

# ROSTFREI®

Aktiv und gesund bleiben

## SOZIALES

Unterstützung auf dem Weg in die digitale Welt

## KULTUR

Als der Lloyd noch im Herzen von Bremen wohnte

## ERLEBEN

Barrierefreiheit im Weserstadion

53

November 2025 bis April 2026



**Lebendige Geschichten**  
Dat lüttje Museum



# DIE DUNKLE SEITE DER STADT



Jens van Vaal, Philosophieprofessor an der Universität Bremen und Bestsellerautor, wird beim Joggen um den Rensberger Friedhof auf grausame Weise ermordet. Es gibt keinerlei Indizien, die auf die Mörderin oder den Mörder hinweisen. Alle verdächtigen Personen haben kein Alibi, jedoch ein Motiv.

Die junge Kommissarin Lone Peterson und ihr Kollege Oberkommissar Jörg Schmitz stehen vor einem Rätsel.

Dabei haben sie auch selbst Probleme. Lone ängstigt sich um ihre kranke Katze Socke. Sie hat das Kätzchen von ihrem Freund geschenkt erhalten, der bei einem Motorradunfall ums Leben gekommenen ist. Jörg fehlt es ständig an Geld, und dazu wünschen sich seine Kinder noch sehnlich einen Hund.



Maren Bohm  
**SCHATTEN ÜBER BREMEN**

160 Farbseiten | 12,5 x 20 cm  
ISBN 978-3-95651-484-5  
17,00 Euro

## ANRÜHRENDER ROMAN ÜBER EIN VERGESSENES THEMA



Ulrike Kleinert

**ERINNERUNGSFUNKEN**

Wider das Vergessen

220 Seiten | 12,5 x 20 cm

17,00 Euro | ISBN 978-3-95651-488-3

Malaika und ihr 13-jähriger Sohn Merlin landen in einem Viertel am Rande der Stadt, dem Heinrich-Paul-Platz. Als sie dort hinziehen, wissen sie nicht, dass die Siedlung einmal eine Familienfürsorgeanstalt der Nazis für sogenannte Asoziale war, ein grausames Lager, in dem von 1936 bis 1940 unter strenger Bewachung die »Umerziehung der Familie« stattfinden sollte.

Schon am ersten Tag spüren sie, dass sie beobachtet werden. Auch andere Merkwürdigkeiten fallen ihr auf. Aber sie versucht, mit ihrem neuen Leben zurechtzukommen.

Am Platz lebt eine verschworene Gemeinschaft, die Fremden gegenüber misstrauisch ist. Wenn jemand neu auf den Platz kommt und sich nicht anpasst, sorgen die dominanten Platzbewohner:innen dafür, dass er oder sie schnell wieder verschwindet. Es ist, als würden sie die Kontrolle, unter der sie oder ihre Eltern beziehungsweise Großeltern zu leiden hatten, weiterleben lassen. Aber ihr gutes Gemeinschaftsgefühl schweißt auch zusammen, gibt Halt und verleiht Stärke. Malaika spürt, wie sie sich verändert, während ihr Sohn gemobbt wird.

## Liebe rostfrei-Lesenden,

© SGFV-Cosima Hanebeck



es kann nicht immer nur Sommer sein: Wer in Bremen wohnt, weiß das. Hier gehören »Wind und Wetter« ebenso zum Stadtbild wie die Bremer Stadtmusikanten. Mit der kälteren Jahreszeit steigt natürlich auch die Gefahr für Infektionen. Das gesellschaftliche Leben verlagert sich mehr in die Innenräume, und die Menschen sitzen zumeist eng beieinander. Ich kann jedem nur raten, sich gegen Grippe impfen zu lassen. Denn gerade für Ältere ist die Gefahr nicht zu unterschätzen. Das Gleiche gilt für das Corona-Virus, das leider noch immer unter uns weilt und für bestimmte Risikogruppen immer noch eine hohe gesundheitliche Belastung darstellen kann. Sprechen Sie dazu mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt und lassen Sie sich beraten, um den bestmöglichen Impfschutz zu erhalten.

Doch der Winter bietet auch viel Gutes: zum Beispiel frostige Tage mit klarer Luft. Nutzen Sie die Gelegenheit zu einem ausgiebigen Spaziergang am Deich, denn Vitamin D, für dessen Bildung das Sonnenlicht verantwortlich ist, stärkt die Abwehr und ist lebensnotwendig. Auch die Schlachte, der Werdersee oder der Bürgerpark sind im Winter wunderschön.

Aufmerksam machen möchte ich auf die vielen Projekte, die sich gerade an die älteren Menschen in unserem Land richten. Dazu gehören zum Beispiel die Dienstleistungszentren, die in diesem Jahr ihr 50. Jubiläum feiern. Neben der Beratung zu allen Fragen des Alters sind die Organisierte Nachbarschaftshilfe und die Alltagsassistenten ein wesentlicher Bestandteil. Rund 2.700

Ehrenamtliche waren im vergangenen Jahr im Einsatz, um Menschen in ihrem häuslichen Umfeld zu unterstützen. Dazu gehören neben der Hilfe im Haushalt auch die Begleitung zu Arztterminen, Einkaufen oder gemeinsame Spaziergänge.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie diesen Winter mit Freuden genießen. Bremen bietet dafür sehr gute Voraussetzungen. Hier muss niemand einsam sein, der es nicht möchte. Nutzen Sie bitte die vielen Hilfsangebote oder Beratungen der Stadt und treffen Sie sich mit Nachbarn, Freundinnen und Bekannten.

Gute Gesundheit wünscht Ihnen  
Ihre Claudia Bernhard  
Die Senatorin für Gesundheit,  
Frauen und Verbraucherschutz

Lebendige Geschichte

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| 5  | ›Dat lüttje Museum‹ in Bremen-Arsten           |
|    | <b>Erleben</b>                                 |
| 10 | Historische Funde – Die Böttcherstraße         |
| 14 | Barrierefreiheit im Weserstadion               |
|    | <b>Kultur</b>                                  |
| 18 | Als der Lloyd noch im Herzen von Bremen wohnte |
|    | <b>Soziales</b>                                |
| 22 | Unterstützung auf dem Weg in die digitale Welt |
|    | <b>Nützliches</b>                              |
| 26 | Rezensionen                                    |
| 27 | Inserierendenverzeichnis                       |
| 28 | Kulturveranstaltungen                          |
| 36 | SeniorenVertretung                             |
| 37 | Nützliche Adressen                             |
| 38 | Rätsel                                         |

Buchempfehlungen

|    |                                                |
|----|------------------------------------------------|
| 2  | Schatten über Bremen                           |
|    | Erinnerungsfunken                              |
| 21 | Das Verwaltungsgebäude des Norddeutschen Lloyd |
|    | <b>Firmenporträts</b>                          |
| 6  | Gloria Menü-Bringdienst – Branchen-Vorreiter   |
| 7  | Gemeinsam lernen bei der Bremer vhs            |
| 8  | Netzwerk Selbsthilfe                           |
| 10 | Ahrens Bestattungen – ALLES aus einer HAND     |
| 11 | Hausnotruf der Johanniter                      |
| 12 | Umordnung schafft Tanja Kliemann               |
| 16 | Für Sie da: Das Sozialwerk                     |
| 19 | Physio K                                       |
| 19 | apetito: Wohlfühlen das ganze Jahr!            |
| 20 | Roland-Klinik: Wirbelsäulenzentrum             |
| 22 | Sorgen Sie sich nicht: GE•BE•IN                |
| 25 | Sehr engagierte Anwältin Winkelmann            |

Zum Anfassen, Lernen und Mitmachen  
›Dat lüttje Museum‹ in Bremen-Arsten

Ein Dorf im Wandel der letzten 100 Jahre: Bilder und Augenzeugen gesucht, so stand es in der Stadtteil-Umschau vom 3. Oktober 1985. Alt- und Neu-Arster hatten sich zu einem Arbeitskreis zusammengefunden – mit dem Ziel, ›Arster Geschichte und Geschichten‹ lebendig und der Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

›Das liegt lange zurück‹, berichtete bei einer Begegnung der pensionierte Lehrer Friedrich Greve, Vorstandsmitglied des Arbeitskreises. ›Den richtigen Startschuss für die Gründung des Arbeitskreises gab 1984 das 125-jährige Jubiläum der Schule in Arsten‹, heißt es weiter in einem Interview mit Greve im SPOT-Magazin. ›Dadurch kamen viele Dokumente und Bilder zusammen.‹ Aus der Idee, das geschichtlich wertvolle Material zu erweitern und zu archivieren, entstand der Aufbau eines Museums, berichtete er. ›Man muss die Vergangenheit kennen, um zu sehen, wo wir stehen und wie es in die Zukunft geht‹, so Friedrich Greve.

Die Herausforderung des Vorhabens war groß, wie im Gespräch zu hören war. Dank

intensiver ehrenamtlicher Arbeit konnte 2012 in der Hohenleuchte in Bremen-Obervieland ein kleines Museum, ›Dat lüttje Museum‹, eröffnet werden. Zwei Jahre später zog es nach Bremen-Arsten *In der Tränke 12*, dem heutigen Standort, um. Möglich wurde der Einzug in das ehemalige Kötnerhaus durch die Ilse Köpe-Heemsath-Stiftung. Sie stellte die finanziellen Mittel zur Sanierung des kleinen Bauernhauses sowie deren Aufbau als Museum bereit.

Die Stiftung trägt bis heute die Betriebskosten für das Gebäude und unterstützt den Arbeitskreis und das Museum.

Auf rund 300–350 Quadratmeter Innenfläche verteilt, erleben Besucher und Besucherinnen liebevoll eingerichtete Räume mit authentischen Ausstellungsstücken aus dem Alltag früherer Generationen.

Aus den umfangreichen Sammlungen, darunter auch zahlreiche Fotos und Dokumente von Zeitzeugen und deren Berichte, ist ein groß angelegtes Geschichtsarchiv geworden.

Im Erdgeschoss – beim Betreten des Hauses – beeindruckten die gut erhaltenen

Impressum

© 2025. 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  
Umschlaggestaltung Designbüro  
Möhlenkamp & Schuldt, Bremen

Druck Silber Druck GmbH & Co. KG, Lohfelden  
Anzeigenverwaltung im Verlag Telefon 0421-77866  
Die Metadaten werden gerne zugeschickt.  
rostfrei liegt kostenlos aus. Auf Wunsch können auch die  
nächsten vier Ausgaben für 15 Euro zugeschickt werden.  
www.rostfrei-bremen.de  
Bilder Sammlung KellnerVerlag auf den Seiten: 11, 18, 20, 40  
Bilder Monika Sattelberg auf den Seiten: 5, 7, 9  
Bild Felix Manicki auf den Seiten: 12, 17  
Bild pixabay\_Medienservice auf der Seite: 14  
Bild pixabay\_StephanieAlbert auf der Seite: 38  
Titelbild: © iStock / Olena Yakobchuk

Ornamentfliesen des Fußbodens, gerettet bei einem Abbruch. In den Wohnräumen wie auch in der Küche präsentiert sich den Museumsgästen eine Einrichtung aus dem 19. Jahrhundert. Die »gute alte Stube« weckt Erinnerungen ...

Im Obergeschoss wird man in die 1950er-Jahre und deren Puppenwelt versetzt – für viele Museums-Interessierte eine Zeitreise in die Kindheit.

Der Außenbereich beherbergt außer Gerätschaften aus der Landarbeit eine große Sammlung von Werkzeugen und Vorrichtungen Arster Straßenmacher, die von Fredi Kifmeier, ebenfalls Vorstandsmitglied des Arbeitskreises, zusammengetragen wurde. Und hier ist sie genau richtig! Befand sich doch bis 1927 an diesem Ort, im ehemaligen »Steinsetzer-Dorf« Arsten, die Straßenbaufirma Wessels – 1919 gegründet.

»Was die wenigsten wissen, es gab um 1936 in Arsten über 160 Steinsetzer«, verriet Fredi Kifmeier, selbst gelernter Straßenbauer (Strotenmoker) bei einem Besuch. Bei Vorführungen wie früher und heute gepflastert wird, ist auch Andre Lampe vom Arbeitskreis mit dabei. Wie alle ehrenamtlich Mitwirkenden steht auch er den Besucherinnen und Besuchern freundlich und fachkundig mit Rede und Antwort zur Verfügung.

Im Flur des Wohnhauses finden wechselnde Ausstellungen mit unterschiedlichen Themen statt. Verschiedene Projekte zum Lernen und Mitmachen sind besonders bei Kindern beliebt. Auch Schulklassen und andere Kindergruppen haben die Möglichkeit, daran teilzunehmen.

Vielleicht erleben die Kleinen auch in diesem Jahr wieder einen nächtlichen Gang durch die Räume und können dem Vorle-

sen einer Gruselgeschichte am Spinnrad lauschen? Den Verantwortlichen fehlt es nicht an Ideen.

Das kleine Heimatmuseum ist zu einer gern besuchten kulturellen Begegnungsstätte geworden – für Einheimische, Zugzogene und Butenbremer. In ihm werden Erinnerungen wach, es wird geklönt und manch eine Erzählung sorgt für große, erstaunte Kinderaugen.

Bei Aktionstagen, entsprechend der Jahreszeit, kommen oft alte Geräte und Gegenstände zum Einsatz. Die Aktion »Wäschewaschen wie zu Omas Zeiten«

findet besonders bei den Jüngeren große Begeisterung. Hier erleben die Kinder beim Stampfen und Rubbeln, wie mühsam das Waschen einmal war, lernen eine Wäschemangel zu bedienen und erlernen das Bügeln mit einem alten Volleisen.

In den Wintermonaten werden Waffeln in der historischen Küche gebacken, ein ganz besonderes Highlight für Kinder und Jugendliche in der Vorweihnachtszeit.

Große Aufmerksamkeit, neben gelegentlichen Sonderausstellungen, erfährt die Dauerausstellung zum **Thema Schule**, insbesondere bei Schulprojekten. Hier kann



### GLORIA Menü-Bringdienst: Seit über 35 Jahren Branchen-Vorreiter und Warentest-Sieger

GLORIA liefert bereits seit über 35 Jahren heiße Mittagessen an Privathaushalte im Großraum Bremen und ist der einzige regionale Anbieter, der seine Menüs auch auf einem **echten Porzellanteller** serviert und so einen hohen Beitrag zum Umwelt- und Klimaschutz leistet als auch regelmäßiges Essen fördert. Dies honorierte Stiftung Warentest im letzten großen Menübringdienstvergleich, der GLORIA zum Testsieger (Note: gut) kürte!

GLORIA bietet nicht nur eine große Auswahl aus inzwischen täglich bis zu 10 verschiedenen Menüs an, auch bei der Zubereitung ist man der Branchen-Vorreiter, werden die Menüs doch erst auf dem Weg zum Kunden im eigenen Spezialofen der Kurierautos endgegart! Nur so sind sowohl eine heiße Anlieferung als auch der Erhalt der wichtigen Nährstoffe und Spurenelemente garantiert.

Nutzen auch Sie das attraktive Neukundenangebot von GLORIA und überzeugen Sie sich selbst von den leckeren Menüs – weitere Infos dazu finden Sie auch unter der **GLORIA-Internetadresse: gloria-menue-bringdienst.de**

## Ihr heißes Mittagessen

Bei Ihnen Zuhause.  
Ab einer Portion.  
Ohne Vertragsbindung.  
Auch an Wochenenden.

**TESTSIEGER**  
**STIFTUNG WARENTEST**  
mit bester Essensqualität  
in Ausgabe 10/2011.  
Im Test: 6 Menüdienste,  
davon 2 x gut (2,5),  
4 x befriedigend.

**Telefon:**  
**04 21-61 00 10**

Nutzen Sie unser Probierangebot für Neukunden!

**GLORIA** seit 1989

Nur bei uns auf echtem Porzellanteller!

Ihr Menü-Bringdienst [gloria-menue-bringdienst.de](http://gloria-menue-bringdienst.de)

### 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 Bei-

spiel 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](http://www.vhs-bremen.de)  
0421-361-12345



man Probesitzen auf einer alten Schulbank und die alten Lese- und Rechenbücher, Atlanten und Liederbücher betrachten, mit Feder oder auf der Schiefertafel schreiben, einen Griffelkasten und die Brottasche aus Leder kennenlernen. Auch das Weben auf einem alten Webstuhl ist eine Erfahrung ...

Zum **Thema Büro** gibt es eine große Sammlung alter Schreibmaschinen, deren unterschiedliche Modelle und Telefone manch einen Museumsgast zum Schwärmen bringen.

Hervorzuheben ist letztendlich, dass dies alles nicht möglich wäre, gäbe es den Arbeitskreis nicht. Er ist ein gemeinnütziger Verein mit Ehrenamtlichen, die mit Herzblut und großem Engagement das Museum am Laufen halten, wie auch der Erhalt von Spenden, die dringend benötigt werden. Die ›Geschichte von unten erfassen‹, heißt sein Motto. Sie haben Dat lüttje Museum zu

einem ›Kleinod voller Entdeckungen‹ gemacht. Seine Exponate werden mit Sorgfalt und in bester Ordnung dargeboten – von einem freundlichen, kompetenten Team – wie zu hören ist.

Wichtige Einblicke in Arbeit und Leben der Menschen vor Ort wurden teilweise in Büchern veröffentlicht: ›In Arsten war alles anders – Arster erzählen ihre Geschichte(n)‹ und andere.

Wenn es sich noch nicht herumgesprochen hat: Es werden nicht nur Führungen durchs Museum angeboten, auch Radtouren zu besonderen Erinnerungsorten und Rundgänge durch Arsten sind möglich.

*Kommt vorbei! – lautet die Einladung des Museums*

*Monika Sattelberg*

#### Kontakte bei Fragen:

Ute Kolander, Museumsleiterin

Tel.: 246 974 23

E-Mail: [dat-luettje-museum@t-online.de](mailto:dat-luettje-museum@t-online.de)

Fredi Kifmeier, Vorstandsmitglied

Arbeitskreis Arsten

Tel.: 82 92 62

#### Anfahrt mit dem ÖPNV:

Buslinie 26 bis Haltestelle Arster Kirche

von dort ca. 150 m Fußweg zum Museum

#### AK Arster Geschichte(n):

Friedrich Greve, Vorstandsmitglied

Arbeitskreis Arsten

Tel.: 82 26 80

E-Mail: [arster-geschichten@t-online.de](mailto:arster-geschichten@t-online.de)

Jeden 4. Sonntag im Monat von 14–17 Uhr (oder nach Vereinbarung)

Der Eintritt ist frei!

Gruppen (bis 20 Personen) können sich zu Führungen anmelden.

SPOT-Bremen: ›Bremen historisch: Arbeitskreis Arster Geschichten‹ von Tjark Wortmann ([www.spot-bremen.de/magazin/in-der-nachbarschaft/arster-geschichten/](http://www.spot-bremen.de/magazin/in-der-nachbarschaft/arster-geschichten/)) / ›Stadtteilköpfe: Dat lüttje Museum‹ von Kristina Bumb ([www.spot-bremen.de/magazin/in-der-nachbarschaft/stadtteilkoepfe-dat-luettje-museum/](http://www.spot-bremen.de/magazin/in-der-nachbarschaft/stadtteilkoepfe-dat-luettje-museum/)); Heemsath-Stiftungen: ›Förderung der Erinnerungskultur: Dat lüttje Museum‹ ([www.heemsath-stiftungen.de/projekte-foerderung/dat-luettje-museum/](http://www.heemsath-stiftungen.de/projekte-foerderung/dat-luettje-museum/)); Arbeitskreis: Arster Geschichte(n) ([www.arster-geschichte.de/](http://www.arster-geschichte.de/))

■ Friedrich Greve, Andre Lampe, Ute Kolander, Fredi Kifmeier



#### Pflege – Ehrenamtliches Engagement

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



#### Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Bremen

Faulenstraße 31

28195 Bremen

Telefon: 0421 - 70 45 81

Mail: [info@netzwerk-selbsthilfe.com](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)

#### Wir bieten Ihnen kostenlos:

- Besuchsdiens 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](mailto:info@netzwerk-selbsthilfe.com)

## Historische Funde Die Böttcherstraße

In der Bremer Altstadt, am Marktplatz, befindet sich eine Fußgängerstraße mit Gebäuden expressionistischer Architektur sowie einem Mix aus Genuss, Handel, Kultur und Kunst. An ihr kommt kein Tourist vorbei. Für Einheimische nach wie vor ein oft besuchter und beliebter Ort – die Böttcherstraße.

Die meisten Gebäude dieser Straße entstanden zwischen 1922 und 1931 nach Plänen von Ludwig Roselius (1874–1943), einem Bremer Kaffee-Kaufmann und Erfinder des koffeinfreien Kaffee HAG. Er beauftragte die Architekten Eduard Scotland, Alfred Runge und den Bildhauer Hoetger mit der künstlerischen Gestaltung. Ein besonderer Blickfang ist sein großes, vergoldetes Fassadenrelief am Eingang –

›Der Lichtbringer‹. Wer genau hinschaut, entdeckt kleine Details, die Fragen aufwerfen könnten.

Wer sich mit der Geschichte der Böttcherstraße befasst, stellt fest: Diese Straße Bremens ist ganz besonders. Dass sie heute in der Altstadt – zentral – nur wenige Schritte vom Markt entfernt liegt, war nicht immer so. Bis ins 18. Jahrhundert bildete das Areal, auf dem sich die Straße heute befindet, eine Insel. Die Balge – Nebenarm der Weser – floss einst durch den Schnoor, südlich am Marktplatz vorbei, hinter dem ›Schütting‹ bis zur Schlachte und zurück in die Weser. Die so entstandene Insel war nur über Brücken zu erreichen. Straßennamen wie Stintbrücke oder Balgebrückstraße erinnern daran, wie auch die Bronzeplatten im Straßenpflaster mit dem Schriftzug ›Balge Flussverlauf um 1607‹.

Dass die Balge von elementarer Bedeutung für die Entwicklung Bremens als Stadt war, ist geschichtlich unbestritten.

Als im März 2014 in der Böttcherstraße Instandsetzungsarbeiten des Abwasserkanals erforderlich waren, erwies sich der Standort als historische Besonderheit der Stadtgeschichte. Das hinzugezogene Team der Landesarchäologie Bremen fand im Erdreich wichtige Relikte aus dem 13. Jahrhundert vor. Unter anderem eine Reihe von Holzpfehlern mit Holz-Verflechtungen, die auf einen Steg bzw. einen befestigten Fußweg schließen ließen und wahrscheinlich so auch den Handwerkern dienten, die das vorbeifließende Wasser eines Nebenarms der Balge für ihr Handwerk nutzten. Zahlreiche Reste ›geböttcherter‹ Schalen stellten

### ■ Böttcherstraße vor dem Umbau 1931



### 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.

Authentisch bleiben – bis zuletzt.  
Bestattungsvorsorge  
Alles geregelt.

**AHRENS**  
BESTATTUNGEN  
Familienbetrieb seit 1903  
Tel. 0421 45 14 53  
Bremen-Hemelingen  
Bremen-Osterholz  
[www.ahrens-bestattungen.de](http://www.ahrens-bestattungen.de)

**Sicherheit auf Knopfdruck**

Der Johanniter-Hausnotruf.

Wir sind rund um die Uhr erreichbar und organisieren schnell und unkompliziert Hilfe.

Tel. 0800 0019214 (gebührenfrei)  
[www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf)

**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

### 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 Hausnotrufflösung 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](http://www.johanniter.de/hausnotruf)

wertvolle Funde dar und bestätigten diese Annahme. Letztere sind in den Vitrinen des Hotels ›Atlantic Grand Hotel Bremen‹ ausgestellt.

Die Böttcherstraße – als architektonisches Gesamtkunstwerk – steht seit 1973 unter Denkmalschutz. Sie zieht jährlich Tausende Gäste in ihren Bann.

Erleben auch Sie ihre kunstvolle Architektur und ihr breit gefächertes Spektrum an Angeboten. In den Winkeln und Ecken der ›heimlichen Hauptstraße Bremens‹ sind immer wieder neue Überraschungen zu finden.

*Monika Sattelberg*

Weser Report Mitte vom 09.03.2014



### Umordnung

Tanja Kliemann hat schon als Kind alles sortiert und geordnet. Aus ihrer Leidenschaft hat die Immobilienkauffrau einen Beruf gemacht. Die 56-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. Ordnung macht offenbar auch die Aufräumerin glücklich.

Tanja Kliemann Tel.: 0421/43 095 74 [www.umordnung.com](http://www.umordnung.com)



**UMORDNUNG**

Nachlassordnung  
Immobilienverkauf  
Dokumente ordnen  
Seniorenassistentz  
Sortieren & Befreien

Tanja Kliemann  
Telefon +49 421 430 957 4  
[www.umordnung.com](http://www.umordnung.com)

# BINGO!

## DIE LOTTERIE FÜR DIE UMWELT

### EIN GEWINN FÜR DIE NATUR



In Deutschland lizenzierte Glücksspielveranstalter (Whitelist).  
Spielen ab 18. Spielen kann süchtig machen.  
Infos: [check-dein-spiel.de](http://check-dein-spiel.de) oder 0800 1372700.

**LOTTO®**  
Bremen



## Barrierefreiheit im Weserstadion: *Wie rentnerfreundlich ist der Besuch?*

Ob für Burdinski, Micoud oder Pizarro: Seit mehr als 100 Jahren pilgern regelmäßig etliche Fans des SV Werder Bremens zu den Heimspielen des Vereins an den Osterdeich. Die Zuneigung zum Verein nimmt im Laufe des Lebens natürlich nicht einfach so ab. Im Gegenteil, viele ältere Fans, die auch schon die unrühmlichen 70er- und die erfolgreichen 80er-Jahre hautnah miterlebt haben, unterstützen den Verein auch heute noch bei jedem Heimspiel. Da kann schon mal die Frage aufkommen, wie barrierefrei und problemlos dies in einer Zeit, in der das Bremer Weserstadion mehr als 40.000 Zuschauer:innen Platz bietet, denn überhaupt noch möglich ist.

Der Verein arbeitet seit Jahren daran, den Stadionbesuch für seine Fans so barrierearm wie möglich zu gestalten. Neben 120 Plätzen für Menschen im Rollstuhl bietet die Spielstätte auch sehbehinderten Fans durch eigene Sitzplätze und spezialisierte Reporter:innen einen reibungslosen Ablauf. Hier sollen im Laufe der Saison 2025/2026 noch weitere Plätze folgen.

Nichtsdestotrotz ist eine allumfängliche Barrierefreiheit im gesamten Stadion natürlich nur schwer umzusetzen. Ein Besuch des Weserstadions zum Heimspiel gegen Bayer 04 Leverkusen im August 2025 zeigt, welche Probleme noch vorliegen.

Die Anreise zum Stadion selbst ist auf vielen Wegen möglich. Neben einem Spaziergang am Osterdeich oder durch das Viertel bieten sich auch Straßenbahnen und Busse als bequeme Reisemöglichkeit an. Eine Alternative dazu ist die Fahrt mit dem Schiff, von verschiedenen Anlegestellen in und um Bremen herum aus, bis kurz vor das Stadion. Dies wird durch die besondere und einzigartige Lage der Arena möglich. Zum Prob-

lem werden kann bei der Anreise allerdings bereits die große Menschenmenge auf dem Weg zum Stadion, die das Vorankommen gerade per Gehhilfe als schwierig gestalten kann. Je näher Besucherinnen und Besucher dem Ziel kommen, desto größer werden tendenziell die Schwierigkeiten, gerade in und um das Stadion herum ist das Gedränge in der Regel groß. Hier kann eine frühzeitige Anreise helfen, um möglichen Problemen entgegenzuwirken.

Die Wege im Stadion selbst können für viele Menschen ebenfalls zum Hindernis werden. Während die Plätze für Rollstuhlfahrer und 25 weitere Sitzplätze für Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit auf der Nordtribüne schnell und einfach zu erreichen sind, müssen auf dem Weg zu den meisten anderen Sitzplätzen mehrere Treppen bestiegen werden. Dies gilt besonders für den Oberrang, welcher einen deutlich höheren Schutz vor Witterungsbedingungen und eine bessere Aussicht bietet, gleichzeitig aber oftmals auch längere Wege zu den sanitären Einrichtungen und Essensständen bedeutet. Diese sind auf den gesonderten Plätzen ebenfalls deutlich einfacher zu erreichen. Hier gilt es abzuwägen, welche Vor- und Nachteile man sich erlauben kann und möchte.

Dazu sollte man sich immer darüber im Klaren sein, dass ein solcher Stadionbesuch nicht bloß körperlich, sondern auch emotional anstrengend sein kann. Gerade ein Spiel wie gegen Leverkusen, mit einem dramatischen Spielverlauf und einem hochemotionalen En-

de, kann schon mal an den Kräften zehren. Die Lautstärke, die in solchen Spielen im Stadion herrscht, kann unter Umständen ebenfalls zur Belastung werden. Auch hier ist es also wichtig, sich selbst und die eigene Belastbarkeit einschätzen und beurteilen zu können. Für viele Menschen sind diese emotionalen Aspekte sicher auch genau das, was sie an einem Spieltag im Stadion schätzen und lieben.

**Schneller zuverlässiger Service in  
Bremen & ganz Norddeutschland!**



**Kommen Sie  
zur Probefahrt in  
unser Ladengeschäft**

**Erhalten Sie bis zu 100 % Zuschüsse  
dank unserer individuellen Beratung  
zu Förderprogrammen**

**Wir beraten kostenlos  
und unverbindlich.  
Rufen Sie uns gleich an:  
0421 • 688 771 82**

**Osterholzer Heerstraße 92  
28325 Bremen**

[www.bremen-lifte.de](http://www.bremen-lifte.de)  
[info@bremen-lifte.de](mailto:info@bremen-lifte.de)



**Sitztreppenlifte • Hublifte • Plattformlifte • Rampen**



Ein Besuch im Bremer Weserstadion ist zweifelsohne für jeden Fan ein absolutes Highlight. Gerade Menschen mit körperlichen Beschwerden und Einschränkungen sollten sich aber vorab informieren, wie sie den Tag im Stadion am besten bewältigen können. Ist dies einmal erledigt, steht einem tollen und spannenden Erlebnis in der Regel nichts mehr im Wege.

Felix Manicki

### Tipp der Redaktion

Das Projekt 60 plus von Werder beschäftigt sich aktiv mit dem Thema Vereinsmitgliedschaft im Alter. Vielleicht ist auch etwas für Sie dabei! [www.werder.de/der-svw/mitgliedschaft/60plus/allgemeines/](http://www.werder.de/der-svw/mitgliedschaft/60plus/allgemeines/)

- Heimspiel gegen Bayer 04 Leverkusen im August 2025



### Selbstbestimmt und gut versorgt

Die meisten Seniorinnen und Senioren können und möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben. Sie können ihren Alltag noch weitgehend allein meistern. Aber manchmal brauchen sie jemanden, der sie zum Arzt oder auf den Markt begleitet. Schön wäre es, wenn mal jemand mit ihnen eine Tasse Kaffee trinken und ein wenig zuhören würde. Gemeinsam zu kochen wäre auch eine willkommene Abwechslung – eine Wohltat, auch für die Angehörigen.

Die MeinWohlexperten – der ambulante Betreuungsdienst des Sozialwerks – bietet hier genau die richtige Unterstützung im Alltag. Die Pflegekasse bezuschusst die Kosten ab Pflegegrad 1 mit monatlich 125 Euro. Ab Pflegegrad 2 können zusätzlich die Geld-/Sachleistungen dafür eingesetzt werden. Nähere Informationen unter 0421/42 70 79 90.

Ergänzend und ohne Kürzung dieser Leistungsansprüche kann eine Tagespflege besucht werden. Auch hier übernimmt die Pflegekasse (ab Pflegegrad 2) die meisten Aufwendungen.

Pflegende Angehörige werden durch diese Kombinationsmöglichkeit zusätzlich entlastet.

Im vertrauten Umfeld wohnen bleiben und gleichzeitig gut versorgt und betreut sein – so wird es möglich!

Sie finden unsere Tagespflegen in der Neustadt, in Gröpelingen, Oslebshausen und Vegesack.

**Sozialwerk**  
*Wir helfen Menschen.*

*Gut betreut aktiv bleiben!*

An 5 Bremer Standorten

- Ambulanter Betreuungsdienst
- Service-Wohnen
- Tagespflege
- Stationäre Pflege

**Komm ins Team!**

*Wir helfen Menschen.*

[www.sozialwerk-bremen.de](http://www.sozialwerk-bremen.de) ☎ 0421-64 90 00

MENSCHSEIN  
HÖRT MIT DEM TOD  
NICHT AUF

*Caspary*  
**Bestattungen**

Schwachhauser Heerstr. 47  
28211 Bremen | 0421-38 30 55

[www.caspary-bestattungen.de](http://www.caspary-bestattungen.de)  
[info@caspary-bestattungen.de](mailto:info@caspary-bestattungen.de)

### BESTATTUNGS- VORSORGE

Entlasten Sie sich  
und Ihre Nächsten.

Kostenfreie und  
unverbindliche  
Beratung.

## Als der Lloyd noch im Herzen von Bremen wohnte

Gerade wird wieder heiß diskutiert, ob man abreißen oder erhalten soll: nämlich das ehemalige Horten-/Galeria-Kaufhof-Gebäude an der Pelzerstraße. Dabei stand die Bremer Politik 55 Jahre zuvor an gleicher Stelle schon einmal vor dieser essenziellen Frage. Damals, bevor das Horten-Gebäude mit großem Pomp und großer Presse als größtes deutsches Kaufhaus des Konzerns eröffnet wurde, stand dort ein noch eindrucksvolleres Gebäude, das zudem wesentlich geschichtsträchtiger war und auch nur knappe 60 Jahre existieren durfte: das Verwaltungsgebäude des Norddeutschen Lloyd.

Es war zwischen 1901 und 1910 von dem genialen Bremer Architekten Johann Georg Poppe im Historismus-Stil gebaut worden und so massiv ausgeführt, dass es selbst die Bombenabwürfe des Zweiten Weltkriegs größtenteils unbeschadet überstanden hatte. Ein ansehnlicher Turm überragte das Ansgari-Viertel, der leider 1953 abgerissen wurde. An den Fassaden waren aufwändig gestalte-

te Friese angebracht, die die Geschichte der Auswanderung erzählten. Im Innern sorgten Glasmosaik, Statuen und ein pompös gestaltetes Atrium mit Marmorsäulen und Oberlicht für einen Prunk beeindruckender Schönheit.

Das Gebäude hätte noch heute an dieser Stelle stehen und ein beredtes Zeugnis der Bremer Architekturkunst sowie der Reedereigeschichte sein können, wenn der Zeitgeist der Nachkriegsjahre nicht zu sehr auf schlichte Moderne ausgerichtet gewesen wäre. Schon 1942 hatte der Norddeutsche Lloyd das Gebäude verkauft und war 1946 ausgezogen. Eine Aufstockung sorgte dafür, dass die Bremer Baubehörde Unterschlupf fand. Doch der neue Eigentümer, die A.G. »Weser«, wollte das Gebäude loswerden und ließ sich von dem Geschäftsgebaren des Horten-Konzerns überzeugen. Weder die Bremer Politik noch die Denkmalschützer hatten seinerzeit Interesse an einem Erhalt. Möglicherweise wollte man mit der bewussten Abkehr vom

### 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. Die Sprechstunden der Hauptoperateure des zertifizierten Endoprothetikzentrums (EPZ) im Rotes Kreuz Krankenhaus bieten die Möglichkeit, alle Einzelheiten zu Knie- oder Hüftgelenkproblemen in Ruhe zu besprechen. Chefarzt Dr. Arnold ist spezialisiert auf Sportverletzungen, Fuß- und Schulterchirurgie sowie Implantation von Sprunggelenk, Ellenbogen- und Fingerprothesen.

Im Schmerzzentrum des RKK 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. Bei Schmerznotfällen bitten Sie Ihren Hausarzt, direkt mit dem Schmerzzentrum Kontakt aufzunehmen.

Kontakt EPZ 0421-55 99-226; Kontakt Schmerzzentrum: 0421-55 99-277

Termine online: [www.roteskreuzkrankenhaus.de/termine/](http://www.roteskreuzkrankenhaus.de/termine/)

### 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 Rote 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

### Wohlfühlen das ganze Jahr!

Der Menüservice *Bremer Essen auf Rädern* bringt Mittagessen direkt nach Hause. Um gesund durch das Jahr zu kommen, ist eine ausgewogene Ernährung das A und O. Das weiß auch Bremer Essen auf Rädern, der in Kooperation mit der apetito AG einen Menüservice für Senioren anbietet – ohne vertragliche Bindung. Wenn der Menükurier bei Ihnen klingelt, ist das Essen frisch zubereitet und garantiert heiß. Möglich macht das der Ofen im Auto, in dem die Menüs auf der Fahrt zum Kunden zu Ende gegart werden. Die Kundenberatung des Menüservice erreichen Sie persönlich Montag bis Freitag von 8–18 Uhr unter der Telefon-Nr. 0421-48 44 16 10

 Ihr Menüservice mit Herz

Jetzt das Kennenlern-Angebot bestellen!

3 x Menügenuss für nur 7,99 € pro Menü inkl. MwSt.

Auch online bestellbar unter: [www.ihr-menueservice.de/bremer-essen](http://www.ihr-menueservice.de/bremer-essen)

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:

 Tel.: 0421-48 44 16 10 Mo. bis Fr. 8:00 – 18:00 Uhr

 Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine



Hier geht's zum Online-Shop.

Einstigen, mit der Vernichtung der Insignien von Macht und Kapitalismus dem Trend zu Beton und Schlichtheit folgen und hat in diesem Neuanfang auch die Vernichtung von Kunst und Historie in Kauf genommen, nur um ein weiteres Kaufhaus in die Bremer Innenstadt zu setzen, die heute längst nicht mehr so belebt ist wie früher. Im Rückblick insgesamt eine sehr traurige Entwicklung!

55 Jahre später stehen wir vor demselben Problem wie damals: abreißen oder erhalten? Ob das neu zu Erschaffene um so viel besser sein wird, bleibt zu bezweifeln. Aber auch 1968 wurden die Stimmen derjenigen, die erhalten wollten, nicht gehört. So mussten 40.000 Kubikmeter Trümmerschutt beseitigt werden, womit eine Stätte verschwand, an der sich einst Kaiser und Könige trafen.

*Manuel Dotzauer*



# EIN PRACHTBAU IN DER BREMER INNENSTADT

Dieses Buch beschreibt den Aufstieg des Norddeutschen Lloyd zur größten Passagierreederei der Welt und anhand zahlreicher großformatiger Abbildungen detailliert die Geschichte des Lloydgebäudes – von der Entstehung bis zum unrühmlichen Abriss. Es veranschaulicht am Beispiel dieses Monumentalbaus die städtebauliche Entwicklung Bremens in der Nachkriegszeit und verweist damit auf vergleichbare Entwicklungen in vielen anderen Städten Deutschlands.

Zwischen 1901 und 1910 ließ der Norddeutsche Lloyd vom Architekten Johann Georg Poppe sein neues, schlossartiges Verwaltungsgebäude im Bremer Ansgariviertel errichten.



Die atemberaubende wirtschaftliche Erfolgsgeschichte des mittlerweile in allen fünf Erdteilen vertretenen Bremer Weltkonzerns sollte im Bau eines repräsentativen Geschäftshauses ihren angemessenen Ausdruck finden.

55 Jahre nach Abschluss der Bauarbeiten veräußerte die Eigentümerin des ehemaligen Reedereisitzes, die A.G. »Weser«, das Lloydgeschäftshaus an den Düsseldorfer Hortenkoncern. Der ließ es 1968/69 abreißen, um dort für sein größtes Kaufhaus in Deutschland Platz zu schaffen.

Die Eliminierung eines der größten und aufsehenerregendsten Bauwerke Bremens reihte sich ein in die allgemeine städtebauliche Entwicklung der Nachkriegszeit, die, politisch abgesegnet, nach den Konzepten der modernen Stadtplaner eine Neugestaltung der historischen Innenstädte anstrebte. Auch das Ansgariviertel hat in dieser Zeit ein neues Gesicht bekommen. Hier wird die alte Zeit noch einmal wieder lebendig.

## Roland-Klinik feiert 20 Jahre Wirbelsäulenzentrum

Das Wirbelsäulenzentrum der Roland-Klinik blickt 2025 auf 20 erfolgreiche Jahre zurück. Das erfahrene Team um Chefarzt Klaus-Eberhard Kirsch setzt auf besonders schonende Operationsverfahren: Diese kommen heute mit kleineren Schnitten aus und belasten den Körper deutlich weniger. So lassen sich Schmerzen nach dem Eingriff oft verringern, die Heilung verläuft schneller, und Patientinnen und Patienten kehren früher wieder in den gewohnten Alltag zurück.

Auch die technische Entwicklung hat große Fortschritte gemacht: Computergestützte Planung, moderne Bildgebung während der Operation und individuell angepasste Implantate sorgen dafür, dass die Eingriffe noch sicherer und präziser werden.

Trotz aller Technik steht der Mensch weiterhin im Mittelpunkt. »Unser Ziel bleibt, für jede Patientin und jeden Patienten eine passende, tragfähige Lösung zu finden – gerade auch im Hinblick auf eine älter werdende Gesellschaft, in der Mobilität und Lebensqualität immer wichtiger werden«, so Chefarzt Kirsch.



*Klaus-Eberhard Kirsch,  
Chefarzt @Roland-Klinik*

*Roland Klinik gGmbH  
Niedersachsendamm 72/74, 28201 Bremen  
www.roland-klinik.de*

*Claus H. Schroll*

## DAS VERWALTUNGSGEBÄUDE DES NORDDEUTSCHEN LLOYD BREMEN

600 Seiten | 24 x 30 cm | Hardcover  
ca. 900 Abbildungen  
55 Euro | ISBN 978-3-95651-480-7

*Mit vielen bisher unveröffentlichten  
Fotos von Harry Schwarzwälder.*

# Unterstützung auf dem Weg in die digitale Welt

*Sprechstunden, Kurse, Treffs –  
viele Lernangebote für Ältere*

Begleitung bei den ersten Schritten ins Internet? Hilfe bei der Nutzung des Smartphones? Antworten auf Fragen von Einsteiger:innen zu Tablet oder Laptop? Ältere Menschen, die danach suchen, finden in Bremen zahlreiche Lernangebote zu digitalen Geräten und Anwendungen, sogenannten Apps. Das Netzwerk Digital-Fit-60+ hat ein aktualisiertes Faltblatt herausgegeben, in dem über 50 sol-

cher Kurse, Sprechstunden, Treffs und aufsuchender Hilfen aufgelistet sind. In vielen Bremer Einrichtungen der offenen Altenarbeit liegt die gedruckte Broschüre mit den Lernangeboten zur kostenlosen Mitnahme aus. Auch diese rostfrei-Ausgabe enthält die Angebotsliste.

Weitere Informationen unter:  
Tel. 0157 53 04 54 86 und  
<https://vska.de/bremen/projekte/digital-fit>

›Schritt für Schritt kommen in Bremen weitere Lernangebote für ältere Menschen dazu«, freut sich Anja Ehlers, Koordinatorin von Digital-Fit-60+. Möglich wird dieses stetige Wachsen durch das große Engagement vieler Haupt- und Ehrenamtlicher bei unterschiedlichsten Bremer Einrichtungen und Initiativen, die gemeinsam ein Ziel ver-

folgen: Die digitalen Kompetenzen älterer Menschen zu stärken. Denn allen Beteiligten ist bewusst: Aufgrund der zunehmenden Digitalisierung aller Lebensbereiche wird eine kompetente Nutzung digitaler Technik auch im Alter zunehmend zur Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe.

## Unterstützungsbedarf ist und bleibt hoch

Mit Smartphone, Tablet, Laptop und Co. kann man den Kontakt zu nahestehenden Personen halten, sich umfassend informieren, Bankgeschäfte erledigen oder den Arzt kontaktieren. Doch nicht alle Bürger:innen ergreifen die Chancen, die die Digitalisierung für sie bereithält, oder fühlen sich sogar abgehängt. Laut der repräsentativen SIM-Studie 2024 (Senior:innen, Information, Medien) nutzen in Deutschland 87 % der Menschen im Alter 60plus das Internet. Das heißt im Umkehrschluss, dass 13 % dies bislang nicht tun. Und bei denen, die schon im Internet unterwegs sind, unterscheiden sich die Nutzungskompetenzen zudem sehr stark. ›Der Unterstützungsbedarf im Umgang mit digitalen Geräten ist und bleibt hoch – nicht zuletzt, weil die Technik sich ständig weiterentwickelt«, betont Anja Ehlers.

Viele ältere Menschen trauen sich nicht ohne Hilfe in die digitale Welt. Ohne Ansprechpersonen für ihre Fragen zur Nutzung von Smartphone, Tablet und Co. kann das Gefühl von Überforderung entstehen. Hinzu kommen können Hemmungen, Fragen zur Nutzung auch mehrmals zu stellen oder sich die Schritte auf dem digitalen Gerät im eigenen Tempo zeigen zu lassen. Darauf sind die umfangreichen Lernangeboten in Bremen jedoch vorbereitet. Die verschiedenen Träger und Initiativen haben sich dabei auf



■ Hans-Dieter Oehlke, ehrenamtlicher Digitallotse im Digital-Fit-60+ Netzwerk Stadt Bremen, in seinem Element.  
© Catrin Frerichs

## 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 ein-  
lesen.



## Alles geregelt, alles bezahlt



**Unsere GE-BE-IN VorsorgeKombi ab 50 Jahren:**  
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.



0421 - 38 77 60 | [kontakt@ge-be-in.de](mailto:kontakt@ge-be-in.de) | [ge-be-in.de](https://ge-be-in.de) | auch auf Facebook & Instagram

**Wir betreuen Sie gerne.**

**PAAR Pro Sanitate**  
**Häusliche Krankenpflege**  
Werner Schnieders Inka Ackermann GbR

Bremen Mitte    Eduard-Grunow-Str. 23  
**0421-705226**    28203 Bremen

unterschiedliche Bedarfe älterer Menschen spezialisiert.

### Viele Akteur:innen – ein Netzwerk

Digital-Fit-60+ ist ein projektgeförderter Angebot der Kommune Bremen in Zusammenarbeit mit zahlreichen Einrichtungen in Bremen. Es wurde 2020 unter dem Namen ›Netzwerk Digitalambulanzen‹ zusammen mit Bremerhaven unter wissenschaftlicher Begleitung durch das Institut für Informationsmanagement Bremen (ifib) ins Leben gerufen und startete als Modellvorhaben im Rahmen des Forschungsfeldes ›Bundesprogramm Ländliche Entwicklung (BULE-BMI)‹ des Bundesministeriums des Inneren für Bau und Heimat/Bundesinstitut für Bau-, Stadt und Raumforschung. Der Verband für sozial-kulturelle Arbeit e.V. (VskA) – Landesverband Bremen wurde 2023 als Träger beauftragt, das Netzwerk Digitalambulanzen in der Stadt Bremen weiter-

zuentwickeln. Das Projekt wurde 2025 umbenannt in Digital-Fit-60+ und ist über die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration finanziert.

### Erfahrungsaustausch und Qualifizierungsmöglichkeiten

Das Netzwerk Digital-Fit-60+ bietet die Möglichkeit, gemeinsam neue Wege für eine stärkere digitale Teilhabe älterer Menschen zu entwickeln. Die darin vernetzten Akteur:innen tauschen Erfahrungen aus ihren Lernangeboten miteinander aus, erhalten Zugang zu guten Praxisbeispielen aus anderen Regionen sowie zu wissenschaftlichen Erkenntnissen rund um die Themen Alter, Digitalisierung und Lernen. Darüber hinaus bietet das Netzwerk einen Geräteverleih für Lernangebote und Qualifizierungen für freiwillig Engagierte, die ältere Menschen bei der Aneignung digitaler Kenntnisse und Fähigkeiten begleiten möchten.

Weitere Informationen unter  
Tel. 0157 53 04 54 86 und  
digital-fit@vska-bremen.de

### Zum VskA

In Bremen hat sich der Verband für sozial-kulturelle Arbeit e.V. – Landesverband Bremen im Februar 2022 gegründet. Zum Vergleich, im Bund wird der VskA e.V. nächstes Jahr 75 Jahre alt, und der internationale Verband (IFS) feiert in diesem Jahr das 100-jährige Bestehen. Im Wesentlichen sind engagierte Menschen aus der Gemeinwesenarbeit und die Bürgerhäuser in Bremen an der Gründung beteiligt gewesen.

Der VskA Bremen hat sich zur Aufgabe gemacht, einen beständigen Fachaustausch, Qualitätskontrolle und die Weiterentwicklung der inhaltlichen Arbeit zu koordinieren. Er trägt zur Abstimmung zwischen den freien Trägern und Politik bei. Der VskA Bremen schaut dabei über die Landesgrenzen hinweg und vernetzt hier Best-Practice-An-

sätze. Fachlich fördert der VskA Bremen Qualifizierung und Innovation durch: Fortbildungen und Beratung zu aktuellen Themen der Gemeinwesen- und Nachbarschaftsarbeit, Erfahrungs- und Fachaustausch der Mitgliedsorganisationen untereinander, kollegiale Unterstützung bei alltagspraktischen Fragen von Bürgerhäusern und Begegnungszentren.

Der VskA Bremen vertritt die Interessen seiner Mitgliedsorganisationen in der Fachöffentlichkeit, in Gesprächen und Verhandlungen mit Politik und Verwaltung und verfügt über ein breites Netzwerk nationaler wie internationaler Verbände und Organisationen.

### Netzwerk Digital-Fit-60+

*Digitale Angebote für Senior:innen finden Sie auf den Veranstaltungseiten ab S. 28. Die Termine mit den digitalen Schwerpunkten haben eine grüne Überschrift mit einem ● auf der linken Seite.*

- » Die Übernahme einer rechtlichen Betreuung bietet die vielseitige Möglichkeit, sich sozial zu engagieren.
- » Sie unterstützen Menschen, die aufgrund einer Erkrankung oder Beeinträchtigung ihre Angelegenheiten nicht alleine regeln können.
- » Sie erhalten eine Einführung, Fortbildungen und laufende Unterstützung.
- » Sie können eine jährliche Aufwandsentschädigung geltend machen.

WWW.HILFSWERK-BREMEN.DE

WIR SUCHEN SIE...

...als ehrenamtliche Betreuung (m/w/d)  
für Menschen mit Unterstützungsbedarf in Bremen

Betreuungsverein

Hilfswerk BREMEN

Vegesacker Straße 59 | 28217 Bremen | 0421 222 15 23 | betreuungsverein@hilfswerk-bremen.de

### Sehr engagierte Anwältinnen

Dort wird mit ›Herz und Verstand‹ persönlich beraten. Vorsorgeanwältin Gudrun Winkelmann und Rechtsanwältin Rebecca Reineke kümmern sich um rechtlichen Alltagsräger wie Unfälle, Miet- und Vertragsangelegenheiten sowie auch um besondere Anliegen der Senior:innen. Sie helfen kompetent bei der Testamentsgestaltung und als Testamentsvollstreckerinnen, Vorsorgevollmacht u. Patienten-

Gudrun Winkelmann  
RECHTSANWÄLTIN

Geschäftsjubiläum 25 Jahre  
Plus 8 Jahre vor der Familienzeit

Allgemeinanwältinnen  
Testamentsvollstreckerinnen

Schwerpunkte:  
Vertragsrecht – Erbrecht  
Testamente – Patchworkfamilien  
Nachlassregelung – Pflichtteile  
Vorsorgevollmachten – Patientenverfügungen

In Kooperation mit Rechtsanwältin Rebecca Reineke

Hamburger Str. 222/224  
28205 Bremen

T 0421 - 40 95 700  
F 0421 - 40 95 701

mail@winkelmann-recht.de  
www.winkelmann-recht.de

verfügung und beim Elternunterhalt. Sie beantragen Pflegegrade bei der Pflegeversicherung oder helfen gerichtlich weiter. Mittels Vollmachten unterstützen sie Sie, wenn Sie selbst nicht mehr können und regulieren Nachlässe.

Hamburger Str. 222/224, 28205 Bremen  
mail@winkelmann-recht.de  
www.winkelmann-recht.de

## Mehr als Musik: Lila Eule

Der 1952 in Bremen geborene Journalist und Autor Cordt Schnibben offenbart mit dem kombinierten Ost-West-LSD-Beatclub-Roman viele spezielle Geschichten über einen Zeitraum von rund 20 Jahren. Zunächst eine deutsch-deutsche Liebesgeschichte. Weil seine Eltern Nazis waren, ging er in den frühen 1970er-Jahren in die DDR, wo er auf einer Kaderschule seine Kommilitonen mit LSD versorgte – und sich in Mara verliebte. Doch der Bremer Hippie muss die DDR und Mara nach einem Jahr verlassen. »Lila Eule« ist auch ein skurriler Agententhriller: Maras Vater war Stasi-Offizier im Westeinsatz, er hielt ihn für einen LSD-Dealer und Spitzel. Er ließ Schnibben damals verhaften und einige Tage im Knast übernachten.

Danach folgen Geschichten vom Protest gegen das Spießbürger-Deutschland: Er und seine beiden Freunde – ebenfalls Kabelträger in der Bremer Kult-Sendung »Beat-Club« und Stammgäste in der »Lila Eule« – hören in den Songs von Jimi Hendrix, Janis Joplin und anderen Sängern bekiffte Botschaften einer neuen weltoffenen Zeit. Man bekommt eine Ahnung davon, wie es sich damals anfühlte, im Keller der dunklen »Eule« Musik, und bei den politischen Diskussionen Rudi Dutschke zu hören.

Nach dem Mauerfall treffen sich die drei Freunde in der anarchistischen Techno-Szene Ost-Berlins wieder, und er sucht seine große Liebe im Chaos des untergehenden Real-Sozialismus. Eine aufregende Lebensgeschichte, aber kompliziert und mit vielen Dialogen geschildert. Zudem erfordert die Auflistungen von prominenten Namen, Fak-



Cordt Schnibben  
Lila Eule

528 Seiten, Hardcover  
29 Euro  
Correctiv-Verlag

ten und Songtexten Geduld von den Lesenden. Das Buch ist bunt illustriert und endet mit einer Playlist von hundert im Buch erwähnten Songs, die auf Spotify mit einem QR-Code abrufbar sind.

### Über den Autor

Cordt Schnibben, in Bremen aufgewachsen, studierte Wirtschaftswissenschaften in Bremen, ist Diplom-Ökonom, Absolvent der Hamburger Journalistenschule sowie Autor und Herausgeber vieler Sachbücher, war Redakteur bei der »Zeit«, Reporter und Ressortleiter beim »Spiegel«.

Klaus Kellner

### Ahrens Bestattungen, Seite 10

Für das letzte Geleit braucht man einen kompetenten Partner an seiner Seite.  
45 14 53



Ann-Kathrin und  
Sigrid Ahrens

### apetito, Seite 19

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

### Bingo der Bremer Toto und Lotto GmbH, Seite 13

Sonntags um 17 Uhr im NDR-Fernsehen.

### Bremen Lifte, Seite 15

Holen Sie sich Ihre Mobilität zurück – mit einem Treppenlift von Bremen Lifte  
688 771 82

### Bremer Volkshochschule, Seite 7

Die erste Adresse für Weiterbildung in Bremen  
361 12345

### Caspary Bestattungen, Seite 17

Menschsein hört mit dem Tod nicht auf.  
38 30 55



### GE•BE•IN, Seite 22

Wer tot ist, braucht keine Vorsorge mehr. Deshalb lassen Sie sich lieber zu Lebzeiten von erfahrenen Helfern beraten.  
38 77 60

### Gloria Menü-Bringdienst, Seite 6

Pünktlich und zuverlässig wird Ihnen das Essen auf Porzellantellern gebracht.  
61 00 10

### Hilfswerk Bremen e.V., Seite 24

Wenn Hilfe ein Zuhause findet  
222 15 23

### Johanniter Hausnotruf, Seite 11

Sicherheit hat hier die oberste Priorität – per Knopfdruck! Informationen gibt es kostenlos unter 0 800 - 0 01 92 14

### Tanja Kliemann, Seite 12

Schnell wieder Überblick über Dinge und Dokumente bekommen.  
4 30 95 74



Tanja Kliemann

### Netzwerk Selbsthilfe, Seite 8

Vermittelt Betroffene sowie Angehörige in unterschiedliche Hilfsangebote der Selbsthilfe oder Einrichtungen im Bereich Gesundheit und Soziales. Besuchsdienst »Zeit schenken«.  
70 45 81

### P.A.A.R. Pro Sanitate, Seite 14, 23, 27, 37

Die erfahrene häusliche Krankenpflege mit dem individuellen Service.  
Mitte 70 60 20

### Physio K, Seite 19

Gesund trainieren für Senioren – das Akutkrankenhaus mit Expertenruf.  
55 99 316

### Roland Klinik, Seite 20, U3

Die Fachklinik für Orthopädie und Handchirurgie am Werdersee.  
87 78 0

### Sozialwerk der Freien Christengemeinde, Seite 16

Selbstständig Wohnen mit Service, am Leben teilnehmen in der Tagespflege oder gut gepflegt leben in den Heimestätten.  
6 49 00-0



Jens Bonkowski

### Gudrun Winkelmann, Rechtsanwältin, Seite 25

Das Erbrecht, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen sind ihre Spezialität. Denken Sie rechtzeitig an Ihr Testament.  
4 09 57 00



Gudrun  
Winkelmann

Redaktions- und Anzeigenschluss für rostfrei 54 ist am 15. März 2026.

### In rostfrei inserieren ist dauerhaft effektiv

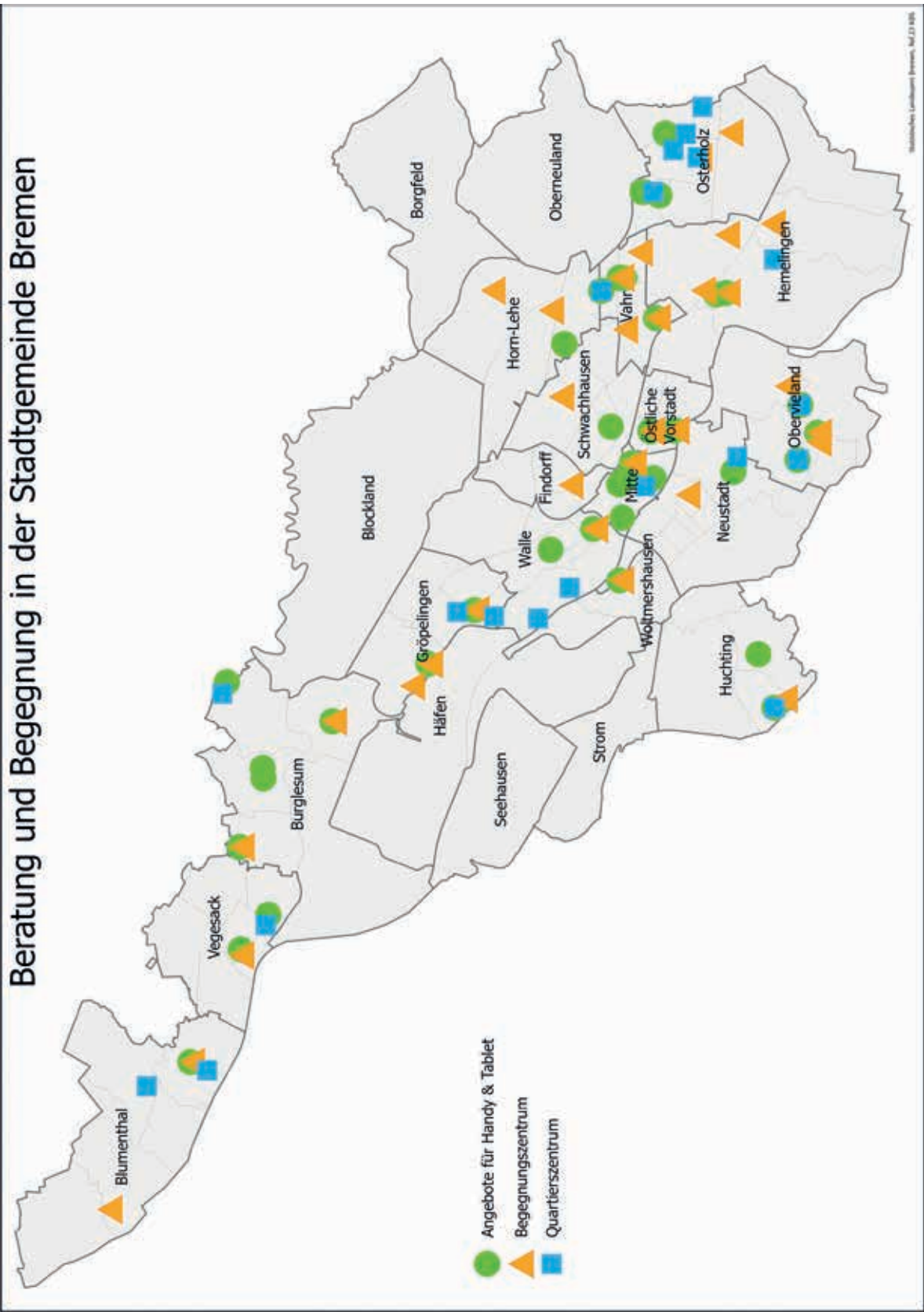
Das Magazin wird aufbewahrt, weil es ein Nachschlagewerk ist.

- 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:  
0421-77866

rostfrei@kellnerverlag.de





# Begegnungs- zentren

Die Veranstaltungsorte  
sind farblich und  
symbolisch an die Karte  
(siehe links) angepasst.

## Mitte/West

- ▲ **Begegnungszentrum (BGZ) Haferkamp**  
Haferkamp 8 24 05 199/ -197  
28217 Bremen  
→ 07.01.2026, 15 Uhr  
»Echte Shantys«  
→ 28.01.2026, 15 Uhr  
Vortrag über »Schottland«  
→ 04.02.2026, 15:15 Uhr  
»Ahoi und willkommen an Bord« Neustädter Shantychor  
→ 11.02.2026, 15 Uhr  
Faschingsfeier  
→ 04.03.2026, 15 Uhr  
»Dixie und Swing«  
Bremer Bras Quartett  
● **Termin nach Anmeldung**  
Computer-, Tablet-,  
Smartphone-Kurse und  
-Schulungen, kostenfrei  
Warteliste  
Anm.: BZ-haferkamp@  
drk-bremen.de

- ▲ **Nachbarschaftshaus (NH) Helene Kaisen 'na**  
Beim Ohlenhof 10 6 91 45 80  
28239 Bremen  
→ 05.11.2025, 15 Uhr  
SMS-Chor mit flotten Ever-  
greens und altbekannten Liedern  
→ 12.11.2025, 15 Uhr  
Literaturexpress – Manfred  
Boermann liest aus »Pelle, der  
Eroberer«

- **donnerstags, 10–12 Uhr**  
Offenes Mediencafé, kostenfrei
- ▲ **Begegnungszentrum (BGZ) »im Turm«**  
Neukirchstraße 86 3 79 69 22  
28215 Bremen
- ▲ **Bürgerhaus (BGH) Oslebshausen**  
Am Nonnenberg 40 64 51 22  
28239 Bremen
- **Termin nach Anmeldung**  
Windows 11 für PC/Laptop  
auf Spendenbasis  
Anm.: info@bghosl.de
- **Termin nach Anmeldung**  
Offene Sprechstunde  
(Computer, Smartphone,  
Laptop)  
auf Spendenbasis  
Anm.: info@bghosl.de

- ▲ **Lange Aktiv Bleiben (LAB) Hoppenbank**  
Hoppenbank 2–3 32 60 49  
28203 Bremen  
→ 05.11.2025, 15:30 Uhr  
Reisebericht: »Reise um die  
Welt« von Horst Werse  
→ 17.12.2025, 17:30 Uhr  
Zauberei und Comedy  
mit Tim Jantzen
- **jeden 1. und 3. Montag, 10–12 Uhr**  
Computer-Club (Laptop,  
Tablet, Smartphone)  
für Mitglieder kostenfrei,  
sonst 2 €  
Anm.: info@lab-bremen.de  
www.lab-bremen.de/gruppenan-  
gebote/computer-club

- ▲ **Begegnungszentrum (BGZ) Wachmannstraße**  
Wachmannstraße 9a 3 40 31 56  
28209 Bremen

- ▲ **Begegnungszentrum (BGZ) Weserterrassen**  
Osterdeich 70b 54 94 90  
28205 Bremen  
→ 09.12.2025, 14:30 Uhr  
Weihnachtsfeier – mit  
Livemusik von Michael Stumper
- **dienstags, 10–11:30 Uhr**  
Offener Smartphone-Treff  
(nur Android), 7 € pro Termin  
Anm.: Ingrid Kroll, 4 98 50 23,  
0170 494 30 01  
smartcomp@gmx.de

## Ost

- ▲ **Begegnungszentrum (BGZ) Sparer Dank**  
Biermannstraße 15 21 22 17  
28213 Bremen  
→ 24.11.2025, 15 Uhr  
Quiz-Nachmittag
- ▲ **Begegnungszentrum (BGZ) Arbergen**  
Hermann-Osterloh-Straße 117  
28307 Bremen 48 80 97  
→ 06.11.2025, 15 Uhr  
Raten macht wieder Spaß
- ▲ **Begegnungstreff Horn-Lehe**  
Im Hollergrund 61 69 64 29 81  
28357 Bremen
- ▲ **Begegnungszentrum (BGZ) Johanniterhaus**  
Seiffertstraße 95 2 04 05 65  
28359 Bremen
- ▲ **Begegnungszentrum (BGZ) Vahrer See**  
Berliner Freiheit 9c 46 80 330  
28327 Bremen  
→ 18.12.2025, 14:30 Uhr  
Große Tanzparty  
Musikexpress mit Sabine Gal

montags, 14:30–15:30 Uhr  
Offene digitale Sprechstunde  
kostenfrei  
Hanna-Harder-Haus

Bürgerzentrum (BGZ)  
Neue Vahr e.V.

Berliner Freiheit 10 436 73 42  
28327 Bremen

donnerstags, 11–12 Uhr  
Digitale Sprechstunde  
Anm.: 436 73 42

Begegnungszentrum  
(BGZ) Am Siek

Am Siek 43 42 07 50  
28325 Bremen

→ 28.12.2025, 16 Uhr  
Konzert mit  
Süleyman Öztürkoglu

Begegnungszentrum  
(BGZ) Osterholz

Sudwalder Straße 51 40 39 56  
28307 Bremen

Gemeindezentrum  
Die Brücke

Sebaldsbrücker Heerstraße 52  
28309 Bremen 45 11 16

→ 02.11.2025, 19 Uhr  
Rock 'n' Roll, Beat & Schlager –  
Konzert mit den Blue Flames

→ 20.11.2025, 15 Uhr  
Konzert des 1. Bremer  
Ukulelenorchester

→ 04.12.2025, 15 Uhr  
Weihnachtskonzert Shanty  
Chor Bremen Mahndorf

Gemeindezentrum  
Hemelingen

Christernstraße 18a 5 11 16  
28309 Bremen

→ 11.12.2025, 15 Uhr  
Weihnachtskonzert Musik-  
gruppe Oberneuland

Termin nach Anmeldung  
Offener Handy-Treff für ältere  
Menschen, kostenfrei  
Anm.: karin.schuedde@  
kirche-bremen.de

Ladenkirche Guter Hirte

Forbacher Straße 21 45 11 16  
28309 Bremen

→ 21.11.2025, 15 Uhr  
Quiz-Nachmittag

Nachbarschaftstreff  
Waschhaus

Ludwig-Beck-Str. 2a 4 78 94 30  
28327 Bremen

Löwentreff

Eislebener Straße 31a 95 91 348  
28329 Bremen

→ 07.11.2025, 14:30 Uhr  
Senioren-Disco

Nachbarschaftstreff BISPI

Bispinger Straße 14a 4 67 36 95  
28329 Bremen

→ 08.11.2025, 15:30 Uhr  
Ballonmodelage

→ 30.11.2025, 15 Uhr  
Weihnachtsmusik

Termin nach Anmeldung  
Hilfe bei Smartphone,  
Tablet & Co, kostenfrei  
Anm.: kontakt@bispi-bremen.de

Süd

Begegnungszentrum  
(BGZ) Buntentor

Buntentorsteinweg 114 55 15 00  
28201 Bremen

Begegnungszentrum  
(BGZ)Habenhausen

Ohserstraße 2 83 31 20  
28279 Bremen

Begegnungszentrum  
(BGZ)Huchting

An der Schüttenriehe 8 58 33 75  
28259 Bremen

→ 11.11.2025, 14:30 Uhr  
Quizshow

Begegnungszentrum  
(BGZ) Woltmershausen

Woltmershauser Str. 310 54 62 70  
28197 Bremen

Termin nach Anmeldung  
Smartphone-Schulung  
(Android), 4 € pro Termin  
Anm.: 54 62 70

Bürgerhaus (BGH)  
Obervieland

Alfred-Faust-Str. 4 69 67 30-20  
28279 Bremen

→ 07.11.2025, 15:30 Uhr  
Haltestelle Kattenturm-Mitte  
KulTour: Besuch der Union  
Brauerei mit Führung und  
gemeinsamer Anreise  
Anm.: info@bgo-bremen.de

→ 28.11.2025, 15 Uhr  
Christmas Rock 'n' Roll mit den  
Blue Flames

Termin nach Anmeldung  
kostenfreie Angebote:  
Smartphone-Treff mit  
Dieter, Smartphone und  
Tablet mit Thomas, Offener  
Smartphone-Treff mit Thomas,  
Einzelbetreuung mit Bärbel  
Anm.: 69 67 30 24

Bürgerhäuschen  
Obervieland

Willi-Hundt-Str. 2 69 67 30-24  
28277 Bremen

→ 03.11.2025, 14:30 Uhr  
Infoveranstaltung: Fake  
Phishing und Schockanrufe  
Anm.: info@bgo-bremen.de;  
69 67 30 20

→ 10.11.2025, 14:30 Uhr  
Reisebericht mit Dieter Oehlke  
Anm.: info@bgo-bremen.de;  
69 67 30 20

→ 17.11.2025, 14:30 Uhr  
Vortrag ›Nordschweden,  
Island oder die schottischen  
Highlands‹ von Horst Wehrse  
Anm.: info@bgo-bremen.de;  
69 67 30 20

→ 24.11.2025, 14:30 Uhr  
Reisebericht mit Dieter Oehlke  
Anm.: info@bgo-bremen.de;  
69 67 30 20

→ 01.12.2025, 14:30 Uhr  
Vortrag ›Statuen in HB‹ von  
Hartmut Polzin  
Anm.: info@bgo-bremen.de;  
69 67 30 20

→ 15.12.2025, 14:30 Uhr  
Plattdeutsche Weihnachtslieder  
Anm.: info@bgo-bremen.de;  
69 67 30 20

→ 18.12.2025, 14:30 Uhr  
Weihnachtssingen mit dem  
Singkreis ›ConTakt‹  
Anm.: info@bgo-bremen.de;  
69 67 30 20

Nord

Gemeinschaftszentrum  
St. Magnus

Unter den Linden 24 62 16 01  
28759 Bremen

→ 18.12.2025, 14:30  
›Es weihnachtet sehr‹  
Adventskaffee und Weih-  
nachtskonzert zum Mitsingen  
mit Martin Eilers

→ 19.12.2025, 15 Uhr  
Adventskonzert zum Mitsingen  
mit Martin Eilers

jeden 1. und 3. Donnerstag im  
Monat, 15–17 Uhr  
Offene Digitale Sprechstunde  
kostenfrei

Termin nach Anmeldung  
IT-Kurse für Smartphone &  
Tablet, kostenpflichtig  
Anm.: bz.st-magnus@  
kirche-bremen.de

Begegnungszentrum  
(BGZ) Blumenthal

Wigmodistraße 33 6 09 69 02  
28779 Bremen

→ 26.11.2025, 14:30 Uhr  
Quiz-Nachmittag mit Paul Betz

montags, 15–16:30 Uhr  
Digital-Café, kostenfrei

dienstags, 14:30–16 Uhr  
Kurs für Anfänger:innen  
kostenpflichtig  
Anm.: begegnung.blumenthal@  
kirche-bremen.de

montags, 16:30–18 Uhr,  
dienstags, 16–17:30 Uhr  
Kurs für Fortgeschrittene  
kostenpflichtig  
Anm.: begegnung.blumenthal@  
kirche-bremen.de

Begegnungszentrum  
(BGZ) Farge

Farger Straße 136 68 23 85  
28777 Bremen

Begegnungszentrum (BGZ)  
Grambke ›Luise Morgenthal‹

Grönlandstraße 8 64 17 16  
28719 Bremen

→ 12.11.2025, 15 Uhr  
Quizshow mit Paul Betz

→ 17.12.2025, 15 Uhr  
Weihnachtsfeier

Termin nach Anmeldung  
Handy- und Computerhilfe  
kostenfrei  
Anm.: bgst-grambke@web.de

Termin nach Anmeldung  
Tablet-Schulung (Android)  
Geräte werden gestellt, kostenfrei  
Anm.: bgst-grambke@web.de

Gustav-Heinemann-  
Bürgerhaus

Kirchheide 49 65 99 70  
28757 Bremen

→ 25.11.2025, 15 Uhr  
Tanzcafé ›Weihnachtsfeier‹  
VVK 7€/TK 9€

→ 13.01.2026, 15 Uhr  
Tanzcafé ›Neujahrstete‹  
VVK 7€/TK 9€

→ 10.02.2026, 15 Uhr  
Tanzcafé ›Fasching‹  
VVK 7€/TK 9€

→ 17.03.2026, 15 Uhr  
Tanzcafé ›Frühling – da blüht  
dir was‹ VVK 7€/TK 9€

→ 14.04.2026, 15 Uhr  
Tanzcafé ›Osterfete‹  
VVK 7€/TK 9€

Dienstleistungs-  
zentren

DLZ Schwachhausen

Wachmannstr. 9 34 03 -100/ -101

DLZ Mitte | Östl. Vorstadt

Im Krummen Arm 13 6 99 30 100

DLZ Hemelingen

Godehardstr. 19 3403-347/-348  
(im Kubiko)

DLZ Horn | Oberneuland

Brucknerstraße 15 23 71 21

DLZ Schwachhausen-Nord

Biermannstr. 17 21 57 59

DLZ Vahr

Berliner Freiheit 9c 4 68 03 27

- DLZ Osterholz**  
Ludwig-Roselius-Allee 181  
42 98 44 -0/-3
- DLZ Neustadt | Woltmershausen**  
Lahnstraße 65  
5 98 14 11
- DLZ Huckelriede | Buntentor**  
Kornstraße 371  
→ 23.11.2025, 14:30 Uhr  
Weihnachtsbasar  
Termin nach Anmeldung  
Smartphone-Schulung  
kostenfrei  
Anm.: m.cloppenburg@caritas-bremen.de
- DLZ Obervieland**  
Alfred-Faust-Straße 1158  
40 25 00
- DLZ Huchting**  
Tegeler Plate 23a  
58 20 11
- DLZ Findorff**  
Borgfelder Str. 17/Ecke Herbstr.  
37 78 90
- DLZ Walle**  
Wartburgstraße 11  
38 89 80
- DLZ Gröpelingen**  
Gröpelinger Heerstraße 248  
6 91 42 66/67
- DLZ Vegesack**  
Kirchheide 18  
66 24 99
- DLZ Blumenthal**  
Bürgermeister-Kürten-Straße 30  
60 21 99
- DLZ Lesum**  
An der Lesumer Kirche 1  
63 00 34

- Quartierszentren und -treffs**
- **Quartierszentrum Huckelriede**  
Niedersachsendamm 20a  
28201 Bremen  
49 18 25 45
- **Familienzentrum Mobile**  
Hinter den Ellern 1a  
361 16 60 1  
28309 Bremen
- **Quartierszentrum Schweizer Viertel**  
St.-Gotthard-Str. 37  
98 89 48 56  
28325 Bremen
- **Mehrgenerationenhaus Bremen Schweizer Viertel**  
Graubündener Str. 10  
43 81 90 10  
28325 Bremen
- **Verbund Quartierszentrum Blockdiek**  
Bremer Heimstiftung  
Düsseldorfer Straße 2a  
361 89 271  
28327 Bremen
- **Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord e.V. FQZ**  
August-Bebel-Allee 284  
28329 Bremen  
69 69 61 87  
montags, 11–12:30 Uhr  
PC, Smartphone- und Tablet-Sprechstunde, kostenfrei im Medienraum  
donnerstags, 14:15–16 Uhr  
Digitale Sprechstunde, kostenfrei im Café
- **Quartierstreff Rostocker Straße**  
Rostocker Straße 46  
64 47 86 20  
28329 Bremen

- **Nachbarschaftshaus Marßel**  
Helsingborger Str. 36  
636 06 51  
28719 Bremen
- **Quartiersverbund Grohn**  
Bydolekstraße 5  
0152 36 27 58 56  
28759 Bremen
- **Quartiersverbund Blumenthal**  
Kapitän-Dallmann-Str. 18  
28779 Bremen  
96 03 63 17
- **Bürger- und Sozialzentrum Huchting**  
Amersfoorter Str. 8  
83 00 92 10  
Gebäude A, 28259 Bremen  
→ 14.11.2025, 12.12.2025, 09.01.2026, 13.02.2026, 13.03.2026, 10.04.2026 – 10 Uhr  
Slow Dating 60+ Neue Menschen kennenlernen und Freunde werden  
Anm.: 0176 21 44 14 83, 0159 06 38 16 89, anna.mueller@gesundheits-nds-hb.de  
→ 20.11.2025, 18.12.2025, 15.01.2026, 19.02.2026, 19.03.2026, 16.04.2026 – 14:30 Uhr  
Tanztee mit Kaffee, Tee und Kuchen  
9 €, Anm.: info@bus-huchting.de, 83 00 92-00  
→ 26.11.2025, 28.01.2026, 25.02.2026, 25.03.2026, 29.04.2026 – 11 Uhr  
Einfach Kochen – ein Kochkurs für Männer  
Anm.: anna.mueller@gesundheits-nds-hb.de 0159 06 38 16 89  
montags und freitags, 9–12 Uhr  
Digital-Ambulanz für Senior:innen, kostenfrei

- **Quartierszentrum am Sonnenplatz Stadtteilhaus Kattenturm**  
Robert-Koch-Str. 70  
56 34 23 98  
28277 Bremen  
→ jeden 1. Dienstag im Monat, 15 Uhr  
Polzin-Stunde: Berichte zu unterschiedlichen Themen wie Reisen, Wissenswertes über Bremen und um zu, Infos zu Smartphone und PC-Fragen.  
→ jeden 1. Mittwoch im Monat, 15 Uhr, Klönschnack mit Quiz  
→ jeden 2. Mittwoch im Monat, 15 Uhr, Bingo – Es rollt die Kugel  
→ jeden 3. Mittwoch im Monat, 15 Uhr, Kreatives Basteln  
→ jeden 4. Mittwoch im Monat, 15 Uhr, Bewegte Gedanken – Super Gedächtnistraining  
→ Montags, 10 Uhr  
Schreibwerkstatt für Seniorinnen  
Anm.: 87 58 80, atelier@quartier-bremen.de  
donnerstags, 16:30–18 Uhr  
Smartphone-Kurs für Einsteiger:innen, kostenfrei  
Anm.: Jana Kolkowski, 537 47 54
- **Haus der Zukunft Lüssum**  
Lüssumer Heide 6  
6 17 92 93  
28777 Bremen
- **Freiraum**  
Wohlers Eichen 58  
830 61 52 96  
28239 Bremen
- **Kultur vor Ort**  
Liegnitzstraße 43  
0157 39 58 23 51  
28237 Bremen
- **Quartiersentwicklung Alwin Lonke**  
Fockengrund 9  
644 83 13  
28719 Bremen

- **Schweizer Foyer**  
Marktplatz Osterholz 1  
28325 Bremen  
361 18 175
- **Mütterzentrum Osterholz-Tenever e.V.**  
Otto-Brenner-Allee 44–46  
28325 Bremen  
42 40 96
- **DRK-Aktiv Treff**  
Martin-Buber-Straße 7  
28279 Bremen  
96 03 85 16  
Termin nach Anmeldung  
Seniorenachmittag – auch für digitale Anfragen, kostenfrei,  
Anm.: aktivtreff@drk-bremen.de
- **Quartier – Hier! Hans-Wendt-Stiftung**  
Doventorsteinweg 45  
28195 Bremen  
0173 313 94 98
- Zentralbibliothek**  
Am Wall 201  
36 12 44 65  
28195 Bremen  
Termin nach Anmeldung  
Medienmontag 60+, kostenfrei  
Anm.: cm@stabi-hb.de  
dienstags, 11:30–13:30 Uhr, 14-tägig  
Digitale Sprechstunde, kostenfrei
- Stadtbibliothek Lesum**  
Hindenburgstraße 31  
3 61 71 42  
28717 Bremen  
jeden 2. und 4. Freitag im Monat, 11–13 Uhr  
Offene Digitale Sprechstunde, kostenfrei  
Termin nach Anmeldung  
Tablet-Schulung (iPad), Geräte werden gestellt, kostenfrei  
Anm.: lesum@stabi-hb.de

Weitere Orte

- Stadtbibliothek Vegesack**  
Aumunder Heerweg 87  
28757 Bremen  
3 61 72 44  
freitags, 11–13 Uhr  
Einfach digital!, kostenfrei
- Stadtteilbibliothek Osterholz**  
Walliser Straße 125  
361 36 38  
28325 Bremen  
montags, 10–11:30 Uhr  
Medienmontag 65+: ›Smartphone & Tablet besser kennenlernen‹, kostenfrei  
Anm.: 361 36 38  
osterholz@stabi-hb.de  
jeden 2. Dienstag im Monat, 15–17 Uhr  
Digitale Sprechstunde, kostenfrei  
Anm.: osterholz@stabi-hb.de
- Stadtteilbibliothek Huchting**  
Alter Dorfweg 30–50  
46 11 66 70  
im Rolandcenter  
28259 Bremen  
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat 11:30–13:30 Uhr  
Digitale Sprechstunde, kostenfrei  
Termin nach Anmeldung  
Sicher surfen mit Spaß für Menschen ab 65, kostenfrei  
Anm.: huchting@stabi-hb.de
- Sportgemeinschaft Marßel Bremen e.V.**  
Stader Landstraße 100  
28719 Bremen  
0157 73 86 04 18  
jeden 3. Donnerstag im Monat, 10:30–12:30 Uhr  
Offene Digitale Sprechstunde, kostenfrei  
Termin nach Anmeldung  
Tablet-Schulung (iPad), Geräte werden gestellt, kostenfrei  
Anm.: 0157 73 86 04 18

**Heimatverein Lesum e.V.**

Alter Schulhof 11 63 46 76  
28717 Bremen

- **jeden 1. Montag im Monat (ab Okt.), 10:30–12 Uhr**  
Offene iPhone- & iPad-Sprechstunde, Auffrischung v. Grundlagen am eigenen Gerät kostenfrei

**Ambulante Versorgungsbrücken e.V.**

Humboldtstraße 126 6 96 42 00  
28203 Bremen

- **freitags, 15–17 Uhr**  
Eins-zu-eins-Schulungen kostenpflichtig, Anm.: [info@ambulante-versorgungsbruecken.de](mailto:info@ambulante-versorgungsbruecken.de)
- **freitags, 15–17 Uhr**  
Café WLAN, auf Spendenbasis

**Stadtteilhaus Blockdiek**

Mühlheimer Straße 1–3  
28327 Bremen 437 90 88

- **freitags, 10 Uhr**  
Umgang mit PC, Laptop und Handy lernen, kostenfrei  
Anm.: 0176 24 76 79 63

**Quartiersraum Stadtleben Ellener Hof**

Pawel-Adamowicz-Str. 2b,  
28327 Bremen

- **jeden 1. Montag im Monat 14–16 Uhr**  
Digitale Sprechstunde für Menschen 60+ zu Computer, Tablet und Smartphone, Hausbesuche möglich, kostenfrei  
Anm.: 67 30 35 95  
[sabine.schoebel@bremer-heimstiftung.de](mailto:sabine.schoebel@bremer-heimstiftung.de)

**Bürgerhaus Hemelingen**

Godehardstraße 4 45 61 98  
28309 Bremen

- **jeden 1. Donnerstag im Monat, 10 Uhr**  
Angebot zu Fragen rund um Smartphone, Laptop & Computer, kostenfrei  
Anm.: [mensshed.he@gmx.de](mailto:mensshed.he@gmx.de)

**Stiftungsresidenz Riensberg**

Riekestraße 2 734 90  
28359 Bremen

- **Termin nach Anmeldung**  
Offener Computer-Treff für Senior:innen auf Spendenbasis  
Anm.: Antje Lehmann 734 90
- **Termin nach Anmeldung**  
Unterschiedliche Computerkurse für Senior:innen, kostenpflichtig, Anm.: Antje Lehmann 734 90

**Caritas-Haus St. Franziskus**

Georg-Gröning-Str. 55 877 93 50  
28209 Bremen

- **Termin nach Anmeldung**  
Smartphone-Schulung, kostenfrei  
Anm.: [m.cloppenburg@caritas-bremen.de](mailto:m.cloppenburg@caritas-bremen.de)

**›Tante Martin‹ Waller Mitte**

Vegesacker Straße 84a 57 23 24 78  
28217 Bremen

- **mittwochs (gerade Woche), 16–17:30 Uhr**  
Digitale Sprechstunde, kostenfrei
- **mittwochs (ungerade Woche), 14–15:30 Uhr**  
Digitale Sprechstunde, kostenfrei

**Seniorenbüro**

Breitenweg 12 32 05 49  
28195 Bremen

- **jeden 1. Montag im Monat, 18 Uhr**  
Smartphone- und PC-Sprechstunde, kostenfrei
- **mittwochs, 10–12 Uhr**  
Smartphone-Sprechstunde kostenfrei

**Bremische Landesmedienanstalt**

Richtweg 14 33 49 40  
28195 Bremen

- **freitags, 10–12 Uhr**  
Mediensprechstunde für Senior:innen, kostenfrei  
Anm.: [info@bremische-landesmedienanstalt.de](mailto:info@bremische-landesmedienanstalt.de)

**VHS Bremen**

Faulenstraße 69 & Breitenweg 2  
28195 Bremen

- **Termin nach Anmeldung**  
Laufende Kursangebote zu PC und Smartphone, kostenpfl.  
<https://www.vhs-bremen.de/kurssuche> oder im Programmheft der VHS

**Digital-Fit-60+**

Das Digital-Fit-60+ berät rund um Hilfen im Umgang mit Internet, Smartphone und Digitalem in Bremen  
0157 53 04 5486

- [digital-fit@vska-bremen.de](mailto:digital-fit@vska-bremen.de)  
[www.vska.de/bremen/projekte/digital-fit/](http://www.vska.de/bremen/projekte/digital-fit/)  
Termine mit digitalen Schwerpunkten haben eine grüne Überschrift mit einem ● auf der linken Seite.

**Besuchs- und Begleitdienste für ältere, alleinlebende Menschen**

Die Stadt Bremen setzt sich aktiv dafür ein, dass ältere Menschen am gesellschaftlichen Leben teilhaben können, Unterstützung in Versorgungsnöten erhalten und einer drohenden Einsamkeit entgegengewirkt wird. Im Mittelpunkt dieser Bemühungen stehen **Hausbesuche**, die durch die Sozialsenatorin gefördert werden und **im gesamten Stadtgebiet von Bremen** angeboten werden.

Hausbesuche sind ein persönliches und unbürokratisches Angebot, das speziell älteren und alleinstehenden Menschen eine Brücke in die Gemeinschaft baut. Auf Wunsch erhalten Sie eine Beratung zu Hause oder an einem Ort Ihrer Wahl. Die Mitarbeiter:innen bieten Ihnen ein offenes Ohr, knüpfen ein erstes persönliches Band und informieren über vielfältige Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten in Ihrer Nähe. Ziel ist es, die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu erleichtern und neue Kontakte zu fördern.

Für weitere Informationen zu diesem stadtweiten Angebot oder um sich für einen Besuch anzumelden, wenden Sie sich bitte ab Dezember 2025 an:

**Tel. 115 Bürgertelefon oder per Email an [corinna.flentge@soziales.bremen.de](mailto:corinna.flentge@soziales.bremen.de)**

**Stadtteilorientierte Angebote**

Ergänzend zu den stadtweiten Hausbesuchen gibt es in Bremen spezialisierte, stadtteilorientierte Angebote, die ebenfalls von der Sozialsenatorin gefördert werden. Sie sind eng mit ihren jeweiligen Zentren verbunden und können die Menschen direkt in die dortigen Aktivitäten und die Gemeinschaft integrieren:

**Hemelingen: Seniorenberatung**

Das Familienzentrum Mobile bietet nicht nur Beratung für ältere Menschen, sondern auch aufsuchende Arbeit, um eine nahtlose Anbindung an die zahlreichen Angebote im Haus und im Stadtteil zu ermöglichen. Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://familienzentrum-mobile-mgh.de/2021/01/01/beratung-fuer-aeltere-menschen/>

Gaby Dönselmann, 361-166 06,  
[gaby.doenselmann@afsd.bremen.de](mailto:gaby.doenselmann@afsd.bremen.de)

**Vahr: Vahrer Löwen**

Die Vahrer Löwen setzen sich für ein lebendiges Miteinander im Stadtteil Vahr ein. Sie bieten ebenfalls aufsuchende Angebote, die Menschen zu Hause besuchen und sie zu den vielfältigen Aktivitäten und Anlaufstellen des Zentrums und im Stadtteil führen.

[www.vahrer-loewen.de/?download=flyer](http://www.vahrer-loewen.de/?download=flyer)

Vahrer Löwen e. V. Heideplatz 1

28239 Bremen

95 91 348, [koordination@vahrer-loewen.de](mailto:koordination@vahrer-loewen.de)

Östliche Vorstadt, Steintor, Ostertor, Peterswerder, Fesenfeld, Gete und Schwachhausen: Die ›Viertelfreunde‹

Die ›Viertelfreunde‹ bieten kostenlose Besuche und Begleitung an. Sie nehmen sich Zeit für Gespräche bei Ihnen zu Hause, begleiten Sie zu Spaziergängen oder Veranstaltungen. Bei Behördengängen und Anträgen unterstützen sie und vermitteln bei Bedarf an die richtigen Ansprechpartner:innen weiter. [www.aufsuchende-altenarbeit.de/standorte/bremen-mitte/](http://www.aufsuchende-altenarbeit.de/standorte/bremen-mitte/)  
›Viertelfreunde‹ Stiftung St. Petri Witwenhaus, Hoppenbank 2–3, 28203 Bremen  
43 48 39 46, [m.wilkens@viertelfreunde.de](mailto:m.wilkens@viertelfreunde.de)



In Kooperation mit der Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration gibt es nun den offiziellen **rostfrei-Stempelpass**. Bei jedem Besuch in einem der im Heft aufgeführten Zentren erhalten Sie einen Stempel. Für 5 oder 10 Stempel erhalten Sie eine Prämie.

Weitere Infos finden Sie auf dem beiliegenden Stempelpass. Viel Spaß!

|                       |                  |                        |                  |
|-----------------------|------------------|------------------------|------------------|
| Beirat Blockland      |                  | Schober Dr., Wolfgang  | 49 25 21         |
| Schumacher            | 64 41 580        | Beirat Seehausen       |                  |
| Beirat Blumenthal     |                  | Aumund, Doris          | 46 05 19 9       |
| Arnold-Cramer, Ursula | 0170 53 56 22 5  | Beirat Strom           |                  |
|                       |                  | Frerichs, Renate       | 54 76 33         |
| Krogemann, Fred       | 0151 40 07 27 51 | Beirat Vahr            |                  |
| Beirat Borgfeld       |                  | Gerkmann, Heinz        | 47 15 51         |
| Huesmann, Johannes    | 27 13 77         | Grimm, Ekkehard        | 46 67 03         |
| Beirat Burglesum      |                  | Beirat Vegesack        |                  |
| Kloss Dr., Stephan    | 0175 69 35 10 2  | Windheuser, Jochen     | 49 40 60 2       |
| Müller, Werner        | 6 36 02 20       | Beirat Walle           |                  |
| Schmidtman, Dirk      | 62 42 56         | Karlson, Martin        | 0170 66 15 67 5  |
| Beirat Findorff       |                  | Kaufhold, Maria        | 0152 01 53 78 57 |
| Grohn, Karin          | 37 48 78         | Beirat Woltmershausen  |                  |
| Spleet, Norbert       | 35 89 47         | Becker, Ursula         | 54 12 74         |
| Beirat Gröpelingen    |                  | Weitere Delegierte     |                  |
| Eberl, Marijanne      | 64 68 78         | Albensoeder, Rosemarie | 54 33 77         |
| Schächter, Thomas     | 0175 58 56 67 7  | Bösch, Dr. Mechthild   | 44 88 94         |
|                       |                  | Bormeier, Sabine       | 0172 42 37 98 4  |
| Brozostowski, Martin  |                  | Breidbach, Michael     | 0171 33 89 82 9  |
| Beirat Hemelingen     |                  | Fischer, Angelika      | 0151 25 65 70 50 |
| Fröhlich, Gisela      | 45 95 25         | Genz, Martina          | 84 13 47 67      |
| Kirchhoff, Dietmar    | 0172 38 53 55 8  | Goldstein, Regina      | 0176 96 52 18 75 |
|                       |                  | Heinrich, Beate        | 47 62 33         |
| Beirat Horn-Lehe      |                  | Henrici, Marlene       | 42 42 33         |
| Böttner, Kirsten      | 0177 42 51 17 6  | Habib, Zaher           | 0157 53 54 49 54 |
| Stadler, Dietmar      | 25 18 88         | Hohn, Günther          | 42 83 11         |
| Beirat Huchting       |                  | Kloft-Ollesch, Regine  | 24 36 45 01      |
| Siepk, Bernhard       | 58 61 34         | Kruse, Sabine          | 69 14 58 0       |
| Beirat Mitte          |                  | Lothar, Henner         | 0172 43 89 94 3  |
| Weiss, Wolfgang       | 0174 97 60 47    | Matuschewski, Barbara  | 34 78 37 6       |
| Beirat Neustadt       |                  | Menz, Birgit           | 0174 17 05 39 5  |
| Schneck, Wolfgang     | 58 54 54 09      | Meyer, Michael         | 35 74 37         |
| Alvermann, Kelsang    | 75 34 76 28      | Möller, Anna           | 55 42 03         |
| Maurer, Anke          | 59 33 63         | Nowack, Peter          | 0160 90 61 98 90 |
| Beirat Oberneuland    |                  | Oppermann, Jens        | 36 48 47 51      |
| Leinert, Jochen       | 25 56 96         | Peschel, Ingrid        | 66 46 72         |
| Fiedler, Hannes       | 25 75 51 8       | Rutsch, Claudia        | 37 32 54         |
| Beirat Obervieland    |                  | Scharff, Volker        | 82 52 03         |
| Kovač, Rosemarie      | 25 73 64 5       | Scharf, Detlef         | 0151 27 47 05 50 |
| Richter, Hans-Joachim | 87 54 42         | Schneider, Barbara     | 0162 97 31 66 2  |
| Scharff, Elke         | 82 52 03         |                        |                  |
| Beirat Östl. Vorstadt |                  | Schnell, Ursula        | 70 34 64         |
| Mittermeier Dr., Dirk | 16 30 66 6       | Schröder-Klein, Anita  | 0171 38 78 13 6  |
| Beirat Osterholz      |                  |                        |                  |
| Ubben, Gudrun         | 67 30 19 53      | Schüssler, Gabriele    | 33 00 49 99      |
| Hohn, Ursula          | 42 83 11         | Sicks, Marianne        | 38 01 32 7       |
| Ehnert, Nicole        | 0157 88 48 03 54 | Strudthoff, Hartmut    | 16 53 09 9       |
| Beirat Schwachhausen  |                  | Sümer, Zeynep          | 79 43 20 08      |
| Erbel, Helmut         | 0151 56 61 03 17 | Watermann, Klaus       | 74 33 6          |
| Augis, Evelyne        | 34 77 04 6       | Weichert Dr., Andreas  | 61 62 62 7       |
| Börner Dr., Christine |                  |                        |                  |



Wir sind für Sie da!

Die Seniorenvertretung in der Stadtgemeinde Bremen  
Wir vertreten die rund 158.000 Menschen der Stadt Bremen, die über 60 Jahre alt sind, in allen aktuellen altenpolitischen Fragen.  
Arbeitskreise kümmern sich um:  
  
Pflege und Gesundheit  
Generationengerechte Stadtentwicklung  
Seniorenpolitik und Soziales  
Digitale und analoge Teilhabe

Büro

Hutfilterstraße 1-5  
9. Etage, Zimmer 07  
28195 Bremen  
361 67 69  
Mo-Do: 9-12 Uhr  
E-Mail: seniorenvertretung@senioren-vertretung-bremen.de  
www.seniorenlotse.bremen.de

Zusammensetzung des Vorstands der Legislaturperiode 2023–2027  
  
Michael Breidbach            Vorsitzender  
Barbara Schneider        stellv. Vorsitzende  
Dirk Schmidtman        stellv. Vorsitzender  
Ekkehard Grimm            Beisitzer  
Jochen Leinert            Rechnungsführer  
Barbara Matuschewski    Schriftführerin  
Anke Maurer                Beisitzerin  
Wolfgang Schneck        Beisitzer  
Zeynep Sümer            Beisitzerin Migration

Redaktion Durchblick

Zaher Habib  
seniorenvertretung@senioren-vertretung-bremen.de

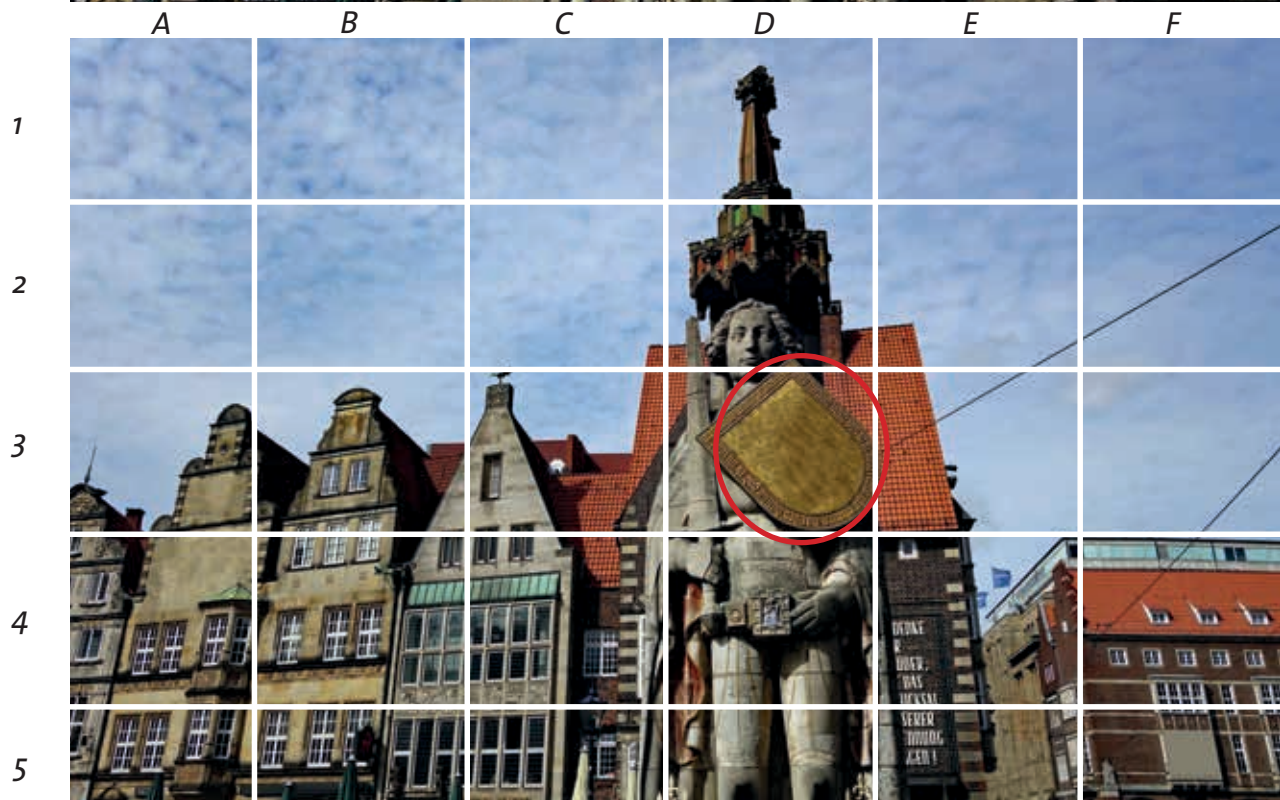
Nützliche Adressen für Aktive

Aktive Senioren Beratung vom ASB  
Bremerhavener Straße 155,  
28219 Bremen, 38 69 06 23  
Lange Aktiv Bleiben e. V.  
Hoppenbank 2/3, 28203 Bremen  
32 60 49  
Oma-Opa-Hilfsdienst  
Mahndorfer Bahnhof 10,  
(Im Bürgerhaus Mahndorf)  
28307 Bremen, 53 01 53  
Senioren-Kontakt,  
Stiftung Dr. Erich Neukirch  
Wartburgstraße 20, 28217 Bremen  
1 69 11 66  
Gehörlosen-Freizeitheim  
Schwachhauser Heerstraße 266,  
28359 Bremen, 2 23 11 31  
(auch Schreibtelefon -32)  
Seniorenkreis des Sportvereins  
Bremen 1860  
Baumschulenweg 8–10,  
28213 Bremen, 21 18 60  
Begegnungsstätte für  
Sehbehinderte und blinde Menschen  
Biermannstraße 15–17,  
28213 Bremen, 7 43 42  
Seniorentanz  
Hemmstraße 202, 28215 Bremen  
44 11 80  
Freiwilligen-Agentur Bremen  
Dammweg 18–20, 28211 Bremen  
16 86 70 30  
Deutsches Sozialwerk (DSW) e. V.  
Schwachhauser Heerstraße 264,  
28213 Bremen, Frau Stolle  
34 35 33  
Anneliese Loose-Hartke Stiftung  
Riensbergerstraße 58,  
28358 Bremen, 0177 71 07 26 9  
Nachbarschaftsinitiative  
Grohner Düne e. V.  
Bydolekstraße 5, 28759 Bremen  
Frau H. Nelson  
62 84 77 oder 66 33 77  
Nachbarschaftstreff BiSPi e. V.  
BiSPinger Straße 14a,  
28329 Bremen, 4 67 36 95  
Netzwerk Selbsthilfe  
Selbsthilfekontaktstelle  
Faulenstr. 31, 28195 Bremen, 70 45 81  
Seniorenwerkstatt Egestorff  
Im Alter Zuhause gGmbH  
Stiftungsweg 6, 28325 Bremen  
Frau Wehr, 4 27 21 14

Treff Gesunde Nachbarschaft  
Kirchhuchtinger Landstraße 143,  
28259 Bremen, 6 99 31 73  
Seniorenbüro  
Breitenweg 12, 28195 Bremen  
32 05 49  
Martinsclub Bremen e. V.  
Seniorenangebote  
Buntentorsteinweg 24–26,  
28201 Bremen, 5 37 47 40  
DIKS Demenz-Informationsstelle  
Sögestraße 55/57, 28195 Bremen  
98 99 52 99  
BremerLeseLust  
Georg-Gröning-Straße 33,  
28209 Bremen, 0174 3 80 67 10  
Bremer Tafel e. V.  
Brauwerstraße 13, 28309 Bremen  
4 34 19 59  
Bremer Tafel e. V.  
Bremer Heerstraße 8e,  
28719 Bremen, 69 67 58 86  
Bremer Tafel e. V.  
Obervielander Straße 73, 28259 Bremen  
Ambulante Versorgungsbrücken e. V.  
Humboldtstraße 126, 28203 Bremen  
6 96 42 00  
Bremer Krebsgesellschaft e. V.  
Krebsberatung  
Am Schwarzen Meer 101–105,  
28205 Bremen, 49 19 222  
sowie Reeder-Bischoff-Str. 47B,  
28757 Bremen, 47 85 751  
Seniorentafel im BGO  
Alfred-Faust-Str. 4, 28279 Bremen,  
69 67 30 - 20  
Selbsthilfegruppe Heimmitwirkung  
Reinhard Leopold  
Rembertstraße 9  
28203 Bremen, 33 65 91 20  
Die WOG  
Wohngemeinschaft für Menschen  
mit Demenz, 0177 71 01 43 4  
Bremer Treff  
Kirchliche Begegnungsstätte,  
Altenwall 29, 28195 Bremen  
32 16 26  
kom.fort  
Beratung für barrierefreies Bauen  
und Wohnen, Landwehrstraße 44,  
28217 Bremen, 79 01 10  
Verbraucherzentrale Bremen  
Altenweg 4, 28195 Bremen  
16 07 77

Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle  
Am Wall 195, 28195 Bremen  
36 21 90 03  
Kapitel 8, Ev. Informationszentrum  
Domsheide 8, 28195 Bremen, 3 37 82 20  
Ev. Beratungsstelle  
Lebens-, Familien- und Partnerschaftsbera-  
tung, 33 35 63  
Offene Tür Bremen, katholische  
psychologische Beratung  
in Krisen und Lebensproblemen  
Kolpingstr. 1c, 28195 Bremen  
32 42 72  
Zentrales Versorgungsnetz für  
pflegebedürftige Menschen  
Vermittlung von Pflegediensten und  
Alltagshilfen, 32 13 23  
Pflegestützpunkte Land Bremen  
im Einkaufszentrum Berliner Freiheit  
Berliner Freiheit 3, 28327 Bremen  
69 62 42-0  
im Bremer Norden  
Breite Straße 12 d, 28757 Bremen, 6 96 24 10  
Patient/innenstelle im  
Gesundheitsladen Bremen  
Braunschweiger Straße 53b,  
28205 Bremen, 49 35 21  
Lesben besuchen Lesben  
Besuchsdienst, 0177 89 19 147  
Mail: LBesuchHB@gmx.de  
Helpline-Telefon für pflegende Angehörige  
und ältere Menschen  
98 99 52 80  
Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe  
bei Sehverlust  
Sprechstunde, 3. Do. im Monat, 16:30–18  
Uhr, 24 40 16 16  
www.blickpunkt-auge.de; www.bsvb.org  
Kontaktstelle für ältere Migrantinnen und  
Migranten – Köprü  
Gröpelinger Heerstraße 228,  
28237 Bremen, 83 94 79 36





Persönliche Angaben

Positionen:   D3,

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

# Bremer Rätselspaß!

Mitmachen und gewinnen. Wie geht das?  
In Ruhe das *rostfrei*-Bilderrätsel lösen und das Ergebnis an den KellnerVerlag senden (Adresse steht unten).  
Um das Bilderrätsel zu lösen, müssen die richtigen Positionen der Fehler im unteren Bild angegeben werden (z. B. D3). Mit den beiden Beispielen haben sich insgesamt 9 Fehler im Bild versteckt. Sie müssen also noch **8 Fehler** suchen. Können Sie alle finden?

Die Lösung können Sie entweder postalisch (den unteren Kasten auf Seite 38 ausfüllen) oder per Mail ([rostfrei@kellnerverlag.de](mailto:rostfrei@kellnerverlag.de)) einsenden.  
Anfang Mai 2026 wird die bunte Sammlung mit den begehrten ›Bremensien‹ aus dem Sortiment des KellnerVerlags verlost. Der Gewinn wird verschickt oder kann im Verlag abgeholt werden.  
*Einsendeschluss ist der 30.04.2026.*

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

20  
JAHRE  
Wirbelsäulenzentren

# Damit Sie in Bewegung bleiben.

Es knackt im **Knie**? Knirscht in der **Hüfte**? Von **Hand** bis **Fuß**, **Schulter** oder **Wirbelsäule**: Unsere Fachklinik ist spezialisiert auf orthopädische und handchirurgische Erkrankungen. In 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](http://www.roland-klinik.de)

## Roland Klinik

Kompetenz in Bewegung

Roland-Klinik gemeinnützige GmbH  
Niedersachsendamm 72/74  
28201 Bremen



# Mit dem ReiseKellner unterwegs: Unsere Busreisen 2026



Genaue Reisedaten und Preise erhalten Sie auf Nachfrage (siehe unten)



Mai 2026

## Stadtgenuss und Alpenpanorama

Die Perle Österreichs hautnah entdecken

Erleben Sie mit uns eine einzigartige Reise nach **Salzburg**, der Geburtsstadt des weltberühmten Komponisten Mozart!

Es erwartet Sie ein komfortables 4-Sterne-Hotel mit täglich reichhaltigem Salzburger Frühstücksbuffet. Neben dem Besuch von Mozarts Geburtshaus und einer Führung durch die barocke Altstadt besuchen wir auch die Festung Hohensalzburg sowie das eindrucksvolle Schloss Hellbrunn. Freuen Sie sich außerdem auf einen Ausflug an den Wolfgangsee sowie eine Seilbahnfahrt auf den Untersberg, der ein atemberaubendes Panorama über das Salzburger Land für Sie bereithält. Auf der Hin- und Rückfahrt gibt es eine Übernachtung in Bamberg.

## KAFFEEGENUSS, KAISERIN UND SCHLÖSSERPRACHT IN WIEN

Der berühmte Wiener Charme steht auf dieser Reise ganz im Mittelpunkt. Die berühmtesten Sehenswürdigkeiten werden erkundet, darunter Schloss Schönbrunn, der ehemalige Wohnsitz der Kaiserin Sisi, der Prater, der Stephansdom, der Garten vom Schloss Belvedere und das Sisi-Museum.

Auf der Hin- und Rückfahrt wartet in Tschechien bereits ein Leckerbissen auf die Reisenden: Loket ist eine mittelalterlich anmutende Stadt nahe Karlsbad. Die gesamte historische Altstadt steht unter Denkmalschutz. Auch eine Stadtführung steht auf dem Programm. Tägliches Frühstücksbuffet und alle Eintrittsgelder sind inkludiert.



September 2026



Juni 2026

## Auf den Spuren des Bergdoktors

Imposante Bergkulissen, malerische Dörfer und beliebte Filmkulissen

Erleben Sie hautnah die Originalschauplätze der beliebten Fernsehserie »Der Bergdoktor«. Wir besuchen die idyllischen Drehorte **am Wilden Kaiser rund um Ellmau**. Selbstverständlich führen wir Sie auch zu den historischen Originalschauplätzen der ersten Staffeln – ein Stück Fernsehgeschichte zum Anfassen. Veranstaltet wird außerdem eine Lesung mit dem Verleger und Autor Manuel Dotzauer zur Seriengeschichte. Tägliches Frühstücksbuffet und alle Eintrittsgelder sind inkludiert. Auf der Hin- und Rückfahrt gibt es einen Zwischenstopp in Nürnberg.

