der Brücke den Schneidermeister Böck ins kalte Nass befördern.

Noch mehr Brücken

Im eigentlichen und im übertragenen Sinn sind Brücken wichtig, besonders dort, wo sich im gesundheitlichen ambulanten/stationären Versorgungssystem Lücken auftun. 2009 erkannte Elsbeth Rütten, dass diese Lücken mit dem Verein ›Ambulante Versorgungsbrücken e.V.‹ (bis 2013 hieß der Verein ›Ambulante Versorgungslücken‹) zu schließen sind, zumindest teilweise. Der Verein ist ein leuchtendes Beispiel für erfolgreiche und pragmatische ehrenamtliche Hilfe in Bremen.

Mir geht es heute mehr um den Bau von Brücken über Gräben, die durch verschiedene Krisen in der Gesellschaft in unserem Denken entstanden sind. Um Brücken, die die sich in den diversen Krisen vertiefenden gesellschaftlichen Gräben überbrücken könnten. Ich habe eine Zeit lang Persönlichkeiten in Bremen dazu befragt, was der Kitt sei, der unsere Gesellschaft nach ihrer Meinung zusammenhalten würde oder zusammenhalten kann. Die Antworten dazu waren oft nicht befriedigend. In den aktuellen Krisenzeiten brauchen wir Antworten! Jetzt sollten wir zwischen den diversen Strömungen des Denkens in unserer Gesellschaft, wo immer es geht, Brücken bauen. Ein frommer Wunsch, höre ich Sie sagen? Wir brauchen keine Brücken zwischen den Köpfen, wir brauchen Brückentage? Bremen braucht dringend Fahrradbrücken?

Lasst uns jetzt die richtigen tragfähigen Brücken bauen, es ist jetzt Zeit!

Dr. Dirk Mittermeier

Sehr engagierte Anwältin

Gudrun Winkelmann
RECHTSANWÄLTIN
Trägerin des Trommelpreises 2015
Allgemeinanwältin
Testamentsvollstreckung – zertifiziert
Schwerpunkte:
Vertragsrecht - Erbrecht
Testamente – Patchworkfamilien
Nachlassregelung – Pflichtteile
Vorsorge-/ Patientenverfügungen
Hamburger Str. 222/224
28205 Bremen
T 0421 - 40 95 700
F 0421 - 40 95 701
mail@winkelmann-recht.de
www.winkelmann-recht.de

Dort wird mit ›Herz und Verstand‹ persönlich beraten. Vorsorgeanwältin Gudrun Winkelmann kümmert sich um rechtlichen Alltagsärger sowie auch um besondere Anliegen der Senioren. Sie hilft auch kompetent bei der Testamentsgestaltung und als Testamentsvollstreckerin, Vorsorgevollmacht u. Patientenverfügung und beim Elternunterhalt. Sie beantragt Pflegegrade bei der Pflegeversicherung oder hilft gerichtlich weiter. Mittels Vollmachten unterstützt sie Sie, wenn Sie selber nicht mehr können und reguliert Nachlässe. *0421-40 95 700*

Was hält uns jung?

Ich bin erstaunlich jung.
Ich kam erst 1952 auf die Welt.
Und ja, ich fühle mich auch jung!
Weil ich das Glück habe, Großmama zu sein!

Von Gemeinsamkeiten,

Großeltern und ihre Enkel haben viele Gemeinsamkeiten. Großeltern, die eine innige Beziehung zu ihren Enkeln haben, erfahren durch sie Trost: Da steht der Eintritt ins Rentenalter an – der Abschied vom Berufsleben – der mögliche Verlust von lieben Menschen … Ihre tröstenden Worte, die Umarmungen können mitunter helfen, sich im Leben neu zu orientieren.

Umgekehrt, und weitaus schwieriger wohlmöglich, können auch Großeltern ihren Enkeln helfen, ›flügge‹ zu werden.

der Beziehung allgemein

Viele Kinder lieben ihre Großeltern heiß und innig. Diese Beziehung ist ihnen wichtig!

Der Johanniter Hausnotruf

Maßgeschneiderte Angebote
schon ab 25,50 Euro monatlich

Bis ins hohe Alter ein aktives und selbstständiges Leben in der gewohnten häuslichen Umgebung führen – das wünschen sich die meisten Menschen. Doch viele beunruhigt die Vorstellung, in einer Notsituation keine Hilfe rufen zu können. Der Johanniter-Hausnotruf bietet ein hohes Maß an zusätzlicher Sicherheit für zu Hause. Der Notrufknopf ist für jeden leicht zu bedienen, und im Ernstfall ist professionelle Hilfe schnell vor Ort. Verschiedene Leistungsangebote stellen sicher, dass die individuelle Hausnotruflösung genau das bietet, was der Kunde braucht. Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit ist eine volle Kostenübernahme für die Basisabsicherung möglich. Weitere Informationen: Telefon 0800 0019214 (gebührenfrei) oder unter www.johanniter.de/hausnotruf

Die meisten Enkel, so glaube ich, beschreiben ihre Großeltern als liebevoll und großzügig. Das Wichtigste für sie ist, dass sie einfach da sind, sich Zeit nehmen und zuhören, egal wie groß die räumliche Entfernung ist. Sie stehen im Mittelpunkt!

Ebenso sind Großeltern mit ihrem Enkelkind meist von Geburt an vertraut, aber dennoch spürbar anders als die Eltern. Ja, für viele Kinder stellen die Großeltern heute sogar die wichtigsten Bezugspersonen nach den Eltern dar.

sowie der Beziehung im Besonderen.

Sie schenken ihnen ihre ungeteilte Aufmerksamkeit, wenn auch meist für einen begrenzten Zeitraum. Sie verwöhnen sie und tragen mit ihren Erzählungen Wissen weiter. Großeltern lernen von den Enkeln. Sie versetzen uns in eine Welt aus der Sicht junger Menschen und ermöglichen uns, sich in andere Denkweisen und Ansichten hineinzufinden.

So bleiben wir aktiv und nehmen am modernen Leben teil – das hält uns jung!

Gemeinsam erlebt – und dazugelernt

Anime-Messe, Potsdam Babelsberg im Juli 2022, ein Ferienhöhepunkt mit dem Enkelkind. Zwei Jahre lang hat die Anime-Messe pausiert, doch dieses Jahr fand sie wieder im Ambiente des berühmten Filmparks statt.

Und damit stand ein großes dreitägiges Event über Anime, Manga und Cosplay in Babelsberg bei Berlin auf dem Plan.

Was ich bis dahin nicht wusste: Der Begriff ›Anime‹ umfasst alle Arten von Animationsfilmen bzw. -serien und ist als das Gegenstück zum Manga, dem japanischen Comic, zu verstehen. Anime, aus dem Englischen animation (dt. Animation), decken ein extrem breit gefächertes Themenspektrum ab, das alle Altersgruppen umfasst.

Es ist wahrscheinlich nicht das Hobby von Senior:innen, aber das Hobby vieler Enkelkinder.

Wie auch immer – interessant war es allemal! Sehr viele junge Leute kamen in Kostümen der Animefiguren, sogenannte Cosplayer. Bunt, schrill, originalgetreu, skurril, witzig und fantasievoll.

Am Eingang des Filmparks lud ein großes Zelt die Fans zum Shoppen ein. Alles, was es auf dem Markt dieser Branche gibt, so mein Eindruck, war dort käuflich zu erwerben.

Auf der Hauptstraße des Filmparks waren zahlreiche Essens- und Getränkestände im Streetfood-Style aufgebaut.

Zwei Kinos, Auftritte von Show- und Musikgruppen und vieles mehr sorgten für Unterhaltung bis spät am Abend.

Was für ein Erlebnis!

Nun hab ich eine Vorstellung von den Figuren auf den Bildern im Jugendzimmer und Verständnis hinsichtlich der Sammlung bestimmter Bücher, Sticker oder anderen Dingen.

Man lernt nie aus!

Monika Sattelberg

Wohlfühlen das ganze Jahr!

Bremer Essen auf Rädern bringt Ihnen Ihr Mittagessen direkt nach Hause

Um gesund durch das Jahr zu kommen, ist eine ausgewogene Ernährung das A und O. Das weiß auch der Menüservice des Bremer Essen auf Rädern, der in Kooperation mit der apetito AG angeboten wird. Senioren, die nicht mehr kochen möchten oder sich den Aufwand dafür ersparen wollen, können den Menüservice nutzen – ohne vertragliche Bindung.

Wenn der Menükurier an der Haustür klingelt, ist das Essen frisch zubereitet und garantiert heiß. Möglich macht es der Ofen im Auto. So werden die Menüs erst auf der Fahrt zum Kunden zu Ende gegart.

Die Kundenberatung des Bremer Essen auf Rädern erreichen Sie persönlich Montag bis Freitag von 8–18 Uhr unter der Telefon-Nummer:

0421-48 44 16 10

HOSPIZVEREIN BREMEN

Wir begleiten Schwerstkranke, Sterbende und ihre An- und Zugehörigen auf ihrem letzten Weg.

Für Fragen und Beratungen stehen wir telefonisch oder persönlich zur Verfügung. Unsere Bürozeiten sind von Mo.-Fr. von 10-13 Uhr, darüber hinaus gibt es eine Rufbereitschaft.

Hospizverein Bremen e.V.
St.-Jürgen-Str. 160 · 28203 Bremen
Tel. 0421 409 28 28
info@hospizverein-bremen.de
www.hospizverein-bremen.de

›Hätte ich das gewusst!‹
Unentgeltliche ambulante Lebens- und Sterbebegleitung

Es sind meist eine bis zwei Stunden in der Woche, die ehrenamtliche und dafür geschulte Begleiter:innen des Hospizvereins zu Schwerstkranken kommen, ruhig bei ihnen sitzen, sich unterhalten, wenn die Kraft reicht, vielleicht schweigend ein Musikstück hören. Geschenkte Zeit und Zuwendung zur Unterstützung für Begleitete und ihre Zugehörigen.

Die Begleitungen finden in der häuslichen Umgebung, im Pflegeheim oder Krankenhaus statt. Immer gibt es vorab ein Gespräch mit den Betroffenen, werden Situation und Wünsche besprochen.

Die ›Schöne‹ mit Geschichte und Flair

Eine Offenbarung

An der Hamme nordöstlich von Bremen, mitten im Teufelsmoor und am Weyerberg, befindet sich die Künstlerkolonie Worpswede. Hier leben und arbeiten seit jeher Künstler:innen. Auch Stipendiat:innen aus der ganzen Welt sind hier beherbergt.

Die historischen Bauernhöfe, alte Häuser mit außergewöhnlicher Architektur und schmale Straßen mit Kopfsteinpflaster – umsäumt von mächtigen Bäumen – sind charakteristisch für diesen Ort.

Bereits 1889 kamen die ersten Künstler:innen hierher – inspiriert von der umliegenden Moorlandschaft, dem einzigartigen Licht über dem Weyerberg und dem wolkenreichen Himmel –, ließen sich hier nieder und machten Worpswede berühmt. Zu den bekanntesten zählen Fritz Mackensen, Heinrich Vogeler, Otto Modersohn, Paula Modersohn-Becker, Hans am Ende, Fritz Overbeck, …

Worpswede wurde zur Heimat bedeutender Künstler:innen des Jugendstils, Impressionismus und Expressionismus.

Mittelpunkt im Ort ist die Kunst- und Kulturmeile Bergstraße. Neben den kleinen Galerien am Straßenrand überrascht am Ende der Bergstraße ein weißes Herrenhaus, gelegen in einem großen Garten, gleich einem Park:

Die Villa Monsees

1875 von Johann Monsees im klassizistischen Stil erbaut, ist sie eine echte Schönheit, ein ›architektonisches Schmuckstück‹ inmitten einer Parkanlage und exotischen Bäumen. In der Remise neben dem Haus betrieb Philine Vogeler, Schwägerin von Heinrich Vogeler, von 1908–1930 die erste Worpsweder Galerie.

Bereits mit Gründung der Künstlerkolonie, Ende des 19. Jahrhunderts, gingen viele der genannten und heute berühmten Kunstschaffenden in der Villa ein und aus. Es wurde gelebt und gearbeitet!

1980 erwarb das Galerist:innen-Ehepaar Ingrid und Wilfried Cohrs-Zirus das Herrenhaus. Es wurde nicht nur aufwendig, sondern auch sehr liebevoll restauriert.

Drei Jahre dauerte die Sanierung, bis die unter Denkmalschutz stehende Villa zu dem geworden ist, was sie heute ist: Die weiße ›Schöne‹, die Galerie Cohrs-Zirus. Sie ist die einzige private Galerie in Worpswede.

Kunsthändler:innen aus Leidenschaft

Aus Spaß am Sammeln wurde Leidenschaft. Es war nicht nur die gemeinsame Liebe zur Musik, sondern auch die Begeisterung für die alten und jungen Worpsweder Künstler:innen, die das Ehepaar veranlasste, in das Dorf am Rande des Teufelsmoors umzusiedeln. Hier begannen sie, im Kunsthandel tätig zu werden, angefangen 1970 mit einer kleinen Galerie in einem alten Bauernhaus in Barkhausen und später im Dodenhofschen Haus an der Bergstraße.

Seit 1973 veröffentlichen Ingrid Cohrs-Zirus und Wilfried Cohrs alte Worpsweder Kunst. Im Laufe der Jahre erreichten sie bundesweite Aufmerksamkeit und wurden sowohl geschäftlich als auch kunsthändlerisch erfolgreich.

Auch wenn ihr Spezialgebiet ›Alte Worpsweder Künstler‹ sind, haben sie sich ebenso für zeitgenössische Kunst in der Malerkolonie eingesetzt. Die Sammlungen umfassen und spiegeln die Worpsweder Geschichte.

In ihrer Galerie an der Bergstraße 33 finden regelmäßig wechselnde Ausstel-

Gemeinsam lernen bei der Bremer vhs

Neues zu entdecken und Gleichgesinnte kennenzulernen ist bei Bremerinnen und Bremern im Ruhestand sehr beliebt.

Bleiben auch Sie neugierig und nutzen Sie die vielseitigen Vor- und Nachmittagsangebote der Bremer Volkshochschule, um sich neuen Themen und Interessensfeldern zu widmen.

Diskutieren Sie in den Kursen mit anderen über aktuelle Tagesthemen, lernen Sie gemeinsam neue Sprachen oder knüpfen Sie Kontakte. Bauen Sie mit den Computerkursen der Bremer vhs auch Ihre digitalen Alltagskompetenzen aus, mit denen Sie zum Beispiel Internet-Bankgeschäfte und Einkäufe erledigen oder digitale Angebote der Bremer vhs nutzen können. Probieren Sie es aus!

Mögliche Lernfelder:
- Konfliktbewältigung
- Computer & Internet
- Digitale Alltagskompetenzen
- Fremdsprachen
- Gesundheit & Bewegung
- Gedächtnistraining
- Biografie-Arbeit
- Literatur & Konversation
- Kreativität & Kultur

Information & Anmeldung:
www.vhs-bremen.de
0421-361-12345

vhs Bremer Volkshochschule

Roland-Klinik: Die Schulter-Spezialisten

Die Schulter ist unser beweglichstes Gelenk. Sie besteht im Wesentlichen aus der Gelenkpfanne am Schulterblatt und dem Gelenkkopf am Oberarmknochen. An allen Armbewegungen ist dabei die aus vier Muskeln bestehende Rotatorenmanschette beteiligt: Sie stabilisiert, führt den Gelenkkopf und hält ihn in der Gelenkpfanne. Ist sie durch Verschleiß oder Verletzungen geschädigt, folgen meist Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Viele Betroffene nehmen das in Kauf, ertragen Schultersteifheit und Belastungsschmerzen.
Das Expertenteam der Roland-Klinik rät, die Ursache von Schulterschmerzen zeitnah abzuklären. Häufig lassen sich Beschwerden medikamentös oder mit Physiotherapie beheben. Liegt aber eine Arthrose vor und der Zustand kann konservativ nicht verbessert werden, kann eine OP infrage kommen. ›Eine frühzeitige Beratung macht Sinn, denn dank der modernen OP-Techniken und Prothesen kann unser Team nahezu jedes Schulterproblem lösen und Ergebnisse erzielen, die die Lebensqualität deutlich verbessern‹, rät Dr. Rüdiger Ahrens, Chefarzt der Schulterchirurgie.

© Roland-Klinik

Mit großer operativer Erfahrung und individueller Prothetik übernimmt das bestens geschulte Team der Schulterchirurgie an der Roland-Klinik gelenkerhaltende Eingriffe aller Schwierigkeitsgrade.

Weitere Informationen im Video unter
www.roland-klinik.de/mediathek.
Roland Klinik gGmbH
Zentrum für Schulterchirurgie,
Arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatologie
Niedersachsendamm 72/74, 28201 Bremen
Tel.: (0421) 8778-291, orthopaedie2@roland-klinik.de
www.roland-klinik.de/schulterchirurgie

Home Instead Seniorenbetreuung

Die Home Instead Seniorenbetreuung biete alle Serviceleistungen rund um die **Betreuung, Grundpflege** und **hauswirtschaftliche Unterstützung** für Senioren in Bremen an.

Das Angebot ist **umfangreich** und richtet sich an **hilfsbedürftige Personen** sowie **pflegende Angehörige.** Es umfasst die persönliche Betreuung zu Hause und außer Haus, Hilfe bei der Grundpflege, Demenzbetreuung und die Hilfe im Haushalt.

Die Leistungen werden von einem **fachkundigen Team** examinierter Pflegefachkräfte und Betreuungskräfte gewährleistet. In jedem Betreuungsfall wird eine sorgfältige Auswahl für die passende Bezugsperson getroffen. **Freundlichkeit** und **Zuverlässigkeit** zeichnen die Mitarbeiter aus. Auf diese Weise stellt Home Instead sicher, dass Menschen gut versorgt in **ihrer vertrauten Umgebung** bleiben können.

Abgerundet wird das Angebot über die **Beratung**. Dazu zählen das **Beratungsgespräch** und die **Budgets** der Pflegeversicherung, insbesondere der **Verhinderungspflege**.

Home Instead ist rund um die Uhr zu erreichen:
0421-43 03 76 28

lungen, gegebenenfalls auch Sonderausstellungen sowie der Verkauf alter und neuer Worpsweder Kunst statt. Somit ist die Galerie Cohrs-Zirus eine wichtige Station für die Entdeckung Worpsweder Kunst.

Die Präsentationen in einem passenden Ambiente – die Ausstrahlung der lichtdurchfluteten Räume – wecken alle Sinne. Hier fällt es bei Betrachtung der Bilder leicht, der Fantasie freien Lauf zu lassen.

Mit bisher über fünfzig Messeteilnahmen in Hannover-Herrenhausen, Düsseldorf, Köln, München und Berlin hat die Galerie Cohrs-Zirus die Künstlerkolonie nach außen vertreten. Sie ist eine zentrale Anlaufstelle für Liebhaber:innen und Sammler:innen der alten und neuen Worpsweder Meister:innen.

Wer sich an einem freien Tag auf ›Stadtflucht‹ begeben möchte, vielleicht sogar von sich behauptet, ein Kunstkennender, Sammler:in oder einfach nur kunstinteressiert zu sein, sollte, neben all den anderen interessanten Ausstellungen und Sehenswürdigkeiten im Heinrich-Vogeler-Jahr, an dieser ›Schönheit‹ in Worpswede nicht vorbeigehen.

Nach Recherchen
Monika Sattelberg

Wir betreuen Sie gerne.
PAAR Pro Sanitate
Häusliche Krankenpflege
Werner Schnieders Inka Ackermann GbR
Bremen Mitte
0421·705226
Eduard-Grunow-Str. 23
28203 Bremen

Galerie Cohrs-Zirus GmbH
Alte und neue Worpsweder Kunst

Bergstraße 33, 27726 Worpswede
Samstag und Sonntag:
11-13 und 14-18 Uhr
und nach telefonischer Vereinbarung.
Die Öffnungszeiten an Feiertagen
erfragen Sie bitte vorher telefonisch.
04792-1748
04792-2320

Sorgen Sie sich nicht – sorgen Sie vor!

Vieles im Leben können wir Menschen nicht beeinflussen. Damit Sie jedoch selbst entscheiden können, wie Ihr letzter Weg aussieht, bietet Ihnen das GE·BE·IN die Möglichkeit der Bestattungsvorsorge. Ihre Wünsche rund um Ihre spätere Bestattung werden auf diese Weise detailgenau festgehalten. Dies gibt Ihnen ein gutes Gefühl und entlastet Ihre Angehörigen. Auf Wunsch erhalten Menschen zwischen 50 und 85 Jahren sogar eine finanziell abgesicherte Bestattungsvorsorge mit Preisgarantie, die ›Vorsorge-Kombi‹. Die Besonderheit dabei: Unabhängig vom Leistungszeitpunkt wird Ihnen eine Preisgarantie auf die gewünschten Leistungen garantiert. Das gibt es nur beim GE·BE·IN!

QR-Code mit der Kamera von Ihrem Mobiltelefon oder Tablet einlesen.

Alles geregelt, alles bezahlt

Unsere GE·BE·IN VorsorgeKombi:
In einem Bestattungsvorsorgevertrag werden Ihre Wünsche exakt festgehalten, die Kosten nach heutigem Stand ermittelt, mit einer **Preisgarantie** versehen und über die GE·BE·IN Sterbegeldversicherung abgesichert.
GE·BE·IN Bestattungsinstitut
0421 - 38 77 60 | kontakt@ge-be-in.de | ge-be-in.de | facebook.com/ge.be.in

Aktiv älter werden

Älter werden heißt auch: Endlich mehr Zeit für sich und die eigenen Hobbys haben!

Pro Jahr zählt die Stadtbibliothek Bremen über 1,5 Millionen Besucher. Kommen Sie vorbei und lernen das attraktive Angebot kennen. Sie werden überrascht sein, wie vielfältig es ist!

Ganz gleich, ob endlich wieder eine Urlaubsplanung ansteht, die Enkel zu Besuch kommen oder Sie einfach mal etwas Neues ausprobieren möchten – die Stadtbibliothek Bremen hat für alle Interessen ein breites Angebot. Mit unseren Verbrauchertipps, Sachbüchern und Zeitschriften sind Sie in allen Lebenslagen immer aktuell beraten. Und spätestens, wenn zu kleine Buchstaben das Lesevergnügen einschränken, ist es höchste Zeit, mal unsere eBooks auszuprobieren. Wir bieten kostenlose Einführung und persönliche Beratung auch zu diesen Themen an. Für weitere Inspiration gibt es ein großes Film- und Musikangebot oder den neuesten Bestseller als Hörbuch. Viele unserer Bibliotheken bieten verschiedenste Veranstaltungsformate an. Besonders beliebt sind Veranstaltungsreihen wie ›Erfahren woher wir kommen‹ oder ›Kunstwerken auf der Spur‹. Sicherlich finden auch Sie Ihren monatlichen Lieblingstermin.

Viele Bibliotheksangebote vor Ort sind kostenlos, nur wenn Sie Medien ausleihen möchten, wird ein Bibliotheksausweis, unsere BIBCARD, benötigt. Diese Karte gibt es mit Rentenausweis oder ab 65 Jahren zum Sonderpreis für 16,-€ oder im Abo sogar schon für 13,-€ im Jahr.

Sie finden uns 8 x in Bremen. Alle Öffnungszeiten und weiteren Informationen erhalten Sie hier: www.stabi-hb.de

TEILNAHME BIS ZUM 15.05.2023!

SIE SCHREIBEN?
Bewerben Sie sich jetzt

Unter dem Motto **Treffpunkt Freimarkt** laden das Bremer Literaturkontor, das Literaturhaus Bremen, der KellnerVerlag und die Stadtbibliothek Bremen zum dritten Mal gemeinsam zu einem regionalen Literaturwettbewerb ein.

Wer mitmachen kann: Jede:r ab dem Alter von mindestens 14 Jahren. Die Texte müssen in deutscher Sprache, digital oder mit Schreibmaschine verfasst sein (Prosa, Lyrik, Drama oder Essay).

Der Inhalt der eingesandten Texte muss eine zwanglose Verbindung zum Bremer Freimarkt aufweisen.

Textumfang: 5 bis 10 Seiten (circa 9.000 bis 18.000 Zeichen einschließlich Leer- und Absatzzeichen)

Das können Sie gewinnen: Veröffentlichung in der Anthologie und ein kostenfreies Autor:innenexemplar sowie Rabatt auf weitere Exemplare. Die besten drei Texte werden prämiert und auf der Abschlussveranstaltung am 19. Oktober 2023 öffentlich gelesen.

Einsendeschluss: 15. Mai 2023 (Poststempel, E-Mail-Eingang)

Adresse: KellnerVerlag,
Stichwort: Wettbewerb
St.-Pauli-Deich 3, 28199 Bremen,
oder: wettbewerb@kellnerverlag.de
Weitere Informationen unter
https://www.literaturkontor-bremen.de/ausschreibungen

Zünsler: Der Feind des Buchsbaums

Sie haben an Ihrem Buchsbaum schon einmal Raupen, verfärbte Blätter oder abgestorbene Astpartien entdeckt? Oder jemand in Ihrem Bekanntenkreis klagt darüber? Dann könnte es gut sein, dass der so genannte Buchsbaumzünsler sich dort eingenistet hat.

Ursprünglich kommen die zu den Nachtfaltern zählenden Plagegeister aus Ostasien, sind aber vor ein paar Jahren nach Europa mitgebracht worden. Der Buchsbaumzünsler ist, wie der Name vermuten lässt, auf diese Pflanze spezialisiert und hinterlässt oft enorme Schäden, die teilweise für den Tod der Pflanze sorgen können.

Im Folgenden wollen wir Ihnen einen kurzen Überblick darüber geben, wie sie denn Buchsbaumzünsler erkennen und am effektivsten bekämpfen können, sodass ihre Pflanzen in Zukunft von einem Befall verschont werden.

Der Zünsler ist wie die meisten anderen Falter nachtaktiv und daher tagsüber nur schlecht zu bemerken. Besser zu erkennen sind dahingegen die gelblichen Eier, die meist im Außenbereich

des Buchsbaums abgelegt werden. Daraus entschlüpfen Larven, die allerdings nur einige Millimeter groß sind. Man erkennt sie an ihrer hellen gelb-grünlichen Farbe und der schwarzen Kopfkapsel. Allerdings bewegen sie sich, wenn sie einmal geschlüpft sind, weiter ins Innere des Buchsbaums. Von dort aus fressen sie sich versteckt durch die Blätter. Im Laufe der Zeit werden sie größer und häuten sich, dabei werden sie zunehmend dunkler und wagen sich danach auch wieder in die Außenbereiche der Pflanze vor. Dort verpuppen sie sich und werden zu wiederum hellen Schmetterlingen, die für das Fortbestehen ihrer Art an der Pflanze sorgen.

Sollten Sie den Befall früh genug erkennen, könnten einfache Hausmittel ausreichen. Wenn dieser noch sehr gering ist, können Sie die Raupen einfach abziehen, sie sind für Menschen nicht giftig. Durch regelmäßige Kontrolle können Sie dafür sorgen, dass die Raupen von ihrer Pflanze ablassen. Aber Vorsicht: Buchsbaumzünsler lassen sich schnell mit dem Eichenprozessionsspinner verwechseln. Wenn Ihnen die Falter eher dunkel und behaart erscheinen und die Raupe Haare aufweist, auf keinen Fall anfassen. Diese Brennhaare enthalten ein Gift, das sowohl für Menschen als auch für Tiere gefährlich ist. Es können allergische Reaktionen, Juckreiz, aber auch Atemnot auftreten. In diesem Fall sollten Sie

Das Rote Kreuz Krankenhaus informiert

Altersbedingte Arthrose macht sich vor allem im Knie- und Hüftgelenk bemerkbar. Auch Verletzungen, Entzündungen, Rheuma oder Überbelastung können Gelenke schädigen. In den Sprechzeiten des Endoprothetikzentrums können konservative Maßnahmen, kleine Eingriffe oder Gelenkersatz mit den Spezialisten besprochen werden. Sprechstunden: Mi. und Do., Anmeldung in der Terminambulanz unter Tel. 0421-5599-550.

Im Bremer Schmerzzentrum am Rotes Kreuz Krankenhaus behandeln die Experten mit jahrzehntelanger Erfahrung Patienten mit Schmerzen, welche in der hausärztlichen oder fachärztlichen Praxis nicht ausreichend gelindert werden können – sowohl ambulant als auch stationär. Spezielle Sprechstunden: Kopfschmerzen: Mi. 10–13 Uhr, Morbus Sudeck: Di. 10–13 Uhr, Schmerzambulanz: Do. 10–13 Uhr und Fr. 10–14 Uhr. Informationen im Sekretariat unter 0421-55 99-277.

Gesund trainieren für Senioren

Das Physio K in der Osterstr. 1a bietet Gerätetraining, Physiotherapie, Rehasport und mehr – unter ärztlicher Leitung. Unsere Therapeuten sind medizinisch ausgebildet und erfahren. Durch die Anbindung an das Rotes Kreuz Krankenhaus behandeln wir sowohl stationäre Patienten als auch die Trainierenden im Physio K.

Schwerpunkte: Orthopädie, Gelenkersatz, Rheuma und Schmerz.
Es erwarten Sie saubere, moderne, barrierefreie Räumlichkeiten mit Seeblick. Alle Leistungen gibt es mit und ohne Rezept.

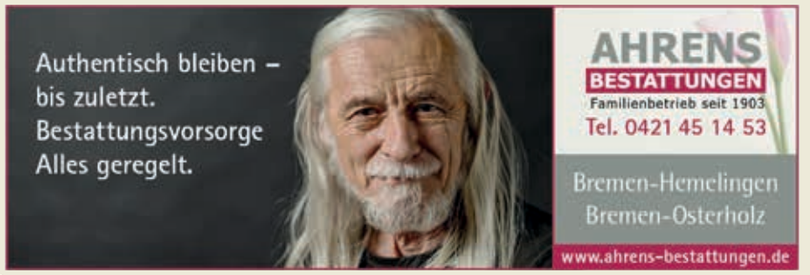
Beratung und gratis Schnuppertraining
unter Tel 0421.55 99-316.

Osterstraße 1a
28199 Bremen
Tel 0421.55 99-316
Fax 0421.55 99-850
info@physiok.de
www.physiok.de

Physio K
gesund trainieren

Ahrens Bestattungen – ALLES aus einer HAND

Im Trauerfall bietet Familie Ahrens seit 1903 eine persönliche Begleitung und Hilfestellung. Die individuelle Beratung liegt den Mitarbeitenden besonders am Herzen, genauso wie die Rücksicht auf unterschiedliche Bedürfnisse und Vorstellungen der Angehörigen. Im Trauercafé, den Feierhallen und in den eigens dafür vorgesehenen Räumen kann in einer tröstlichen Atmosphäre Abschied genommen werden. Bei der Planung der Bestattung werden alle Wünsche miteinbezogen, auch die außergewöhnlichen. Dabei gibt es keine zeitlichen Vorgaben; jeder verarbeitet den Verlust eines geliebten Menschen anders. Auch im Bereich der Bestattungsvorsorge steht die Familie Ahrens Fragenden kompetent zur Seite. Ob telefonisch oder in den Häusern in Osterholz und Hemelingen – das Ahrens-Team ist für Sie erreichbar, Tag und Nacht.
0421· 45 14 53



entweder in der Apotheke nach entzündungshemmenden Medikamenten fragen oder – im Falle der Atemnot – einen Notarzt konsultieren. Sollten Sie die Vermutung haben, dass Sie mit den Haaren des Eichenprozessionsspinners in Kontakt gekommen sind, diese können auch in der Luft umherfliegen, sollten Sie dringend die Kleidung wechseln, sich abduschen und darauf achten, ob sich die genannten Symptome bei Ihnen ankündigen.

Wenn Sie außen an Ihrem Buchsbaum die Eier erkennen, kann durch Beschneiden der Pflanze dafür gesorgt werden, dass die Raupen nicht weiter ins Innere vordringen. Dafür ist es aber wichtig, dass die Falter vorher beobachtet wurden und das Beschneiden spätestens zwei Wochen danach stattfindet. Die Äste mit den Eiern können dann einfach in der Biotonne entsorgt werden.

Sollten Sie einen Hochdruckreiniger besitzen, kann auch dieser bei der Bekämpfung der Schädlinge helfen. Der harte Strahl des Wassers sorgt dafür, dass diese aus dem Baum entfernt werden, ohne die Pflanze dabei zu zerstören. Wenn Sie unter dem Buchsbaum eine Plane oder Ähnliches auslegen, gelingt es einfacher, die kleinen Tierchen zu sammeln.

Inh. Ackermann & Schneiders
Wir betreuen Sie gerne.
PAAR Pro Sanitate
Häusliche Krankenpflege
Bremen Mitte
0421·705226
Eduard-Grunow-Str. 23
28203 Bremen

Wenn der Befall allerdings schon länger andauert, kann es sein, dass die Hilfsmittel alleine nicht mehr ausreichen. Sollten Sie sich für ein chemisches Mittel zur Bekämpfung des Zünslers entscheiden, achten Sie darauf, was die Hinweise zur Verträglichkeit und Schädlichkeit sagen.

Übrigens: Der Zünsler ist nicht der einzige ›Feind‹ der beliebten Gartendekoration. Buchsbaumtriebsterben, Buchsbaumkrebs oder Buchsbaumrost können ebenfalls Ursachen für das Leid der Pflanze sein.

Ann Britt Krüger

Umordnung

Tanja Kliemann hat schon als Kind alles sortiert und geordnet. Aus ihrer Leidenschaft hat die Immobilienkauffrau einen Beruf gemacht. Die 53-Jährige räumt Wohnungen auf, ordnet Nachlässe, verkauft Immobilien und bringt lästigen Papierkram auf den neuesten Stand. Zu ihren Kund:innen zählen überwiegend Senioren und Seniorinnen sowie Privatleute und Selbständige.

Vor allem Senior:innen nutzen den Ordnungs-Service, etwa vor einem Umzug in eine Altersresidenz oder weil sie Ordnung in ihre Erinnerungsstücke und wichtige Papiere bringen wollen, damit dies in Zukunft keine Belastung für ihre Angehörigen darstellt. ›Viel Verständnis und manchmal auch ein einfühlsames Gespräch bei einem Tee können Menschen helfen, Abschied von vertrauten lieb gewonnen Gegenständen sowie ihrem langjährigen Zuhause zu nehmen‹, so die ›Umordnerin‹. Nachsendeanträge, Telefonummeldung oder Vertragskündigungen erledigt Kliemann gleich mit, und wer möchte, kann überflüssig gewordene Gegenstände in bare Münze umwandeln lassen. ›Manchmal kann ich die Erleichterung auf den Gesichtern meiner Kund:innen förmlich sehen, wenn endlich richtig Ordnung ist‹, freut sich Kliemann. Ordnung macht offenbar auch die Aufräumerin glücklich.

Tanja Kliemann ◆ Tel.: 0421/43 095 74 ◆ www.umordnung.com

24-Stunden-Betreuung: die individuelle Alternative

Im Alter in den eigenen vier Wänden zu bleiben, ist die Wunschvorstellung vieler Menschen, aus eigener Kraft aber leider oft nicht möglich. Die 24-Stunden-Betreuung von Promedica bietet hier eine hervorragende Alternative. Die Betreuungskräfte, die meist aus dem Ausland kommen, ersetzen dabei keinen professionellen Pflegedienst, sondern leben mit im Haushalt und unterstützen im Alltag. Die hauswirtschaftlichen Tätigkeiten umfassen beispielsweise das Einkaufen und Kochen, Wohnungsreinigung, Wäsche waschen und Pflege der Zimmerpflanzen. Die Grundpflege beinhaltet die Unterstützung bei der täglichen Körperpflege, beim Essen und Trinken, Inkontinenzversorgung sowie Erinnerung an Medikamenteneinnahmen. Die mobilisierenden Maßnahmen können z. B. Unterstützung beim Umziehen, gemeinsame Spaziergänge, Mobilisierung nach therapeutischer Anleitung und die Begleitung bei Ausflügen sowie Arzt- und Friseurbesuchen etc. umfassen. Die Betreuungskräfte können natürlich nicht 24 Stunden durchgängig tätig sein, geben aber die Sicherheit, dass jemand vor Ort ist und jederzeit unterstützen kann.

Selbstverständlich gilt auch hier ein 14-tägiges Rücktrittsrecht nach Vertragsvereinbarung. In der Anfangsphase ist auch eine Einbringung der Angehörigen erwünscht, um Ungereimtheiten zu vermeiden oder zu beseitigen. Die monatlichen Kosten liegen je nach Leistungsumfang zwischen 2.400 Euro und 3.300 Euro. Bei Vorliegen eines Pflegegrades besteht die Möglichkeit, Leistungen aus der Pflegekasse in Anspruch zu nehmen. Dazu zählen beispielsweise das Pflegegeld, die Verhinderungspflege und ein Teil der Kurzzeitpflege. Auch steuerlich kann der Einsatz geltend gemacht werden.

Bei Interesse melden Sie sich gerne telefonisch bei Marcus Kastens von Promedica unter: 0421-70 62 46 28.

November 2022 Nr. 260

Durchblick

Für Seniorinnen und Senioren

Vorwort

Es fällt gerade schwer, die Hoffnung nicht zu verlieren, sich trotz der ganzen Krisen und Unsicherheiten einen positiven Blick auf die Zukunft zu bewahren. Die Durchblick-Redaktion nimmt die Themen auf. Auch wenn es nicht gelingen kann, die großen Probleme wie Krieg oder Klimawandel hier vor Ort zu lösen, so können wir doch unterstützen, wenn es darum geht, den Alltag zu bewältigen oder die Tristesse zu überwinden. Also ganz normal das Leben im Alter zu meistern. Wir versuchen trotzdem, auch andere Themen aufzunehmen, aber unser Hauptaugenmerk liegt auf realistischen Zielen. Erreicht wurde zum Beispiel, dass die Energiepreispauschale auch an Rentnerinnen und Rentner ausgezahlt wird. Ein Erfolg der großen Seniorenverbände.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, und wenn der Schuh mal irgendwo drückt, wenden Sie sich gerne an unser Büro im Tivoli-Haus am Bahnhofsplatz, Tel.: 0421 3616769.

Inhalt

InVita 2022
Seite 22

Diebstahl beim Einkaufen
Seite 23

Wie kommt man durch den Winter?
Seite 24

Buchvorstellung
Seite 25

Interview mit Gudrun Münchmeyer-Eliş
Seite 26 und 27

Türkischsprachige Seiten
Seite 28 und 29

Interview mit Ricarda Möller
Seite 30 und 31

Internationaler Tag der Älteren Generation
Seite 32

Impressum
Seite 32

Senioren Vertretung Bremen

InVita 2022

Am 14. und 15. September war die Bremer Seniorenvertretung mit einem eigenen Messestand auf der InVita (Fit & Aktiv im Alter). Die InVita ist Teil der Hanselife, die vom 14. bis 18. September in den Bremer Messehallen auf der Bürgerweide durchgeführt wurde. Bis 2007 hieß die Verbrauchermesse Hanselife noch HaFa.

Der Stand der Seniorenvertretung wurde diesmal, mit großem Erfolg, von unseren Pressesprecher Michael Breidbach organisiert. Zum gut durchorganisierten Standdienst fanden sich zehn Delegierte zur Unterstützung ein. Es gab, wie jedes Jahr, interessante Besucherinnen und Besucher. Viele Gespräche begannen mit den aktuellen Sorgen und Nöten von Seniorinnen und Senioren in Bremen. Unter anderem schauten am 14. September unsere Sozial-Senatorin Frau Stahmann und am 15. September unser Bürgermeister Herr Bovenschulte am Stand vorbei. Beide lobten das Engagement der Seniorenvertretung für die älteren Menschen in unserer Stadt. Leider gab es auch einen kleinen Wermutstropfen: Unser Stand war in diesem Jahr nicht optimal platziert. Hier gelobte der Veranstalter für das nächste Jahr Besserung. Ein positiver Nebeneffekt war unter anderem, dass sich die Delegierten, jenseits von der sonst üblichen Tagesordnung, locker und persönlich austauschen konnten. Auch im nächsten Jahr wird die Seniorenvertretung wieder einen Stand auf der InVita betreuen, da waren sich alle einig, die dabei waren.

Dirk Schmidtmann

Verhaltenstipps:

Diebstahl beim Einkaufen

Leider fällt es immer wieder auf, dass Diebe sich gezielt lebensältere Menschen in Supermärkten aussuchen, die ihre Taschen im Einkaufswagen ablegen. Wenn der Diebstahl an der Kasse festgestellt wird, führt diese unangenehme Situation mit anderen Wartenden an der Kasse oftmals zu Unsicherheit, ob nicht das Portemonnaie vergessen wurde. Der Weg zur Polizeiwache, um eine Anzeige aufzugeben, ist durch Corona auch für viele Bürger und Bürgerinnen verlängert, so dass es in diesen Fällen sehr oft zu einem verzögerten Anruf bei der telefonischen Anzeigenaufnahme der Polizei kommt. Die Unsicherheit über die Belehrung über das eigene Verhalten als Senior oder Seniorin führt zu weiteren Überlegungen, die Zeit in Anspruch nehmen. Diesen Zeitverzug nutzen die Diebe leider schon sehr oft, um die gestohlene Bankkarte bereits einzusetzen. Manchmal finden sie sogar eine PIN im Portemonnaie und können mehrere hundert Euro auf einmal abheben.

Während der Vorweihnachtszeit scheint ein solcher Diebstahl noch lukrativer, so dass es davon demnächst statistisch noch mehr geben wird.

Die Polizei Bremen empfiehlt daher speziell:

- Tragen Sie Geld, Zahlungskarten und Papiere möglichst in verschiedenen, verschlossenen Innentaschen Ihrer Kleidung und dicht am Körper statt in der Handtasche.
- Benutzten Sie ggf. einen Brustbeutel, eine Gürtelinnentasche oder eine am Gürtel angekettete Geldbörse.
- Legen Sie Ihre Geldbörse beim Einkauf nicht in die Einkaufstasche, den Einkaufskorb, den Einkaufswagen oder Ihren Rollator.
- Achten Sie auch beim Einladen Ihrer Einkäufe in das Auto immer auf Ihre Wertsachen und Taschen.
- Schließen Sie den Pkw auch beim Zurückbringen des Einkaufswagens ab.
- Prägen Sie sich Ihre PIN-Nummer ein und notieren Sie diese niemals auf Ihrer Zahlungskarte.
- Nehmen Sie nur so viel Bargeld und Zahlungskarten mit wie nötig.
- Tragen Sie Ihre Handtasche immer mit der Verschlussseite zum Körper.
- Achten Sie vor allem im Gedränge besonders auf Ihre Wertsachen – halten Sie Abstand zu Unbekannten und verhindern Sie jeglichen Körperkontakt.

Im Falle eines Diebstahls:

- Lassen Sie Ihre Bankkarte über den Sperr-Notruf sperren (Tel. 116 116) und informieren Sie Ihre Bank.
- Erstatten Sie eine Strafanzeige bei der Polizei – nur so kann Ihre Karte auch für das Lastschriftverfahren gesperrt und eventuell vorhandene Videoaufnahmen von der Tat im Supermarkt rechtzeitig gespeichert werden.
- Informieren Sie zeitnah die Polizei über Abhebungen auf Ihrem Konto, damit hiermit verbundene Aufzeichnungen (z. B. Bilder der Kriminellen am Geldautomaten) ebenfalls gesichert werden können. Es handelt sich um eine weitere Straftat Ihnen gegenüber!

Die telefonische Anzeigenaufnahme steht Ihnen unter (0421) 362 12700
Montag bis Freitag: 06–22 Uhr
Samstag: 08–20 Uhr
Sonntag: 10–18 Uhr
zur Verfügung, den Zentralruf der Polizei für Fragen erreichen Sie durchgehend unter (0421) 36 20.
Den Notruf (110) kennen Sie!

Michael Reinhardt
Einsatz und Öffentlichkeitsarbeit
Direktion Einsatz
Regionale Abteilung Ost (E 6)

Wie kommt man durch den Winter?

Durch die Corona- und Energiekrise, verbunden mit dem Ausbruch des Ukrainekrieges inklusive Sanktionsmaßnahmen gegenüber Russland, sind die Öl- und Gaspreise in die Höhe geschossen.

Das ist einfach Fakt, was mittlerweile auch von vielen Ökonom:innen bestätigt wurde.

Durch die teilweise drei- bis vierfache Erhöhung unserer Energiepreise leiden besonders Sozialbenachteiligte, Rentnerinnen und Rentner mit Grundsicherung und die, welche knapp über dem Sozialhilfesatz liegen. Leider können sie nicht von Ermäßigungen und anderen Befreiungen profitieren.

Viele dieser Menschen warten dringend auf die einmalig versprochenen 300 Euro, welche im Dezember ausgeschüttet werden sollen.

Auf Antrag unserer Rot-Grün-Roten Bremischen Bürgerschafts-Koalition soll auf Landes- und Bundesebene verhindert werden, dass Energiearmut und soziale Härten die Bürger und Bürgerinnen in existenzielle Armut treiben.

In meiner Umgebung gibt es viele Menschen, die mir in Gesprächen sagen, dass sie unter dem Existenzminium leben müssen. Sie sind automatisch zum Sparen gezwungen.

Ferner ist es unangemessen, wenn Politiker und Politikerinnen mit gehobenem Einkommen uns sagen wollen, dass wir alle »den Gürtel enger schnallen sollen«. Das klingt schon sehr merkwürdig. In unseren TV-Medien haben einige von ihnen schon zugegeben, dass sie durch diese Härten kaum belastet werden.

In unserer jetzigen Krisensituation reichen auch keine Einmalzahlungen von 300 Euro, die Strom- und Gassperrungen verhindern sollen, wenn monatlich vier- bis fünffach so hohe Gas- und Stromrechnungen in die Wohnungen flattern.

Es gibt mittlerweile viele Menschen, die sich vor einem gefährlichen Sozialabbau fürchten, das heißt, wir alle müssen alles tun, um schnellstens diese Krisen zu überwinden.

Anke Maurer

Buchbesprechung:

Ein Buch zum Lesen und Verschenken zu Weihnachten

Das neu erschienene bezaubernde und aufwendig schön illustrierte Buch von Renate Schoof erzählt Advents- und Weihnachtsgeschichte(n) von Menschen des vergangenen Jahrhunderts bis heute: von Liebe und Nähe zwischen Großeltern und Enkeln in guten und in schweren Zeiten, von Menschen, die mit dem Alleinsein leben, von besonderen Erinnerungen an Krieg und Frieden und von Geschenken, die nicht in Geld gemessen wurden, sondern immateriell glücklich machten.

Erlebnisse von »Weihnachtsgefühlen« und Erwartungen zum Fest der Liebe in verschiedenen Facetten regen zur eigenen Reflexion zum weihnachtlichen Fest der Liebe und »Frieden auf Erden« an.

Die sprachlich berührenden Erzählungen werden durchgängig von dekorativen Illustrationen begleitet, die Emotionen wecken, Textinhalte veranschaulichen, verstärken und die Seiten visuell meisterhaft auflockern.

Ein Märchenbuch gelebten Lebens für Jung und Alt, das zum Innehalten einlädt.

Großmutters schönstes Weihnachtsgeschenk

UND ANDERE ERLEBTE GESCHICHTEN

von Renate Schoof
Butzon & Bercker Verlag

19,95 Euro

Über die Autorin:

Renate Schoof ist in Bremen geboren und lebt als freie Schriftstellerin in Göttingen.

Nach einer Ausbildung in der Buchhandlung Geist arbeitete sie als Dokumentarin bei der Deutschen Presse-Agentur in Hamburg; anschließend studierte sie Pädagogik und Germanistik und war neun Jahre als Lehrerin tätig. Von ihr erschienen bisher mehr als zwanzig Bücher: Romane, Erzähl- und Gedichtbände.

Mehr Infos unter www.renateschoof.de und Renate Schoof auf Wikipedia.

Barbara Matuschewski

Interview mit Gudrun Münchmeyer-Eliş

Interviewerin: Frau Münchmeyer-Eliş, Sie sind Diplom-Sozialwissenschaftlerin und Geschäftsleiterin des ZIS-Zentrums für Migranten und Interkulturelle Studien e.V. Im Oktober gehen Sie in den Ruhestand.

Bei der Arbeit zum Thema Migration haben Sie sich 40 Jahre für die Belange von Migrant:innen eingesetzt und Ihre Ideen mit pädagogischen Methoden durch Bildung, Beratung und Begegnung in zahlreichen Bundes- und Landesprojekten umgesetzt. Darunter z. B. das Projekt »Köprü«. Was bedeutet »Köprü«?

Gudrun Münchmeyer-Eliş: »Köprü« ist das türkische Wort für Brücke. In unserem Projekt geht es darum, für ältere zugewanderte Menschen eine Brücke zu schlagen zu Angeboten der Altenhilfe. Und eine Brücke kann man von zwei Seiten begehen. Die Menschen, die in der Altenhilfe arbeiten und die älteren Migrant:innen sowie Angehörige können so zusammenfinden.

I: Was ist das Ziel der Kontaktstelle für ältere Migrantinnen und Migranten – »Köprü«?

M-E: Viele Migrant:innen wissen leider sehr wenig über die vielfältigen Angebote, die es in Deutschland gibt. Wir wollen die Möglichkeiten zeigen, damit die Migrant:innen genauso wie Deutsche notwendige Unterstützung bekommen, dass Teilhabe ermöglicht wird, dass sie die Wahlmöglichkeiten haben sollen. Aber auch die Träger der Altenhilfe sollten sich auf die Bedarfe und Bedürfnisse der zugewanderten Menschen einstellen. Seit Jahrzehnten beschäftigen sich die Einrichtungen mit interkultureller Öffnung, kultursensible Arbeit ist gefragt. Wir brauchen mehr Mut und Kreativität, um Angebote tatsächlich zu ändern oder neu zu entwickeln. Kultursensibel zu arbeiten, heißt doch, dass jeder einzelne Mensch davon profitiert, also alle älteren Menschen in diesem Bereich – Zugewanderte und Deutsche.

I: Ich möchte auch besonders das Projekt »Alt ist nicht gleich alt« nennen, das im Jahr 2018 bei einem bundesweiten Wettbewerb für Initiativen gegen Einsamkeit im Alter mit dem zweiten Platz ausgezeichnet wurde. Meine Frage: Was war Ihr Ziel, und wie kann man die Zielgruppe erreichen?

M-E: Während es bei »Köprü« um die Altenhilfe geht, die Institutionen anbieten, geht es in diesem anderen Projekt um das tägliche Zusammenleben und das Miteinander von Deutschen und Migrant:innen. Wir haben viele ältere Migrant:innen erreicht, die sich freiwillig engagieren. Wir konnten sie ermutigen, ihre Potenziale zu zeigen, vom Nähen über Malen bis Theater spielen. Es sind Gruppentreffen und Angebote entstanden, die von Migrant:innen geleitet werden und für Deutsche und zugewanderte Menschen aller Länder gemeinsam angeboten werden und auch jetzt noch nach der Projektphase weiter bestehen. Durch die Ausstellungen der Malgruppe und die Auftritte der Theatergruppe sind immer mehr Menschen aufmerksam geworden. Wichtig sind die Gruppenleiterinnen, die auf Menschen positiv zugehen und Sprachbarrieren überwinden. Wichtig sind auch die Kooperationen mit den Kultureinrichtungen in Bremen, durch die unsere Arbeit und damit die Situation der Älteren und deren Lebensleistungen eine breite Beachtung in der Bevölkerung gefunden haben. Dann möchte ich noch das »Virtuelle Museum der Migration« nennen. Auch das trägt dazu bei, indem die Migrationsgeschichte anhand von Einzelschicksalen erzählt wird. Die Offenheit, mit der so viele sogenannte »Gastarbeiter:innen« der 1. Generation von ihrem Leben erzählen, beeindruckt. Sie wollen, dass die Geschichte der Anwerbung von »Arbeitskräften« und ihre Erlebnisse nicht vergessen werden.

I: Sie haben ja einen interkulturellen Gesprächskreis, der schon seit 2005 besteht. Mit welchem Ziel haben Sie ihn gegründet?

M-E: Ursprünglich ging es darum, eine Möglichkeit zu schaffen, dass Frauen in einem geschützten Raum ihre Deutschkenntnisse anwenden und üben können. Dann haben wir festgestellt, dass das Interesse am Alltagsleben und an kulturellen Gewohnheiten der Teilnehmerinnen untereinander sehr groß ist. So gibt es immer neue Themen und einen spannenden Austausch, auch gemeinsame Exkursionen. Indem die Teilnehmenden – Deutsche und Migrant:innen – miteinander Deutsch sprechen, wird auf selbstverständliche Weise die Sprache angewandt.

I: Wie kann man die älteren Menschen noch weiter unterstützen?

M-E: Leider gehören ältere Migrant:innen in die Gruppe der von Altersarmut betroffenen Menschen. An der finanziellen Situation kann eine Einrichtung wie das ZIS nichts unmittelbar ändern. Beratung und die beschriebenen Projekte sollen informieren und gegen Einsamkeit im Alter wirken. Eine weitere Möglichkeit, Menschen aus ihrer Isolation zu holen, sind Treffpunkte, die kostenlos besucht werden können, oder organisierte Gruppenausflüge. »Alt ist nicht gleich alt!« bedeutet auch: Die Menschen sind individuell. Manche Ältere möchten ihre Deutschkenntnisse verbessern, manche brauchen Unterstützung zur Nutzung digitaler Medien. Es geht um Unabhängigkeit und Würde im Alter.

I: Mit welchen Herausforderungen haben die älteren Migrant:innen zu kämpfen?

M-E: Z. B. Sprachbarrieren, Vorurteile und Stigmatisierung, Altersarmut, Einsamkeit, gesundheitliche Probleme, zu wenig kultursensible Angebote.

I: Was sind Ihre Empfehlungen als Sozialwissenschaftlerin?

M-E: Die Gesellschaft muss verstehen, dass ältere Migrant:innen keine Randgruppe sind. Sie sind ein Teil der Gesellschaft und haben sehr viel für Deutschland geleistet, das Wirtschaftswachstum wurde auch durch die Zuwanderung ermöglicht, dann eine kulturelle Bereicherung, die allmählich anerkannt wird. Und nicht zuletzt: Sie haben Kinder und Enkelkinder großgezogen, die Steuereinnahmen und Renten sichern. Ohne sie sähe die Alterspyramide der Bevölkerung in Deutschland noch sehr viel schlechter aus. Die Lebensleistungen und auch das freiwillige Engagement müssen wahrgenommen und gewürdigt werden. Dadurch entsteht ein Zugehörigkeitsgefühl. Die Kinder der nachfolgenden Generation können auf ihre Eltern und Großeltern stolz sein.

I: Was denken Sie über Ihre nächste Arbeit, haben Sie schon Pläne? Und wollen Sie sich weiter beim ZIS engagieren?

M-E: Der »Gesprächskreis« macht mir sehr viel Spaß und ist für mich auch eine Bereicherung.

Demenz und Migration als Thema beschäftigt mich auch. Deshalb plane ich eine Befragung in den nächsten Monaten mit älteren Menschen und Angehörigen.

Das Interview führte Zeynep Sümer

Frau Münchmeyer-Eliş ist Diplom-Sozialwissenschaftlerin und Geschäftsleiterin des ZIS, Zentrum für Migranten und Interkulturelle Studien e.V. Im Oktober geht sie in den Ruhestand.

Frau Münchmeyer-Eliş hat dazu beigetragen, die Migrant:innen in die Gesellschaft zu integrieren mit ihrer Menschlichkeit, Toleranz und Hilfsbereitschaft anderen gegenüber. Sie hat älteren Menschen geholfen, aus ihrer Einsamkeit und aus ihren vier Wänden herauszukommen, um mit anderen Menschen die Gesellschaft mitzugestalten. Sie hat wichtige Beiträge dazu geleistet, religiöse und kulturelle Vorurteile abzubauen in verschiedenen Bremer Stadtteilen.

Wir wünschen Frau Münchmeyer-Eliş viel Spaß und Erfolg für ihre zukünftigen Pläne, und wir freuen uns, dass sie ihre wissenschaftliche Expertise für die Belange älterer Menschen nutzt und ihre Erfahrungen weitergibt.

Türkische Übersetzung

Gudrun Münchmeyer-Eliş'le yapılan Röportaj

Zeynep Sümer: Bayan Münchmeyer-Eliş siz Sosyal Bilimci ve Göç ve Kültürler Arası Araştırmalar Merkezi-ZİS (Zentrum für Migranten und interkulturelle Studien) yöneticisisiniz ve 1 Ekim 2022'de emekli oluyorsunuz. Göçmenler ve göç konusunda kırk yıl çalıştınız ve değerli fikirlerinizi pedegojik metodlar, eğitim, tavsiye ve buluşmalarla eyalet ve federal çapta projelere uyguladınız. Bunların arasında örneğin,»Köprü« projesi. Burda »Köprü« ne anlama geliyor?

Gudrun Münchmeyer-Eliş: Köprü Türkçe bir kelime. Yaşlı göçmenlerin yardım tekliflerine ulaşımında bir köprü. Köprüden iki taraftan da geçilir. Yaşlı bakımında çalışan kişiler ile yaşlı göçmenler ve akrabalar bu şekilde bir araya gelebilir.

S: Yaşlı göçmenler için iletişim noktası »Köprü« de gaye nedir?

M-E: Ne yazıkki bir çok göçmen Almanya'da mevcut pek çok teklifler hakkında çok az şey biliyorlar. Biz, göçmenlerin de tıpkı Almanlar gibi destek almalarını, katılımı mümkün kılıp onların da seçim fırsatına sahip olmalarını ve bunun için de onlara olanakları göstermek istiyoruz. Aynı şekilde yaşlı yardımı taşıyıcı kurumları da göçmenlerin ihtiyaç ve gerekimlerine uyum sağlamalıdırlar. On yıldır, tesisler ve kurumlar kültürler arası açılım çalışmalarında. Kültürel açıdan duyarlı çalışmaları gereklidir. Sunulan teklifleri değiştirmek veya yeni teklifleri geliştirmek için daha fazla cesaret ve yaratıcılığa ihtiyacımız var. Kültürel açıdan duyarlı çalışmak, yani bu, her kişinin bundan faydalanacağı -göçmen ve Almanlar- tüm yaşlılar demek.

S: Yaşlılıkta yalnızlığa karşı insiyatifler için, 2018 yılında ülke çapında düzenlenen yarışmada ikincilik ödülü alan »Yaşlılık Bireyseldir« projesine de özellikle değinmek istiyorum. Sorum: Hedefiniz? Ve hedef kitleye nasıl ulaşabiliyorsunuz?

M-E: »Köprü« projesinde amaç, kurumların sundukları yaşlılara yardım teklifleri, bu projede ise amaç Almanların ve göçmenlerin günlük bir arada yaşamı. Pek çok gönüllü çalışan yaşlı göçmene ulaştık. Onların resim, dikiş, tiyatro yeteneklerini göstermeleri için cesaretlendirdik. Burada Almanlar ve tüm ülkelerden gelen göçmeler için ortaklaşa sunulan ve proje sonu dahi devam eden teklifler ortaya çıktı, örneğin resim grubu birçok sergi gerçekleştirdi, tiyatro grubu performans sergiledi ve böylece giderek daha fazla insan ilgi göstermekte. İnsanlara olumlu yaklaşan ve dil engellerini aşan grup liderleri önemlidir. Bremen'deki kültürel kurumlarla işbirliği de önemlidir. Böylece çalışmalarımız, yaşlıların durumları ve yaşam boyu başarıları toplumda büyük ilgi gördü. Burda, »Sanal Müze« ye de değinmek istiyorum. Bireysel kaderlere dayalı göç hikayesinin anlatıldığı »Sanal Müze« de katkıda bulunuyor. Pek çok 1. nesil sözde »misafir işçi« nin hayatlarından açıklıkla bahsetmeleri etkileyici. Onlar, »işçilerin« işe alım geçmişlerinin, yaşanmışlıkların unutulmamasını istiyorlar.

S: Sizin 2005'ten beri var olan kültürlerarası bir sohbet grubunuz var grup kuruluşunda hedefiniz neydi?

M-E: Başta, kadınların kapalı bir ortamda Almanca becerilerinin desteklenmesi ve uygulama ile ilgiliydi. Sonra fark ettik ki katılımcıların birbirlerinin günlük yaşam ve kültürel alışkanlıklarına büyük ilgileri var. Bu da herzaman yeni konular, ilginç değiş tokuşlar ve gezilerle sonuçlanıyor. Burda katılımcılar -Alman ve göçmenler- pek tabii ki birbirleri ile Almanca konuşuyorlar.

S: Yaşlılar daha fazla nasıl desteklenebilirler?

M-E: Maalesef yaşlı göçmenler yaşlılıkta yoksulluktan etkilenen gruba dahiller. Finansal durumlarını ZİS gibi bir kurum direk, doğrudan değiştiremez. Bahsedilen projelerde yaşlılıkta yalnızlığa karşı tavsiyelerle etkili olunmalıdır. İnsanları, yalnızlıklarından topluma almanın bir yolu da ücretsiz olarak ziyaret edebilecekleri buluşma yerleri veya organize grup gezileridir. »yaşlılık bireseldir« diğer bir anlamıyla da: İnsanların çok bireysel oldukları anlamına da gelir. Bazı yaşlılar Almanca becerilerini geliştirmek isterler, bazılarının dijital medyayı kullanmak için desteğe ihtiyaçları vardır. Burda asıl olan yaşlılıkta bağımsızlık ve onurdur.

S: Yaşlı göçmenler ne gibi zorluklarla karşılaşıyorlar?

M-E: Örneğin dil engelleri, önyargı ve dışlanmak, yaşlılıkta yoksulluk, yalnızlık, sağlık sorunları, kültürel açıdan duyarlı teklifler yetersiz.

S: Sosyal bilimci olarak önerileriniz nedir?

M-E: Toplumun yaşlı göçmenlerin kenar grup olmadığını anlaması gerekiyor. Onlar toplumun bir parçasıdır ve Almanya için pek çok şey yapmışlardır, ekonomik büyüme göç yoluyla sağlanmıştır, ve kültürel zenginleşme yavaş yavaş tanınmalıdır. En azından onlar, vergi gelirlerini ve emekliliği garanti eden çocuklarını, torunlarını yetiştirdiler. Onlar olmadan nufus yaş piramidi çok daha kötü bir görünümde olurdu. Onların hayat boyu icraatleri ve gönüllü katılımları kabul edilmeli ve onurlandırılmalıdırlar. Bu topluma dahil olma duygusunu sağlar. Aynı şekilde gelecek nesiller için de. Böylece çocukların anne ve büyükanne-büyükbabaları ile gurur duyabilecekleri bir aidiyet duygusu yaratır.

S: Bundan sonraki çalışmalarınız hakkında ne düşünüyorsunuz? Planlarınız varmı? Ve ZİS'te çalışmayı sürdürmeyi istiyormusunuz?

M-E: »Sohbet Grubu« bana çok zevk verdiği gibi çok şeyler de kazandırıyor. Demans ve uyum konuları da ilgim alanı. Bu nedenle gelecek aylarda yaşlılar ve onların akrabaları ile bir anket çalışması yapmayı düşünüyorum.

Bayan Münchmeyer-Eliş kişilere karşı gösterdiği insancıl davranış, hoş görü, yardım etme isteği ile göçmenlerin topluma entegre olmalarına, yaşlı insanların yalnızlıklarından kurtulmalarına, dört duvarlarından çıkıp topluma katılmalarına, diğer kişilerle birlikte toplumu şekillendirmelerine yardımcı olmuştur. Şehrin farklı bölgelerinde, farklı dini ve kültürel önyargıların ortadan kaldırılmasını sağlamıştır.

Bayan Münchmeyer-Eliş'e bundan sonraki gelecek planlarının ve bilimsel alandaki deneyimlerinin, yaşlı insanların çıkarları ve meselelerine aktarılmasında kendisine başarılar diliyoruz.

Zeynep Sümer
(Kaynak: İnterview mit Gudrun Münchmeyer-Eliş - Durchblick November 2022)

Interview mit Frau Ricarda Möller
von den ambulanten Versorgungsbrücken

Interviewer: Meine erste Frage: Wie ist es überhaupt dazu gekommen, dass Sie jetzt hier sind? Normalerweise würde man ja sagen: So etwas wie ambulante Versorgungsbrücken, was sich ja im Wesentlichen an ältere Menschen richtet, würde doch eher von den Betroffenen betrieben. Deshalb ist es doch überraschend, so eine junge Frau hier zu sehen.

Ricarda Möller: Während meiner Ausbildung hatte ich Kontakt zu Elsbeth Rütten, die die »Ambulanten Versorgungsbrücken« gegründet hat. Sie hatte mich um Unterstützung gebeten und ist leider kurz darauf verstorben, so dass ich dann den Verein übernommen habe. Ich habe schon viel früher gelernt, was Lebenserfahrung bedeutet. Das wird stark unterschätzt, finde ich. Deshalb freue ich mich, wenn ich mit meinem im Vergleich jugendlichen Alter noch die Kraft habe, mich für ältere Menschen einzusetzen. (Die ganze Antwort bitte im Seniorenlotsen nachlesen).

I: Wir haben ja gesagt, wir wollen über das Wohlfühltelefon sprechen, weil für uns das Thema Vereinsamung eine wichtige Rolle spielt. In der vorletzten Ausgabe hatten wir ein Interview mit Frau Flentge, die zuständig ist für die »präventiven Hausbesuche«. Dabei sollen jetzt Ältere zum Geburtstag angeschrieben werden. Ich finde Ihr Konzept mit den Wohlfühlanrufen ganz spannend und würde gerne ein bisschen mehr darüber erfahren.

RM: Das hat Elsbeth eingeführt. 2009 ist der Verein gegründet worden. Sie hat hier angefangen zu arbeiten und das Telefon hat nicht aufgehört zu klingeln. Und das nicht unbedingt, weil die Leute Beratung brauchten, sondern weil sie einfach schnacken wollten. Nicht, weil sie nicht andere Angebote wahrnehmen wollten, sondern weil sie es körperlich nicht mehr schaffen, da hinzugehen. So kam Elsbeth auf die Idee: Telefonieren klappt noch. Wir kennen das alle, das geht auch noch, wenn man nicht mehr gut laufen kann.

Das fand Elsbeth ganz schön und hat dazu ein Konzept geschrieben. Bei den Wohlfühlanrufen ist das eine telefonische Dauerbegleitung.

I: Das heißt, ich rufe an, und dann machen wir einen Plan.

RM: Also, wenn Sie Interesse an einem Wohlfühlanruf haben, dann nehmen wir Sie mit auf. Dann spreche ich mit unseren geschulten Wohlfühlanrufer:innen. Das sind alles Ehrenamtliche, die kriegen einmal im Jahr Kommunikationstraining. Und sie sind jetzt auch schon jahrelang dabei. Und eine oder einer von denen ruft Sie dann an. Erstmal ist das ein Schnuppergespräch: »Wie wohl fühle ich mich damit?« Die meisten sind total happy. Und dann werden sie einmal die Woche oder nach Absprache auch häufiger angerufen. Man unterhält sich über die Dinge, über die sie sprechen möchten. Das geht ganz niederschwellig. Man muss nichts vorbereiten, man muss nichts lernen oder so. Man kann auch die Geschichten, die man seinen Kinder schon x-mal erzählt hat, und die davon schon große Ohren haben, gerne noch viele Male erzählen. Es ist auch kein Problem, wenn man vielleicht schon etwas vergesslich geworden ist und nicht mehr so genau weiß, ob man etwas schon erzählt hat oder nicht.

I: Dazu gehört ja, dass man sich dabei auch öffnet.

RM: Ja, die meisten, die das beziehen, bekommen das schon jahrelang, es entstehen natürlich auch Beziehungen, wenn man einmal die Woche mit einer Person über fünf oder sogar zehn Jahre telefoniert. Es ist für die Ehrenamtlichen auch eine tolle Möglichkeit, gesellschaftlich teilzuhaben. Das sind auch hauptsächlich ältere Menschen, die noch mobiler sind.

I: Ja, dann haben diese Ehrenamtlichen auf diesem Weg auch Zugang zu anderen.

RM: Genau, die kommen hierher, sitzen bei uns im Büro oder in der Teeküche, machen es sich da gemütlich und telefonieren ein bis zwei Stunden. Regina Sattler (siehe Bild) ist unsere Hauptamtliche, die alles koordiniert. Alle vier bis sechs Wochen gibt es hier ein Treffen der Arbeitsgemeinschaft Wohlfühlanrufe. Dann treffen sich alle hier mit Kaffee, Tee und Keksen und tauschen sich über ihre Erfahrungen aus.

I: Es ist ja auch wichtig, dass man die Erlebnisse der anderen hört.

RM: Ja, manche werden auch zweimal die Woche angerufen, und da gibt es dann die Möglichkeit, sich auch eine Person zu teilen. Das findet der Angerufene auch gut, weil er dann Kontakt zu zwei Personen hat. Man tauscht sich aber nicht über Inhalte aus. Es gibt für jeden Ehrenamtlichen einen Vertrag, der die Verschwiegenheitspflicht regelt.

Das kommt super an, wir haben zuletzt zwei Preise gewonnen.

Es ist ein bundesweites Angebot. Die meisten kommen aus Bremen, aber wir haben auch Menschen aus Hamburg oder aus Aachen oder anderswo, die dort angerufen werden.

I: Wie schafft man es denn, dass es nicht zuviel Geld kostet.

RM: Wir haben eine Telefonflatrate. International sind wir aber noch nicht.

Einsamkeit ist ein großes Thema. Ich kenne eigentlich niemanden, der von sich aus sagt: Ich bin einsam. Man sagt vielleicht manchmal alleine, aber einsam eher nicht. Unsere Aufgabe ist es, niedrigschwellig ein Angebot zu schaffen. Man kann uns mal anrufen und notfalls auch wieder direkt auflegen. Das ist ein einfacher Zugang. Das macht unser Angebot so interessant. Im letzten Jahr hatten wir über 450 Wohlfühlanrufe, die wir geleistet haben. Das ist schon ganz schön viel. Es ist natürlich nicht nur attraktiv für einsame Menschen, sondern auch für Menschen mit Einschränkungen. Also inklusiv.

I: Vielen Dank, dass Sie sich Zeit für uns genommen haben.

Regina Sattler, Foto: Ambulante Versorgungsbrücken

Ricarda Möller ist Vorständin der
»Ambulanten Versorgungsbrücken e.V.«.
Das Interview führte Michael Breidbach.
Weitere Informationen unter:
https://seniorenlotse.bremen.de/

Internationaler Tag der Älteren Generation am 01. Oktober

Der Tag der Älteren Generation ist mittlerweile ein internationaler Aktionstag, der lt. UNO-Beschluss 1990 ins Leben gerufen wurde. Er soll auf die Situation und Belange älterer Menschen aufmerksam machen. In Bremen treffen sich deshalb seit vielen Jahren Menschen aus Gewerkschaften, Parteien, Kirchen, Verbänden und Selbsthilfegruppen, um eben diese Ziele zu verwirklichen. Das diesjährige Motto hieß »Gemeinsam für Frieden und Gerechtigkeit«.

Auch diesmal hat eine große Anzahl von Gewerkschaften, Parteien und Vereinen teilgenommen. Informationsstände gab es von der Gewerkschaft der Polizei, dem Verein Arbeit und Leben, der Seniorenvertretung Bremen, den Alten der SPD, der Grünen und der Linken, dem SoVD, Greenpace, der Ev. Kirche sowie der Freiwilligenagentur Bremen. Die Schirmherrschaft hatte die Bremer Frauenbeauftragte, Bettina Wilhelm, übernommen. Als Veranstaltungsort war der Bremer Bahnhofsvorplatz vorgesehen. Leider kam es anders, denn es setzte der Regen ein. Kurzfristig wurde deshalb entschieden, die Veranstaltung in die Räumlichkeiten des DGB-Hauses zu verlegen. Räumliche Enge beim Aufbau der Stände war die Folge und die Aussicht, weitgehend ohne Publikum agieren zu dürfen.

Die Bremer Szene war deshalb überwiegend unter sich. Das Programm stand unter der Leitung von Daniela Teppich und Gabi-Grete Kellerhof, die Vorträge und das künstlerische Rahmenprogramm kombinierten und somit die Versammlung sehr gut unterhielten.

Der DGB-Vorsitzende Ernesto Harder erläuterte seine Ideen zur Überwindung gesellschaftlicher Probleme wie Pandemie, Inflation, Pflegenotstand und Schuldennotbremse im Allgemeinen. Ein Jugendvertreter allerdings ging direkt auf die Probleme der Älteren ein und dankte dieser Generation für ihre Aufbauleistung der heutigen Bundesrepublik in der Hoffnung, dass die jüngere Generation einen ebenso starken Gestaltungswillen bei der Bewältigung der aktuellen Herausforderungen zeigen möge. Die Schirmherrin war leider verhindert. Bei der Standbesetzung der Seniorenvertretung waren E. Grimm (verantwortlich), Hans-Peter Witt, Klaus-Peter Jonitz sowie Uta Weichelt und Andreas Weichelt behilflich. Das mitgebrachte Informationsmaterial, insbesondere der Durchblick, wurden innerhalb kürzerer Zeit fast vollständig an die Teilnehmenden an Ständen verteilt. Die Möglichkeit politischer Gespräche wurde ausgiebig genutzt, so dass sich der erhebliche Aufwand dennoch gelohnt hat.

Fazit: Da die Schirmherrschaft ausfiel und weitere Vorträge zum eigentlichen Thema nicht vorgesehen waren, wurde die Chance verpasst, den seniorenpolitischen Forderungen unserer Zeit mit geeigneten Maßnahmen zu begegnen. Dies konnte auch durch ein schönes künstlerisches Rahmenprogramm nicht ausgeglichen werden.

Dr. Andreas Weichelt

Impressum

Der Durchblick wird herausgegeben von der:

Bremer SeniorenVertretung
Bahnhofsplatz 29
28195 Bremen
Tel: 0421 361 6769
SeniorenVertretung@soziales.bremen.de

Pressesprecher: Michael Breidbach
verantwortlich i.S.d.P.

Herstellung:
Der DruckKellner
St.-Pauli-Deich 3 • 28199 Bremen
www.kellnerverlag.de
Fotos S. 22, 24, 27, 29: Michael Breidbach

Der ReiseKellner geht in den Ruhestand

Seit 1998 hat der ReiseKellner zahlreiche Reisen zum Buch angeboten, darunter die beliebte Busreise ›Auf Barnabys Spuren‹. Viele Teilnehmer:innen sind mehrmals mitgefahren, weil ihnen das Programm unter der Leitung von Klaus Kellner so gut gefallen hat. Diese Jahr hat allerdings die letzte Reise stattgefunden.

Nach 24 Jahren geht der ReiseKellner nun in den Ruhestand. Das Konzept und die Busreise ›Auf Barnabys Spuren‹ wird der Reiseservice Wohlfahrt in Zukunft weiterführen. Wir bedanken uns bei allen ehmaligen Reiseteilnehmer:innen für eine aufregende Zeit und wünschen allen zukünftig Interessierten viel Spaß!

Reiseservice Wohlfahrt – Björn Wohlfahrt
Lange Gasse 1a, 27367 Sottrum
Tel.: 04264/83 74 555
Homepage: www.reiseservice-wohlfahrt.de/
E-Mail: b.wohlfahrt@rs-wohlfahrt.de

REISESERVICE WOHLFAHRT

Auch in schweren Zeiten für Sie da

Pflegende Angehörige sind oft viele Jahre einer Doppelbelastung ausgesetzt. Neben der Organisation ihres eigenen Lebens tragen sie zusätzlich die Verantwortung für einen anderen Menschen. Das Angebot der Tagespflege kann hier eine deutliche Entlastung schaffen. Der pflegebedürftige Angehörige wird am Morgen von zu Hause abgeholt und verbringt den Tag mit Rundum-Versorgung in netter Gesellschaft. Am Nachmittag geht es nach Hause zurück. Das Geld der Pflegeversicherung für die Tagespflege steht pflegebedürftigen Versicherten ab Pflegegrad 2 zusätzlich zu ihrem Pflegegeld, den Pflegesachleistungen und ihrem Entlastungsbetrag zu. Auch das Budget der Verhinderungspflege kann für den Besuch einer Tagespflege verwendet werden. Dieses Geld steht zur Verfügung, wenn der pflegende Angehörige erkrankt oder im Urlaub ist.

Die Leitungskräfte der Tagespflegen in der Neustadt, in Gröpelingen, Oslebshausen, Grambke und Vegesack nehmen sich gern die Zeit, Sie ausführlich zu informieren und alle Fragen zu beantworten. Auch Probetage in einer Tagespflege-Einrichtung sind möglich. Nähere Informationen unter www.sozialwerk-bremen.de oder *0421/64900-0*.

Gemeinsam leben – besser leben

Das Abitur geschafft. Die Freude ist groß. Nun steht ihr die Welt offen. Sie, nennen wir sie Katrin, ist nun 19 Jahre alt und will studieren, in Bremen, Meeresbiologie. Da hat die Universität Bremen einen ausgezeichneten Ruf, und das Thema hat Zukunft. Katrin lebt noch bei ihren Eltern in Marbach, einem kleinen Ort mit ca. 15.000 Menschen in der Nähe von Stuttgart. Nun soll es in die Großstadt nach Bremen gehen. Die Zusage der Universität hat sie in der Tasche. Doch, oh je, wie soll sie nur eine Unterkunft in Bremen finden und diese bezahlen? Bafög bekommt sie nicht. Dafür verdienen ihre Eltern zu viel. Und da sind noch die zwei Geschwister, die noch zur Schule gehen und auch studieren wollen. Das können ihre Eltern unmöglich alles bezahlen, gerade bei den aktuell rasant steigenden Energie- und Lebenshaltungskosten.

Eine eigene kleine Wohnung in Bremen kann sich Katrin keinesfalls leisten. Das Studierendenwerk Bremen bietet kleine Apartments und Zimmer in Wohngemeinschaften an. Die monatlichen Kosten, so hat Katrin im Internet recherchiert, liegen zwischen ca. 250 € und 350 € im Monat. Aber es gibt eine lange Warteliste. Andere Zimmer in Wohngemeinschaften etc. sind schwer zu finden und liegen preislich meist noch höher. Zudem fallen Semesterbeiträge an, in Bremen sind das knapp 350 € im Halbjahr. Essen und Getränke muss sie auch noch kaufen sowie das eine oder andere teure Lehrbuch, da die in der Bibliothek häufig vergriffen sind, für das Studium aber vorausgesetzt werden. Da kommen schnell 1.000 € im Monat zusammen. Und einen zeitlich geeigneten Job zu finden, zumal aus der Entfernung und ohne Ausbildung oder Erfahrung, ist nicht leicht.

Ebenso geht es einem jungen Mann aus Indien, nennen wir ihn Raja, nur dass seine Eltern kaum Einkommen und sieben Kinder zu ernähren haben. Der junge Mann ist nun 20 Jahre alt und südlich von Mumbai, früher Bombay, aufgewachsen. Raja war in der Schule stets sehr fleißig und hat einen höheren Schulabschluss erreicht, der ihn zum Studium berechtigt. Mit der Hoffnung, später einmal seine Familie unterstützen zu können, möchte er Internationales Management an der Hochschule Bremen studieren. Mit einem solchen Abschluss kann er in einem Betrieb in Indien für indische Verhältnisse viel Geld verdienen und damit zum Familieneinkommen beitragen. Wegen seiner guten Leistungen wird er dabei von seiner Regierung finanziell unterstützt, die ihn auch über die Möglichkeit eines solchen Studiums in Bremen informierte. Doch organisieren muss er das weitgehend selbst, insbesondere seine Anreise und die Unterkunft in Bremen, wobei die monatlichen Zahlungen auch wechselkursbedingt nicht üppig ausfallen. Auch Raja kann sich hier in Anbetracht der hohen Preise wenig erlauben. Auch er muss sich einen Job suchen, um über die Runden zu kommen, was sein inhaltlich sehr umfassendes Studium eigentlich zeitlich nicht zulässt. Zudem muss er die deutsche Sprache erlernen und sich überhaupt erst einmal in der für ihn neuen Welt zurechtfinden.

Wohnen für Hilfe
gemeinsam. zuhause.

Wohnen für Hilfe vermittelt

Zwei Generationen unter einem Dach

- Sie haben ein oder mehrere Zimmer, die Sie nicht mehr nutzen.
- Sie haben das Gefühl, dass es in Ihrem Zuhause zu still geworden ist und wünschen sich hier mehr Leben und Freude.
- Sie wünschen sich Unterstützung im Alltag, sei es im Haushalt, im Garten, für Besorgungen, zur Begleitung, bei den neuen Medien oder für anderes, auch zum geselligen Miteinander.

Wohnen für Hilfe bietet Ihnen die Chance einer Wohnpartnerschaft mit einer/einem Studierenden.

Sie stellen der/dem Studierenden mietfrei Wohnraum zur Verfügung und erhalten dafür die gewünschten Unterstützungsleistungen (bis max. 25 Stunden monatl.). Pflegeleistungen sind ausgeschlossen.

Der regelmäßige Kontakt mit dem jungen Menschen wird Ihr Leben bereichern.

Netzwerk Selbsthilfe

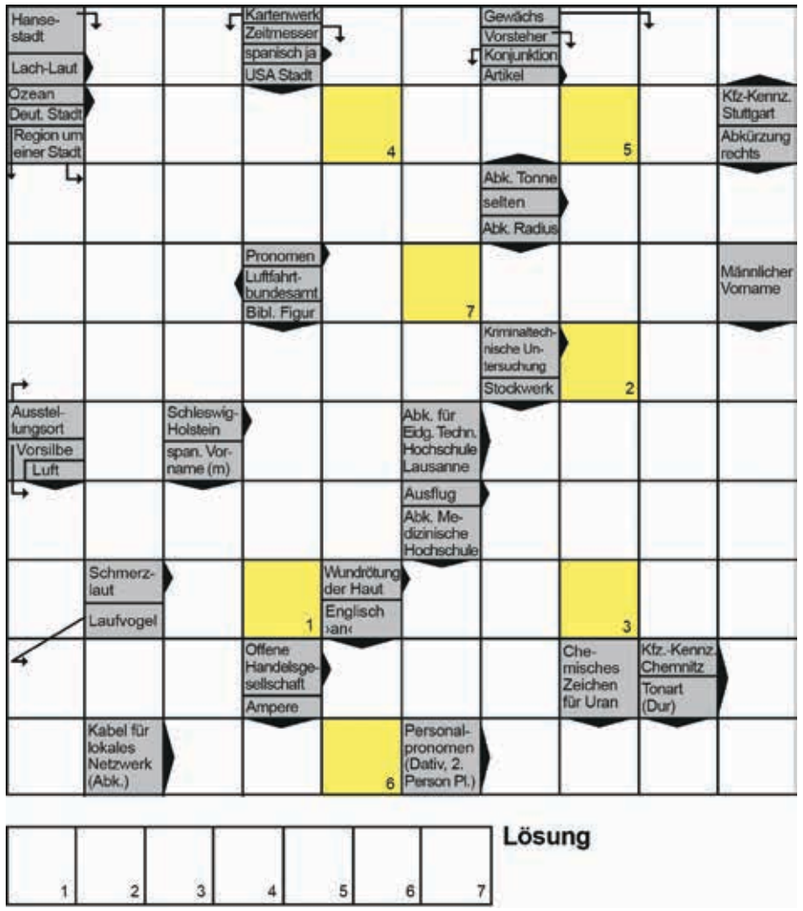
Wohnen für Hilfe / Michael Siemer • Tel.: 0159 0631 0007
E-Mail: wohnenfuerhilfe.bremen@gmail.com • www.netzwerk-selbsthilfe.com

Beide, Katrin und Raja, sind im Internet auf das Projekt ›Wohnen für Hilfe‹ in Bremen gestoßen. Beide haben sich um einen Platz beim Projekt beworben. ›Wohnen für Hilfe‹, das heißt: Studierende wohnen kostenlos und erbringen dafür Unterstützungsleistungen im Haushalt oder in Haus und Garten. Das ist insbesondere für ältere Menschen interessant, fällt ihnen doch zunehmend die Hausarbeit, das Einkaufen, die Gartenarbeit und anderes schwer oder sie wünschen sich einfach nur Geselligkeit, wollen zu Hause nicht immer allein sein. Beides ist möglich und die zuvor anderweitig genutzten, nun leerstehenden Zimmer finden auch wieder eine Verwendung. Eine Wohnpartnerschaft soll entstehen. Alt und Jung gemeinsam unter einem Dach, im regelmäßigen Austausch miteinander, sich gegenseitig behilflich sein, sei es mit tatkräftiger Unterstützung oder mit auf Erfahrung basierendem Rat des älteren Menschen.

Irene, nun 82 Jahre alt, hat auch von ›Wohnen für Hilfe‹ gehört und sich sogleich an die Vermittlungsstelle gewandt. Jetzt wohnt Hubert bei ihr. Hubert kommt aus Österreich und studiert Ökologie in Bremen. Er erledigt die großen Einkäufe, kümmert sich um den Garten und bringt Irene mit seinem Humor ständig zum Lachen. Beide reden viel miteinander. Hubert will dazu beitragen, den Klimawandel zu stoppen. Er erzählt viel darüber und über seine Heimat, über die Berge und wie sich alles verändert. Beide wollen nun gesünder leben und kochen auch zusammen. Irene denkt oft, dass Hubert ein Gewinn für ihr Leben ist. Sie fühlt sich wieder lebendig und beschützt. Allein dass jemand da ist, falls einmal etwas passiert. Und an den bedrohlich steigenden Nebenkosten beteiligt sich Hubert auch.

Irene und Hubert sind frei erfunden. Aber das Beschriebene ist ein fertiges Puzzle aus vielen Erzählungen derer, die schon einmal ›Wohnen für Hilfe‹ erlebt haben. Interessant ist dabei auch, dass fast alle Wohnraumanbieter:innen, die mit einer/einem Studierenden zusammengelebt haben, sich nach studienbedingter Beendigung der Wohnpartnerschaft eine erneute Vermittlung wünschten. Das spricht für sich.

Michael Siemer
Wohnen für Hilfe



Begeben Sie sich unter die Bremer Fachleute ...

mit der großen Präsentsammlung vom KellnerVerlag. Wie geht das? In Ruhe das *rostfrei*-Rätsel lösen und das Ergebnis an den KellnerVerlag senden (Adresse steht unten). Anfang April 2023 wird die bunte Sammlung mit den begehrten ›Bremensien‹ aus dem Sortiment des KellnerVerlags verlost.
Einsendeschluss ist der 31.03.2023.
Die Benachrichtigung erfolgt schriftlich.

KellnerVerlag • St.-Pauli-Deich 3, 28199 Bremen
oder per E-Mail an: rostfrei@kellnerverlag.de

Lee Mi-ye

Das Kaufhaus der Träume

Das Kaufhaus von Dallergut steht in einem ganz besondren Dorf, das man nur betreten kann, wenn man eingeschlafen ist. Dort werden die unterschiedlichsten Träume verkauft – teure und beliebte Träume, Träume von Kurzurlauben und sogar kurzweilige Träume.

In mehreren Episoden werden die perönlichen Geschichten verschiedener Personen wiedergegeben. Mithilfe der gekauften Träume gelingt es den Kunden, ihre Verletzungen zu heilen, ihre Sehnsüchte zu stillen oder ihre Ängste zu überwinden. Die Bezahlung erfolgt über die Gefühle, die die Kunden nach dem Traum haben.

280 Seiten,
Klappenbroschur
Heyne, 20 Euro

Persönliche Angaben

Lösungswort: .....
Name: .....
Straße: .....
PLZ/Ort: .....
Telefon: .....

Horst Eckert

Die Stunde der Wut

Melia Adans ehemalige Kollegin ist verschwunden. Wurde sie von Neonazis aus dem Weg geräumt? Und was hat die Baustelle des Immobilienhais Osterkamp damit zu tun? Während Adans sich gefährliche Feinde macht, hat es Hauptkommissar Vincent Veih mit dem Mord an der Tochter eines Psychiaters zu tun. Während der Ermittlungen offenbart sich Veih ein Schlachtfeld von Gier, Korruption, politischen Intrigen.

448 Seiten, Softcover
Heyne, 12,99 Euro
Band 2

Horst Eckert

Das Jahr der Gier

Das versuchte Attentat auf den Journalisten Oscar Ravani hält die Kriminalrätin Melia Adan und Hauptkommissar Vincent Veih auf Trapp. War die Tat rassistisch motiviert oder als Reaktion auf Ravanis Recherchen zu einem großen Finanzdienstleister gedacht? Das Ermittler-Team lässt nicht locker und wagt sich in eine finstere Parallel-Welt, deren Außmaß viel weiter reicht als gedacht.

432 Seiten, Softcover
Heyne, 13 Euro
Band 3

Pflege – Ehrenamtliches Engagement

Wer Lust hat, etwas für andere Menschen zu tun, der ist herzlich eingeladen, sich zu beteiligen!

Netzwerk Selbsthilfe
Bremen-Nordniedersachsen e.V.

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Bremen
Faulenstraße 31
28195 Bremen
Telefon: 0421 - 70 45 81
Mail: info@netzwerk-selbsthilfe.com

Wir bieten Ihnen kostenlos:
- Besuchsdienst Zeit schenken für Pflegebedürftige Zuhause
- Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige

Zeit schenken
Besuchsdienst für Pflegebedürftige Menschen im häuslichen Wohnumfeld. Ein kleines geschenktes Zeitfenster in der Woche ist für Menschen, die selbst nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilhaben können, ein wertvolles Gut, das Kraft und Zuversicht spendet. Möchten Sie jemanden besuchen gehen oder wünschen Sie sich Besuch?

Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige
Für viele Pflegende Angehörige ist die alltägliche Pflegesituation eine große Herausforderung. Wir bieten in verschiedenen Stadtteilen Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige an. Im Austausch mit anderen Pflegenden erfahren Sie hier Bestärkung und Zuversicht. Die Gruppen werden von geschulten Ehrenamtlichen begleitet. Möchten Sie sich engagieren oder an einer Gruppe teilnehmen?

Netzwerk Selbsthilfe
Faulenstraße 31, 28195 Bremen
Kontakt: 0421 - 70 45 81, info@netzwerk-selbsthilfe.com

ca. 50 % reduziert

Torsten Körner
Probeliegen
418 Seiten,
Hardcover, 10 Euro

Eckar v. Hirschhausen, Tobias Esch
Die bessere Hälfte
288 Seiten,
Hardcover, 10 Euro

Dieter Hildebrandt
Was aber bleibt
544 Seiten,
Hardcover, 8 Euro

Hermann Gutmann
Der chinesische Trauermarsch
112 Seiten,
Hardcover, 4 Euro

Petra Morsbach
Justiz Palast
480 Seiten,
Hardcover, 8 Euro

Peter Berling
Hazard & Lieblos
Kaleidoskop eines Lebens
670 Seiten,
Hardcover, 12 Euro

Hans Hesse
Bis zur Narbe
228 Seiten,
Softcover, 4 Euro

Bernd Gieseking
Früher hab' ich nur mein Motorrad gepflegt
288 Seiten,
Softcover, 5 Euro

Richard Ford
Frank
224 Seiten,
Hardcover, 10 Euro

Christiane zu Salm
Weiterleben
Nach dem Verlust eines geliebten Menschen
256 Seiten,
Hardcover, 8 Euro

Diese und weitere vergünstigte Bücher sind abholbar beim BuchKellner.
Montag bis Donnerstag von 9 bis 16 Uhr,
Freitag von 9 bis 12 Uhr.
Tel. 0421-77866. Bitte vorher anrufen, ob noch vorrätig.

Inserierendenverzeichnis

Redaktionsschluss für *rostfrei 48* ist am 15. März 2023

Ahrens Bestattungen, Seite 17
Für das letzte Geleit braucht man einen kompetenten Partner an seiner Seite.
Tel. 45 14 53

Ann-Kathrin und Sigrid Ahrens

apetito, Seite 8
Heiß gebracht und angenehm satt werden – an Bord fertig gegart.
Tel. 48 44 16 10
www.ihr-menueservice.de/bremer-essen

ASB-Ambulante-Pflege, Seite 6, 11, 17
Ambulante Pflege ist Vertrauenssache.
Tel. Mitte 5 98 01 04,
West 69 63 98 70,
Nord 6 93 66 15,
Ost 4 17 87 11

Stefan Block

Bingo der Bremer Toto und Lotto GmbH, Seite 19
Sonntags um 17 Uhr im NDR-Fernsehen.

Bremer Stadtbibliothek, Seite 14, 15
Hier wird das kulturelle Erbe der Menschheit sowie das breite Spektrum von Wissen und aktueller Information greifbar.
Tel. 361 44 65

Bremer Volkshochschule, Seite 11
Die erste Adresse für Weiterbildung in Bremen
Tel. 361 12345

GE•BE•IN, Seite 13
Wer tot ist, braucht keine Vorsorge mehr. Deshalb lassen Sie sich lieber zu Lebzeiten von erfahrenen Helfern beraten.
Tel. 38 77 60

Gloria Menü-Bringdienst, Seite 45
Pünktlich und zuverlässig wird Ihnen das Essen auf Porzellantellern gebracht.
Tel. 61 00 10

Hindu-Akademie, Seite 5
Gehirn-Yoga und ayuverdische Kräuter gegen beginnende Demenz und Konzentrations- und Gedächtnisprobleme.
Tel. 23 93 99

Hospizverein Bremen, Seite 9
Lebens- und Sterbebegleitung.
Wir sind für Sie da.
Tel. 409 28 28

Home Instead, Seite 12
Alltagsbegleitung und persönliche Betreuung für Senioren zu Hause.
Tel. 43 03 76-28

Thomas Hendricks

Johanniter Hausnotruf, Seite 7
Sicherheit hat hier die oberste Priorität – per Knopfdruck!
Informationen gibt es kostenlos unter
Tel. 0 800 - 0 01 92 14

Kliemann, Tanja, Seite 18
Schnell wieder Überblick über Dinge und Dokumente bekommen.
Tel. 4 30 95 74

Tanja Kliemann

Netzwerk Selbsthilfe, Seite 37
Vermittelt Betroffene sowie Angehörige in unterschiedliche Hilfsangebote der Selbsthilfe oder Einrichtungen im Bereich Gesundheit und Soziales.
Tel. 70 45 81

P.A.A.R. Pro Sanitate, Seite 13, 18, 38, 40
Die erfahrene häusliche Krankenpflege mit dem individuellen Service.
Tel. Mitte 70 60 20

Physio K, Seite 16
Gesund trainieren für Senioren – das Akutkrankenhaus mit Expertenruf.
Tel. 55 99 316

Promedica Plus, Seite 20
Fürsorgliche Betreuung im eigenen Zuhause.
Tel. 70 62 46 28

Roland Klinik, Seite 10, U3
Die Fachklinik für Orthopädie und Handchirurgie am Werdersee.
Tel. 87 78 0

Sozialwerk der Freien Christengemeinde, Seite 33
Selbstständig Wohnen mit Service, am Leben teilnehmen in der Tagespflege oder gut gepflegt leben in den Heimstätten.
Tel. 6 49 00-0

Jens Bonkowski

Winkelmann, Gudrun, Rechtsanwältin, Seite 6
Das Erbrecht, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen sind ihre Spezialität. Denken Sie rechtzeitig an Ihr Testament.
Tel. 4 09 57 00

Gudrun Winkelmann

Wohnen für Hilfe, Seite 34
Wohnraum gemeinsam nutzen.
Michael Siemer
Tel. 0159 0631 0007

Beirat Blockland
nicht benannt
Beirat Blumenthal
Schulze, Dieter 60 03 27
Witt, Horst-Peter 6 98 90 17
Beirat Borgfeld
Huesmann, Johannes 27 13 77
Beirat Burglesum
Müller, Werner 6 36 02 20
Schmidtmann, Dirk 62 42 56
Serin, Ramazan 0 17 58 24 58 49
Beirat Findorff
Spleet, Norbert 35 89 47
Thurn, Johanne Helga 38 14 99
Beirat Gröpelingen
Bonk, Marion 01 52 56 33 97 98
Eberl, Marijanne 64 68 78
Beirat Hemelingen
Brand, Angelika 4 33 58 47
Kietzer, Wolfgang 4 84 38 27
Lübke, Rainer 45 96 68
Beirat Horn-Lehe
Hintmann, Hansjörn 98 97 49 89
Stadler, Dietmar 25 18 88
Beirat Huchting
Christiansen, Peter 58 59 41
Wargalla, Lisa 51 05 79
Beirat Mitte
Kellner, Klaus 7 94 82 09
Beirat Neustadt
Alvermann, Kelsang 87 82 41 58
Maurer, Anke 59 33 63
Oppermann, Jens
Beirat Oberneuland
Leinert, Jochen 25 56 96
Wedemeyer, Waltraut 25 45 24
Beirat Obervieland
Richter, Hans-Joachim 87 54 42
Scharff, Elke 82 52 03
Scharff, Volker 82 52 03
Beirat Östl. Vorstadt
Mittermeier, Dr. Dirk 1 63 06 66
Werner, Reinhard 7 12 95
Beirat Osterholz
Hohn, Ursula 42 83 11
Pfeiffer, Elke 0 17 37 51 17 23
Tietjens, Rüdiger 47 66 98
Beirat Schwachhausen
Augis, Evelyne 3 47 70 46
Frerich, Egon 70 53 11
Beirat Seehausen
Aumund, Doris 4 60 51 99
Beirat Strom
Frerichs, Renate 54 76 33

Beirat Vahr
Benthien, Ernst 4 30 99 86
Gerkmann, Heinz 47 15 51
Beirat Vegesack
Großmann, Werner 6 58 93 08
Scharf, Detlef 01 51 27 47 05 50
Windheuser, Jochen 4 94 06 02
Beirat Walle
Kaufhold, Maria 01 52 01 53 78 57
Reimers, Hans-Wolfgang 49 81 69
Beirat Woltmershausen
Becker, Ursula 54 12 74

Weitere Delegierte
Albensoeder, Rosemarie 54 33 77
Böschen, Dr. Mechhild 44 88 94
Bolte, Fritz 83 17 76
Breidbach, Michael 0 17 13 38 98 29
Correns, Regine 21 75 63
Emig, Hilke 4 98 81 96
Fricke, Karin 49 24 67
Grimm, Ekkehard 46 67 03
Heinrich, Beate 47 62 33
Henrici, Marlene 42 42 33
Heuer, Dr. Ulrike 50 38 78
Hilling, Bernhard 48 29 04
Janetzki, Hans-Ulrich 38 57 21
Jonitz, Klaus-Peter 44 78 52
Junge, Ilse 4 74 92
Kannemann, Doris 58 50 26
Kindervater, Günter
Kloft-Ollesch, Regine 8 35 33 69
Kohlrausch, Julie 34 47 55
Kolaschnik, Gisela 21 58 58
Kück, Hermann 0 17 54 72 63 31
Kuhn, Rainer 3 30 07 15
Linke, Dr. Jürgen 27 49 41
Matuschewski, Barbara 3 47 83 76
Meyer, Manfred 1 63 84 15
Möller, Anna 55 42 03
Peschel, Ingrid 66 46 72
Riskalla, Hans 2 21 73 81
Sicks, Marianne 3 80 13 27
Sümer, Zeynep 79 43 20 08
Topf, Heidelinde 59 63 50 30
Vorbusch, Leni 82 15 11
Weichelt, Dr. Andreas 6 16 26 67
Weichelt, Uta 6 16 26 67

Wir sind für Sie da!

Die SeniorenVertretung in der Stadtgemeinde Bremen

Wir vertreten die rund 142.000 Einwohner der Stadt Bremen, die über 60 Jahre alt sind, in allen aktuellen altenpolitischen Fragen.
Arbeitskreise kümmern sich um:
- Pflege und Gesundheit
- Öffentlichkeitsarbeit
- Bauen, Wohnen, Verkehr und Umwelt
- Seniorenpolitik und Soziales

Büro im Tivoli-Hochhaus:
Bahnhofsplatz 29, 4. Etage, Zimmer 14
28195 Bremen, Tel. 0421-361-6769
Mo–Do 10–12 Uhr
E-Mail: SeniorenVertretung@soziales.bremen.de – www.seniorenlotse.bremen.de/SeniorenVertretung

Zusammensetzung des Vorstands der Legislaturperiode 2019–2023

Dr. Andreas Weichelt	Vorsitzender
Dirk Schmidtmann	stellv. Vorsitzender
Barbara Matuschewski	Schrift-führerin
Anna Möller	Rechnungs-führerin
Ekkehard Grimm	Beisitzer
Elke Scharff	Beisitzerin
Dietmar Stadler	Beisitzer
Zeynep Sümer	Beisitzerin

Redaktion Durchblick
Michael Breidbach
mbreidbach@aol.com

Nützliche Adressen für Aktive

Möchten Sie sich bei einer Initiative beteiligen oder selbst eine Interessengruppe bilden? Doris Mohr vom Referat ältere Menschen (Tel. 36 11 44 13) berät Sie gern.

Aktive Senioren Beratung vom ASB
Bremerhavener Straße 155,
28219 Bremen, Tel. 38 69 06 23
Lebensabend-Bewegung e. V.
Begegnungsstätte der LAB:
Länger Aktiv Bleiben
Hoppenbank 2/3, 28203 Bremen
Tel. 32 60 49, Fax 3 39 88 97
Oma-Opa-Hilfsdienst
Mahndorfer Bahnhof 10,
(Im Bürgerhaus Mahndorf)
28307 Bremen, Tel. 53 01 53
Senioren-Kontakt,
Stiftung Dr. Erich Neukirch
Wartburgstraße 20, 28217 Bremen
Tel. 1 69 11 66
Gehörlosen-Freizeitheim
Schwachhauser Heerstraße 266,
28359 Bremen, Tel. 2 23 11 31
(auch Schreibtelefon -32)
Seniorenkreis des Sportvereins Bremen 1860
Baumschulenweg 8–10,
28213 Bremen, Tel. 21 18 60
Begegnungsstätte für Sehbehinderte und blinde Menschen
Biermannstraße 15–17,
28213 Bremen
Tel. 7 43 42
Seniorentanz
Hemmstraße 202, 28215 Bremen
Tel. 44 11 80
Freiwilligen-Agentur Bremen
Dammweg 18–20, 28211 Bremen
Tel. 34 20 80
Deutsches Sozialwerk (DSW) e. V.
Schwachhauser Heerstraße 264,
28213 Bremen, Frau Stolle
Tel. 34 35 33
Anneliese Loose-Hartke Stiftung
Balgebrückstraße 22,
28195 Bremen, Tel. 22 33 70 30
Nachbarschaftsinitiative Grohner Düne e. V.
Bydolekstraße 5,
28759 Bremen, Frau H. Nelson,
Tel. 62 84 77 oder 66 33 77
Nachbarschaftstreff BiSPi e. V.
BiSPinger Straße 14a,
28329 Bremen, Tel. 4 67 36 95
Netzwerk Selbsthilfe
Selbsthilfekontaktstelle,
Faulenstraße 31, 28195 Bremen
Tel. 704581
Seniorenwerkstatt Egestorff
Im Alter Zuhause gGmbH
Stiftungsweg 6, 28325 Bremen
Frau Wehr, Tel. 4272114
Treff Gesunde Nachbarschaft
Kirchhuchtinger Landstraße 143,
28259 Bremen, Tel. 6 99 31 73
Seniorenbüro
Beratung, begleitete Reisen,
Tagesfahrten, Computerkurse u. a.
Breitenweg 12, 28195 Bremen
Tel. 32 05 49
Martinsclub Bremen e. V.
Seniorenangebote
Buntentorsteinweg 24–26,
28201 Bremen, Tel. 5 37 47 40
DIKS Demenz-Informationsstelle
Sögestraße 55/57,
28195 Bremen
Tel. 98 99 52 99
BremerLeseLust
Georg-Gröning-Straße 33,
28209 Bremen
Tel. 01 74 - 3 80 67 10
Bremer Tafel e. V.
Brauerstraße 13, 28309 Bremen
Tel. 4 34 19 59
Bremer Tafel e. V.
Bremer Heerstraße 8e,
28719 Bremen
Tel. 69 67 58 86
Bremer Tafel e. V.
Obervielander Straße 73
28259 Bremen
Ambulante Versorgungsbrücken e. V.
Humboldtstraße 126, 28203 Bremen
Tel. 6 96 42 00
Bremer Krebsgesellschaft e. V.
Krebsberatung
Am Schwarzen Meer 101–105,
28205 Bremen, Tel. 49 19 222
sowie Reeder-Bischoff-Str. 47B,
28757 Bremen, Tel. 47 85 751

Hier wird geholfen

Selbsthilfegruppe Heimmitwirkung
Reinhard Leopold, Rembertistraße 9,
28203 Bremen, Tel. 33 65 91 20
Die WOGE
Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, Tel. 5 25 10 82
Bremer Treff
Kirchliche Begegnungsstätte,
Altenwall 29, 28195 Bremen
Tel. 32 16 26
kom.fort
Beratung für barrierefreies Bauen und Wohnen, Landwehrstraße 44,
28217 Bremen, Tel. 79 01 10
Verbraucherzentrale Bremen
Altenweg 4, 28195 Bremen
Tel. 16 07 77
Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle
Am Wall 195, 28195 Bremen
Tel. 36 21 90 03
Kapitel 8, Ev. Informationszentrum
Domsheide 8, 28195 Bremen
Tel. 3 37 82 20
Ev. Beratungsstelle
Lebens-, Familien- und Partnerschaftsberatung
Tel. 33 35 63
Offene Tür Bremen, katholische psychologische Beratung in Krisen und Lebensproblemen
Hohe Straße 7, 28195 Bremen
Tel. 32 42 72
Zentrales Versorgungsnetz für pflegebedürftige Menschen
Vermittlung von Pflegediensten und Alltagshilfen, Tel. 32 13 23
Pflegestützpunkte Land Bremen im Einkaufszentrum Berliner Freiheit
Berliner Freiheit 3, 28327 Bremen
Tel. 69 62 42-0
im Bremer Norden
Breite Straße 12 d,
28757 Bremen, Tel. 6 96 24 10
Patient/innenstelle im Gesundheitsladen Bremen
Braunschweiger Straße 53b,
28205 Bremen, Tel. 49 35 21
Lesben besuchen Lesben
Besuchsdienst, Tel. 0177 89 19 147
Mail: LBesuchHB@gmx.de
Helpline-Telefon für pflegende Angehörige und ältere Menschen
Tel. 98 99 52 80

Bitte informieren Sie sich vorab, ob eine (pandemiebedingte) Anmeldung nötig ist. Die jeweiligen Kontaktdaten und Adressen finden Sie auf S. 46 & 47, oder direkt hinter der Veranstaltung.

November 2022

Nov. 2. Mittwoch 15 Uhr
DRK Haferkamp, Bremer Musikanten, *›Aus Böhmen kommt die Musik ...‹*

Nov. 2. Mittwoch 15:30 Uhr
LAB Hoppenbank, Jan Christoph, *›Klavierkonzert mit Publikumswünschen‹*

Nov. 3. Donnerstag 15 Uhr
AMeB Arbergen, Paul Betz, *›Wer holt sich heute den Ratefuchs?‹*

Nov. 4. Freitag 15 Uhr
BGH Obervieland, Sabine Gal, *›Sabines Musikexpress‹*

Nov. 7. Montag 15 Uhr
IM St. Magnus, Horst Wehrse, Lichtbildvortrag, *›Spitzbergen‹*

Nov. 7. Montag 15:30 Uhr
AMeB Sparer Dank, Christine Renken, *›H. Looper, Geschichte der Wärmflasche‹*

Nov. 9. Mittwoch 15 Uhr
IM Guten Hirten, Helga Poppe, Lesung, *›Märchen von Hans Christian Andersen‹*

Nov. 10. Donnerstag 15 Uhr
IM Sebaldsbrück, Paul Betz, *›Quiznachmittag‹*

Nov. 12. Samstag 16 Uhr
BiSPi, Vahrtasia, *›Lichtertänze, Feuershow‹*

Nov. 21. Montag 14:30 Uhr
BGH Oslebshausen, Helmut Bersdorf, *›Tanz mit Helmut‹*

Nov. 23. Mittwoch 14 Uhr
Seniorenbüro Bremen, Carla Frese, *›Die Museen in der Böttcherstraße‹*

Nov. 24. Donnerstag 14:30 Uhr
BGH Oslebshausen, Horst Wehrse, *›Reisebericht mit Fotos über China & Tibet‹*

Nov. 28. Montag 14:30 Uhr
AMeB Vahrer See, Henning Scherf, *›Klönschnack mit dem Altbürgermeister‹*

Nov. 28. Montag 15:30 Uhr
AMeB Sparer Dank, Paul Betz, *›Quizshow‹*

Dezember 2022

Dez. 4. Sonntag 15 Uhr
BiSPi, *›Adventscafé‹*

Dez. 6. Dienstag 14:30 Uhr
BGH Weserterrassen, Michael Stumper, *›Weihnachtsfeier – mit Livemusik von Michael Stumper‹*

Dez. 8. Donnerstag 15 Uhr
IM Sebaldsbrück, Jürgen Lindemann, *›Weihnachtsprogramm Musikgruppe Oberneuland‹*

Dez. 9. Freitag 15 Uhr
IM St. Magnus, Martin Eilers, *›Adventskonzert‹*

Dez. 12. Montag 14:30 Uhr
BGH Oslebshausen, Hans Dymala, *›Tanz mit Hans‹*

Dez. 12. Montag 14:30 Uhr
AMeB Vahrer See, Henning Scherf, *›Klönschnack mit dem Altbürgermeister‹*

Dez. 15. Donnerstag 14:30 Uhr
AMeB Vahrer See, Musikgruppe Oberneuland, *›Weihnachtssingen‹*

Dez. 15. Donnerstag 15 Uhr
IM Hemelingen, Martin Eilers, *›Weihnachtsprogramm‹*

Januar 2023

Jan. 18. Mittwoch 15 Uhr
DRK Haferkamp, Paul Betz, *›Neujahrsquiz‹*

Jan. 19. Donnerstag 14:30 Uhr
AMeB Vahrer See, Martin Eilers, *›Musik mit Martin zum Mitsingen‹*

Jan. 21. Samstag 15 Uhr
BGH Obervieland, Young Oldies, *›Tanztee‹*

Februar 2023

Feb. 08. Mittwoch 15 Uhr
LAB Hoppenbank, Theater Interaktiwo. *›Über die Geschichte des Musicals und des Konzerts‹*

Feb. 21. Dienstag 14:30 Uhr
BGH Weserterrassen, Michael Stumper, *›Fasching – mit Livemusik‹*

Feb. 22. Mittwoch 15:30 Uhr
DRK Haferkamp, Horst Wehrse, *›Spitzbergen – Ein Reisebericht‹*

März 2023

März 9. Donnerstag 14:30 Uhr
AMeB Vahrer See, Mandolinenklub Stolzenfels, *›Frühlingskonzert‹*

März 22. Mittwoch 15 Uhr
DRK Haferkamp, Schifferchor Rekum, *›Kleine Möwe – flieg nach Helgoland‹*

März 29. Mittwoch 15:30 Uhr
LAB Hoppenbank, Manfred Börmann, *›Rudyard Kipling – Indische Erzählungen‹*

April 2023

April 20. Donnerstag 14:30 Uhr
Vahrer See, Blue Flames/Reiner Paul, *›Rock'n' Roll & Schlager‹*

Mai 2023

Mai 2. Dienstag 14:30 Uhr
BGH Weserterrassen, Michael Stumper, *›In den Wonnemonat Mai – mit Livemusik ‹*

Mai 10. Mittwoch 15:30 Uhr
LAB Hoppenbank, Musikgruppe Oberneuland, *›Shantys & Schlager‹*

Löwentreff

Montags, 14:30–16 Uhr, *›Bingo‹*

Dienstags, 14:30 Uhr
alle 14 Tage nach Anmeldung *›Sozialberatung‹*

Dienstags, 14:30 Uhr
›Spielenachmittag‹

Mittwochs, 14-tägig, 10–11:30 Uhr
›Frühstückstreff‹

Freitags, 10:30–12 Uhr
›Schnacken auf Platt‹

Freitags, 4-wöchentlich, ab 14:30 Uhr
›Der Trauer Platz geben‹

Familien- und Quartierszentrum & MGH Neue Vahr Nord

Montags, 11–12:30 Uhr
Medienraum, Christoph Buße, *›Quiznachmittag‹*, 0162 731 34 52

Montags, 14–16 Uhr
Medienraum, Andrea Strebe, *›Patchworker*innen‹*, 69 62 31 52

Montags, 16–17:30 Uhr
Café bras e.V., Andrea Strebe, *›Löwenchor‹*, 69 62 31 52

3. Montag, 17:30–19 Uhr
Orangerie, Andrea Strebe, *›Löwen-Info-Abend‹*, 69 62 31 52

1. & 3. Dienstag, 14:30–16 Uhr
Café bras e.V., Andrea Strebe, *›Lass die Nadeln tanzen‹*, 69 62 31 52

1. Dienstag, ab 10 Uhr
Café bras e.V., Andrea Strebe, *›Frühstücksbuffet‹*, 69 62 31 52

Dienstags, 14:30–16 Uhr
Medienraum, Silke Frey, *›Woll-Lust‹*

2. & 4. Dienstag, 14:30–16 Uhr
Café bras e.V., Andrea Strebe, *›Gemeinsam Spiele spielen‹*, 69 62 31 52

Mittwochs, 10–11 Uhr
Medienraum, Silke Frey, *›Tablet- und Smartphone-Sprechstunde‹*, 69 69 61 87

1. & 3. Mittwoch, 14:30–16 Uhr
Café bras e.V., Andrea Strebe, *›Löwenschnack‹*, 69 62 31 52

Donnerstags, 10:30–12 Uhr
Café bras e.V., Andrea Strebe, *›Fit im Alter‹*, 69 62 31 52

Letzter Samstag, 15–17 Uhr
Café bras e.V., Andrea Strebe, *›Café Haltestelle‹*, 69 62 31 52

Quartierszentrum Huckelriede

Montags, 10–12 Uhr
Malteser, *›Kunst- und Kreativkurs‹*, 427 49 26

2. Montag, 19–22 Uhr
Toastmasters, *›Redeclub/Rhetoriktraining‹*, 498 18 25 46

Dienstags, 9:30–11 Uhr
Martinsclub Bremen e.V., *›Seniorentreffen des Martinsclubs‹*, 53 747 52

Dienstags & donnerstags, 12–14 Uhr
Bistro Rotheo, *›Rotheo Spezial - Günstiger Mittagstisch für (ältere) Menschen‹* 498 18 25 46

Mittwochs, 10–12 Uhr
Melanie Wille-Bartsch, *›Marie schnackt - Sprachcafé im Quartierszentrum‹*, 498 18 25 47

3. Mittwoch, 18–20 Uhr
Shared Reading, *›An Worten wachsen!‹*, 498 18 25 47

17. Nov. & 15. Dez., 17:30–19 Uhr
Klaus Waehnert, *›Bunter Singeabend‹*, 498 18 25 47

Café Schweizer Viertel

Montags, 11–16 Uhr
Angelica Barra, *›Kaffee und Kuchen‹*, 98 89 48 56

Montags, 12–15 Uhr
Angelica Barra, *›Mittagstisch‹*, 98 89 48 56

Montags, 14:30–16 Uhr
Joanna Hakki, *›Kreativtreff‹*, 98 89 48 56

Dienstags–freitags, 9–11 Uhr
Angelica Barra, *›Frühstück‹*, 98 89 48 56

Dienstags–donnerstags, 9–16 Uhr
Angelica Barra, *›Kaffee und Kuchen‹*, 98 89 48 56

Dienstags–donnerstags, 11:30–15 Uhr
Angelica Barra, *›Mittagstisch‹*, 98 89 48 56

Mittwochs, 14–15:30 Uhr
Joanna Hakki, *›Sprachcafé‹*, 98 89 48 56

Freitags, 9–14 Uhr
Angelica Barra, *›Kaffee und Kuchen‹*, 98 89 48 56

Freitags, 10–11 Uhr
Joanna Hakki, *›Blabla Punkt-Sprachcafé‹*, 98 89 48 56

Freitags, 11:30–14 Uhr
Angelica Barra, *›Mittagstisch‹*, 98 89 48 56

MGH Schweizer Viertel

Montags, 12–14 Uhr
Ümmihan Cogan, *›Türkischer Mittagstisch‹*, 0176 93 39 17 41

Mittwochs, 18 Uhr
Lina Papendiek, Offener Chor *›SchweizerViertelNoten‹*, 0151 72 04 97 25

1. Donnerstag, 10 Uhr
Marina Aydt, *›Bingo‹*, 43 81 90 10

Donnerstags, 15–18 Uhr
Marina Aydt, *›Offener Spieletreff‹*, 43 81 90 10

Stadtteilhaus Kattenturm

1. Mittwoch, 15 Uhr
Kulturcafé Vielfalt, *›Klönschnack mit Quiz‹*, 56 34 23 98

2. Mittwoch, 15 Uhr
Kulturcafé Vielfalt, *›Bingo mit Rita‹*, 56 34 23 98

3. Mittwoch, 15 Uhr
Kulturcafé Vielfalt, *›Kreativ-Café‹*, 56 34 23 98

3. Donnerstag, 16 Uhr
Kulturcafé Vielfalt, *›Sitz-Tanz‹*, 56 34 23 98

4. Mittwoch, 15 Uhr
Kulturcafé Vielfalt, *›Bewegte Gedanken‹*, 56 34 23 98

Letzter Dienstag, 15 Uhr
Kulturcafé Vielfalt, *›Kaffeeklatsch‹*, 56 34 23 98

Angebote des Seniorenbüros

Tagesfahrten & Reisen

Dez. 07. Mittwoch
›Weihnachtsmarkt Münster‹, 32 05 49

Mai 08. Montag–Mai 11. Donnerstag
›Helgoland‹, 32 05 49

Besuchs- und Begleitdienste für ältere, alleinlebende Menschen

Mit regelmäßigen kostenlosen Besuchen zu Hause und Begleitung zu Veranstaltungen im Stadtteil will die Stadt Bremen älteren und alleinstehenden Menschen gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen und einer drohenden Vereinsamung entgegenwirken. Die von der Sozialbehörde geförderten Stadtteilinitiativen der ›Aufsuchenden Altenarbeit – Hausbesuche‹ informieren über die Kontaktangebote im Stadtteil und organisieren Begleit- und Besuchsdienste. Die Kontakte werden von KoordinatorInnen vorbereitet und durch engagierte Freiwillige fortgeführt.

Mitte
›Viertelfreunde‹
Stiftung St. Petri Witwenhaus
Hoppenbank 2–3, 28203 Bremen
Tel. 0421 · 43 48 39 46
m.wilkens@viertelfreunde.de

Neustadt
›Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche‹
c/o Caritasverband Bremen e.V.
Kornstr. 371, 28201 Bremen
Tel. 0421 · 87 79-352
aufsuchende.altenarbeit@caritas-bremen.de

Hemelingen
›Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche‹
c/o Familienzentrum Mobile
Hinter den Ellern 1 a, 28309 Bremen
Tel. 0421 · 36 11 66 06
gaby.doenselmann@afsd.bremen.de

Vahr
›Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche‹
c/o Vahrer Löwen e. V.,
Heideplatz 1 28239 Bremen,
Tel. 0421 · 95 91 348
koordination@vahrer-loewen.de

Gröpelingen
›Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche‹
c/o Nachbarschaftshaus Helene Kaisen
Beim Ohlenhof 10, 28239 Bremen
Tel. 0421 · 69 14 585, aufsuchende-altenarbeit-groepelingen@web.de

Marßel
›Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche‹
c/o Nachbarschaftshaus Marßel
Helsingborgerstr. 36, 28719 Bremen
Tel. 0421 · 63 60 699
nh-marssel@web.de

Obervieland
›Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche‹
c/o Quartierszentrum Sonnenplatz
Robert-Koch-Straße 70, 28277 Bremen
Tel. 0421 · 16 10 20 91/16 15 45 95
Ov.aufsuchende-altenarbeit@kirche-bremen.de

Blumenthal
›Begegnungs-Zentrum Blumenthal‹
Evangelische Kirchengemeinde Bremen-Blumenthal
Wigmodistr. 33, 28779 Bremen
Tel. 0421 · 609 69 02
begegnung.blumenthal@kirche-bremen.de

Osterholz
›Aufsuchende Altenarbeit – Hausbesuche‹
c/o Arbeit Leben Zukunft (ALZ) Tenever
Wormserstr. 9, 28325 Bremen
Tel. 01520 · 89 630 13
aufsuchende-altenarbeit.tenever@kirche-bremen.de

Der Rätselspaß

Der ›Knobelspaß‹ – gemütlich im Sessel sitzen, eine Tasse Kaffee in der rechten, den Kugelschreiber in der linken, auf dem Schoß das Kreuzworträtsel. Meine Mutter und meine Oma tauschen fleißig die Klatschzeitungen hin und her, nicht wegen der Dramen der Promis, sondern wegen de Rätsel darin, die fleißig gelöst werden. Stundenlang gräbt meine Oma in ihrem Gehirn nach den richtigen Begriffen, erinnert sich oder muss doch mal nachschlagen. Rätseln soll gut fürs Denken sein, es hält das Gehirn fit. Es fördert das assoziative Denken und trainiert das Querdenken. Wer rätselt, hält sein Gehirn jung und das auch noch ganz entspannt im Sessel inklusive Rätselspaß.

Mit dem ›Moin Bremen‹-Rätselbuch vom Wartberg-Verlag kann man sich in seinem Wissen rund um Bremen testen. Wie gut kennt man die Hansestadt wirklich? Das Buch hat für jeden Rätselprofi etwas zum Knobeln dabei, egal ob Kreuzworträtsel, Quiz, Bilder- oder Silbenrätsel oder die Frage nach ›Wahr oder Unwahr?‹. Egal ob mit Buchstaben oder Zahlen, das Rätselbuch verwandelt eine Rundtour durch Bremen in alle Formate. Man kann

Ursula Herrmann, Wolfgang Berke
Moin Bremen Das Rätselbuch
Wartberg-Verlag
64 Seiten,
12 Euro

sich durch Themen wie Bremer Promis, Kultur, dem Fußball, die Bremer Architektur oder große Events, wie zum Beispiel die Kohltour, durchrätseln, jedoch ist ein wenig Vorwissen gefragt, wenn man nicht ständig zu den Auflösungsseiten blättern will. Das Bremer Rätselbuch verspricht eine Menge Knobelspaß, aber sicherlich auch für den ein oder anderen einen Lerneffekt, denn alles über Schiffe, Architektur, Kultur und Fußball weiß man wohl nie. Das Rätselbuch verspricht dabei aber nur für eine Reise seinen Spaß, denn einundzwanzig Rätsel rund um Bremen sind für Profis schnell gemacht. Wie gut, dass der Wartberg-Verlag noch weitere Rätselbücher anbietet.

Sina Ulbricht

GLORIA Menü-Bringdienst – Branchen-Vorreiter und aktueller Warentest-Sieger

Dies honorierte Stiftung Warentest im letzten großen Menübringdienstvergleich, die GLORIA zum Testsieger (Note: gut) kürte! Probieren Sie und überzeugen Sie sich selbst davon, wie gut und pünktlich serviert wird. GLORIA liefert bereits seit über 30 Jahren Mittagessen an Privathaushalte und ist der einzige Anbieter, der seine Menüs auch auf echtem Porzellan serviert und so einen hohen Beitrag zum Umweltschutz leistet und regelmäßiges Essen fördert!

Auch beim Zubereiten ist GLORIA der Branchen-Vorreiter, gesund und vielfältig wird gekocht. Die Menüs werden im Spezialofen der Liefer-KfZ erst auf dem Weg zum Kunden endgegart. Nur so bleiben wichtige Nährstoffe und Spurenelemente enthalten, eine heiße Anlieferung ist garantiert.

Senioren-Zentren und -Treffs in Bremen

Mitte/West

DRK Haferkamp
Haferkamp 8 Tel. 24 05 -199/ -197
28217 Bremen

NA Gröpelingen
Nachbarschaftshaus Helene Kaisen
Beim Ohlenhof 10 Tel. 6 91 45 80
28239 Bremen

IM ›im Turm‹
Martin-Luther-Gemeinde
Neukirchstraße 86 Tel. 3 79 69 22
28215 Bremen

BGH Oslebshausen
Am Nonnenberg 40 Tel. 64 51 22
28239 Bremen

LAB Hoppenbank
Hoppenbank 2–3 Tel. 32 60 49
28203 Bremen

DRK Wachmannstraße
Wachmannstraße 9a Tel. 3 40 31 55
28209 Bremen

BGH Weserterrassen
Osterdeich 70b Tel. 54 94 90
28205 Bremen

Ost

AMeB Sparer Dank
Biermannstraße 15 Tel. 21 22 17
28213 Bremen

AMeB Arbergen
Hermann-Osterloh-Straße 117, 28307 Bremen Tel. 48 80 97

AMeB Horn-Lehe
Im Hollergrund 61 Tel. 69 64 29 81
28357 Bremen

IM Johanniterhaus
Seiffertstraße 95 Tel. 2 04 05 65
28359 Bremen

AMeB Vahrer See
Berliner Freiheit 9c Tel. 46 80 330
28327 Bremen

AMeB Am Siek
Am Siek 43 Tel. 42 07 50
28325 Bremen

AMeB Osterholz
Sudwalder Straße 51 Tel. 40 39 56
28307 Bremen

IM Sebaldsbrück
Begegnungsstätte ›Die Brücke‹
Sebaldsbrücker Heerstraße 52
28309 Bremen Tel. 45 16 05

IM Hemelingen
Christernstraße 18a Tel. 45 11 16
28309 Bremen

IM ›Guter Hirte‹
Forbacher Straße 18 Tel. 45 22 33
28309 Bremen

Treff Waschhaus e.V.
Ludwig-Beck-Straße 2a Tel. 4 78 94 30
28327 Bremen

Löwentreff
Eislebener Straße 31a Tel. 46 91 68
28329 Bremen

BiSPi e.V.
BiSPinger Straße 14a Tel. 4 67 36 95
28329 Bremen

Süd

IM Buntentor
Buntentorsteinweg 114 Tel. 55 15 00
28201 Bremen

AMeB Habenhausen
Ohserstraße 2 Tel. 83 31 20
28279 Bremen

AMeB Huchting
An der Schüttenriehe 8 Tel. 58 33 75
28259 Bremen

AMeB Woltmershausen
Woltmershauser Tel. 54 62 70
Straße 310, 28197 Bremen

BGH Obervieland
Alfred-Faust-Straße 4 Tel. 82 40 30
28279 Bremen

Nord

DRK Aumund
Meinert-Löffler-Straße 15 Tel. 6 58 39 19
28755 Bremen

IM St. Magnus
Unter den Linden 24 Tel. 62 16 01
28759 Bremen

IM Blumenthal
Wigmodistraße 33 Tel. 6 09 69 02
28779 Bremen

AMeB Farge
Farger Straße 136 Tel. 68 23 85
28777 Bremen

AMeB Grambke
Begegnungsstätte ›Luise Morgenthal‹
Grönlandstraße 8 Tel. 64 17 16
28719 Bremen

AMeB Rönnebeck
Bgm.-Dehnkamp-Straße 24, 28777 Bremen Tel. 60 00 20

Senioren-Kreativ-Treff im BGH
Gustav Heinemann Vegesack
Kirchheide 49 Tel. 65 99 70
28757 Bremen

Dienstleistungszentren (DLZ)

Einrichtungen zur ambulanten Versorgung älterer, kranker und/oder behinderter Menschen. Sie bieten Hilfen an in organisatorischer Nachbarschaftshilfe, Essen auf Rädern, Putz- und Reinigungsarbeiten, kleinen Notreparaturen, Hilfe im Haushalt und vielem mehr.
Auch in Ihrer Nähe ist ein DLZ mit Sprechstunden Montag bis Freitag von 9 bis 13 Uhr:

DLZ Schwachhausen des DRK
Wachmannstraße 9 Tel. 34 03 -100, -101

DLZ Mitte | Östl. Vorstadt des DRK
Im krummen Arm 13 Tel. 6 99 30 -100

DLZ Hastedt des DRK
Hastedter Heerstraße 250 Tel. 4 36 70 47

DLZ Horn | Oberneuland des DPWV
Brucknerstraße 15 Tel. 23 71 21

DLZ Schwachhausen-Nord des DPWV
Kulenkampffallee 65 a Tel. 21 57 59

DLZ Vahr der AWO
Berliner Freiheit 9c Tel. 4 68 03 27

DLZ Osterholz der AWO
St. Gotthard-Straße 31 Tel. 42 98 44 -0 / -3

DLZ Neustadt | Woltmershausen der AWO
Lahnstraße 65 Tel. 5 98 14 11

DLZ Huckelriede des Caritasverbandes
Kornstraße 371 Tel. 87 34 10

DLZ Obervieland des DPWV
Alfred-Faust-Straße 115 Tel. 8 40 25 00

DLZ Huchting des DPWV
Tegeler Plate 23a Tel. 58 20 11

DLZ Findorff der AWO
Herbststraße 118 Tel. 37 78 90

DLZ Walle der AWO
Wartburgstraße 11 Tel. 38 89 80

DLZ Gröpelingen der AWO
Gröpelinger Heerstraße 248 Tel. 6 91 42 66 / 67

DLZ Vegesack des DPWV
Kirchheide 18 Tel. 66 24 99

DLZ Blumenthal des DPWV
Bürgermeister-Kürten-Straße 30 Tel. 60 21 99

DLZ Lesum des DPWV
An der Lesumer Kirche 1 Tel. 63 00 34

rostfrei abonnieren
Senden Sie 10,– Euro in bar an den Verlag und Sie erhalten die nächsten 4 Ausgaben (2 Jahre) zugesandt. Ihre Adresse bitte in Druckbuchstaben mitteilen, den 10-Euro-Schein nicht vergessen und einsenden an: *rostfrei, St.-Pauli-Deich 3, 28199 Bremen*. Danke.

Quartierszentren in Bremen

Quartierszentrum Huckelriede
Niedersachsendamm 20a Tel. 491825
45 28201 Bremen

Haus Neuenland
Thedinghauser Str. 115A Tel. 98885790
28201 Bremen

Bewohnertreff Café Carl
Carl-Hurtzig-Straße 30 Tel. 98885788
28259 Bremen

Bewohnertreff Café Rosengarten
Antwerpener Straße 22 Tel. 6961660
28259 Bremen

Nachbarschaftstreff Klönhof
Nimweger Straße 11 Tel. 2584210
28259 Bremen

Familienzentrum Mobile
Hinter den Ellern 1a Tel. 9588604
28309 Bremen

Quartierszentrum Schweizer Viertel
St.-Gotthard-Str. 33 Tel. 98894856
28325 Bremen

Mehrgenerationenhaus Bremen-Schweizer Viertel
Graubündener Str. 10 Tel. 43819010
28325 Bremen

Verbund Quartierszentrum Blockdiek
Bremer Heimstiftung
Düsseldorfer Straße 2a Tel. 407451
28327 Bremen

Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord e.V. FQZ
August-Bebel-Allee 284 Tel. 69696187
28329 Bremen

Quartierstreff Rostocker Straße
Rostocker Straße 46 Tel. 64478620
28329 Bremen

Nachbarschaftshaus Marßel e.V.
Helsingborger Str. 36 Tel. 6360651
28719 Bremen

Quartiersverbund Grohn
Bydolekstraße 5 Tel. 015236275856
28759 Bremen

Quartiersverbund Blumenthal
Kapitän-Dallmann-Straße 18 Tel. 96036317 28779 Bremen

Bürger- und Sozialzentrum Huchting
Amersfoorter Str. 8 Tel. 83009214
Gebäude A
28259 Bremen

Quartierszentrum am Sonnenplatz
Bremer Heimstiftung
Stadtteilhaus Kattenturm
Theodor Billroth Str. 30–48 Tel. 56342398

Haus der Zukunft Lüssum
Lüssumer Heide 6 Tel. 36179293
28777 Bremen

In *rostfrei* inserieren ist dauerhaft effektiv
- Das Magazin wird aufbewahrt, weil es ein Nachschlagewerk ist.
- Es wird immer mal wieder darin geblättert, gelesen, die Anzeigen und Adressen genutzt.
- 100 % Zielgruppen-Reichweite.
- Mehrfach-Verteilung in Bremen.
- 6 Monate Laufzeit – das bringt's.

Bitte Mediadaten anfordern:
Tel. 0421-77866
rostfrei@kellnerverlag.de

THERAPIE-MEDIATHEK
Jederzeit bequem informiert:
roland-klinik.de/mediathek

Damit Sie in Bewegung bleiben.

Wenn's zwickt, zwackt, knackt und knirscht: Als Fachklinik sind wir spezialisiert auf orthopädische und handchirurgische Erkrankungen. In unseren vier Zentren behandeln wir stationär und ambulant, konservativ und operativ – Erwachsene und Kinder, Profi- sowie Freizeitsportler und selbstverständlich gesetzlich wie privat Versicherte.
Wir sorgen für Ihre Gesundheit und ein bewegtes Leben.

www.roland-klinik.de

FOCUS TOP 2022 · FOCUS TOP 2022 · FOCUS TOP 2022
FREIE KLINIKEN BREMEN VIERFACH UMSORGT

Roland-Klinik gemeinnützige GmbH
Niedersachsendamm 72/74
28201 Bremen

Roland Klinik
Kompetenz in Bewegung

Begib Dich in die Welt der Tiere

»Trampeltier«, rufen die Geschwister, Cousinen und Cousins die kleine Giraffe Gitte. Sie bemerken nicht, dass sie sehr traurig darüber ist. So beschließt Gitte, die Familie zu verlassen und woanders ihr Glück zu suchen.

Auf ihrem Weg begegnen ihr freundliche kleine und große Tiere, die sich ihr sowie den Leserinnen und Lesern dem Alphabet nach (26 Tiere von A bis Z) vorstellen. Sie sind in der Savanne Tansanias zusammengekommen, um gemeinsam den friedlichen und wunderbaren ›Tanz der Tiere‹ zu erleben, der hier jedes Jahr stattfindet. Eines der Tiere, der Josephinenlori, hat eine besondere Geschichte zu erzählen, denn es kommt von weit her. Liebevoll wird es in den Kreis aufgenommen.

Gelingt es Gitte, gestärkt durch diese besondere Erfahrung und das Erleben von Freundschaft, sich ihrer Familie wieder anzunähern?

Christiane Arens-Wiebel

Gitte, Josefinchen und der wunderbare Tanz der Tiere

40 Seiten | 20 x 20 cm | Hardcover
15 Euro | ISBN 978-3-95651-355-8

Für Kinder ab 5 Jahren geeignet.

Erhältlich im Buchhandel und direkt beim KellnerVerlag, St.-Pauli-Deich 3 (an der Kleinen Weser), Telefon 77866

Kellner VERLAG

KellnerVerlag
St.-Pauli-Deich 3 • 28199 Bremen
info@kellnerverlag.de
Tel. 0421 77 8 66
www.kellnerverlag.de