KOSTENLOS

ROSTFREI®

Aktiv und gesund bleiben



55

November 2026 bis April 2027

ERLEBEN
Herbstzauber und Winterfreude

KULTUR
Tag der Deutschen Einheit

SOZIALES
Und plötzlich ist Montag frei

Kulturveranstaltungen

mit den zentralen Terminen für ältere Menschen in Bremen

Kellner Verlag

BREMENS GESCHICHTE
IST BLUTIG



Mirjam Phillips | Alexa Stein (Hrsg.)
MEUCHELMORD UND MÄUSEBUTTER
Bremens kriminelle Geschichte(n)
248 Seiten | 12,5 x 20 cm | 17,00 Euro
ISBN 978-3-95651-515-6

Rachegelüste, unheimliche Begegnungen und viele Tote – Spannung pur versprechen die neuen Kurzkrimis des Bremer Krimistammtisches, allesamt angelehnt an realen Vorgängen in der Geschichte Bremens. Zwischen Mittelalter und Nachkriegszeit ereignen sich in diesem Buch teils unfassbare Straftaten. Manchmal soll etwas vertuscht werden, manchmal spielt Eifersucht eine Rolle. Das Resultat aber ist immer eines: blutig. Wer hätte gedacht, dass Bremens Geschichte so kriminell sein kann!

Ein vielseitiger Spaß für jeden Bremer Krimifan.

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

Liebe *rostfrei*-Gemeinschaft,

die Nachrichten, die uns täglich erreichen, sind nicht immer leicht auszuhalten. Kriege, Krisen, Unsicherheiten und gesellschaftliche Veränderungen beschäftigen uns manchmal mehr, als uns lieb ist. Gerade dann tut es gut, nicht allein mit seinen Gedanken zu bleiben, die Wohnung zu verlassen und anderen Menschen zu begegnen. Wir hören, was andere bewegt, ordnen Themen gemeinsam ein. Wir können gemeinsam lachen, miteinander diskutieren, Neues ausprobieren – oder einfach dabei sein, ohne etwas leisten zu müssen. Und manchmal ist das Wichtigste auch: nicht allein sein.

In Bremen gibt es viele Möglichkeiten, etwas zu erleben, und deshalb freue ich mich besonders über diese Ausgabe. Wie reich das Angebot an Kultur ist, wie vielfältig die Angebote und Veranstaltungsorte sind – viele davon sind übrigens barrierefrei –, können Sie auf den folgenden Seiten entdecken.

Auch unsere Begegnungszentren für ältere Menschen sind Orte, an denen Gemeinschaft gelebt wird. Sie bieten Raum für Gespräche, Kultur, Bewegung, Beratung und gemeinsame Aktivitäten. Mit den neuen Bremer Hausbesuchen will mein Ressort in Kooperation mit den großen Wohlfahrtsverbänden zudem Seniorinnen und Senioren helfen, aktiv und selbstbestimmt zu leben und über Möglichkeiten der Unterstützung, aber auch Freizeitangebote informieren. Einsamkeit soll möglichst gar nicht erst zum Dauerzustand werden.

Auch die digitale Welt ist längst Alltag. Angebote wie das gerade als offizieller KI-Lernort ausgewählte Netzwerkprojekt Digital-Fit-60+ helfen, sicherer mit Smartphone, Tablet und Internet umzugehen.



© SASJI/Hornung

Wer digital teilhaben kann, hat zusätzliche Möglichkeiten, Kontakte zu pflegen, Informationen zu finden und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Aber bei aller Digitalisierung bleibt eines unverzichtbar: der persönliche Kontakt. Ein gemeinsamer Kaffee, eine Veranstaltung, ein Kurs oder ein Ausflug lassen sich durch keinen Bildschirm ersetzen.

Lassen Sie sich inspirieren, und vielleicht finden Sie ja hier eine Veranstaltung, die Sie schon lange besuchen wollten. Vielleicht probieren Sie auch etwas völlig Neues aus und sehen einfach mal, was passiert. Mein Wunsch ist: Lassen Sie sich einladen. Gehen Sie unter Menschen. Bremen lebt davon, dass wir alle miteinander im Gespräch bleiben, dass wir uns begegnen und füreinander da sind.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Entdecken und vor allem beim Dabeisein!

Dr. Claudia Schilling,
Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration

Kultur

5 Tag der Deutschen Einheit
Eine Bilderstrecke

Erleben

8 Herbstzauber & Winterfreude
Herbst in Bremen

Tipps

12 Gut vorbereitet durch Herbst und Winter *Gesund – aktiv und sicher*

Soziales

14 Und plötzlich ist Montag frei
Kleiner Leitfaden für den Ruhestand
18 Viele Autos – wenig Platz
Die Neustadt als Versuchsquartier

Sonderseite

22 Jürgen Alberts
80 Jahre ist noch kein Alter

Nützliches

25 Rezension
27 Inserierendenverzeichnis
28 Kulturveranstaltungen
36 SeniorenVertretung
37 Nützliche Adressen
38 Rätsel

Buchempfehlungen

2 Meuchelmord und Mäusebutter
11 Meine liebsten Weihnachtsgeschichten
19 Bremen mobil
24 Bremer Polizei-Serie
27 Bremer Stadtmusikanten
40 Swinging Bremen 2 – kein Schlussstrich

Firmenporträts

6 Netzwerk Selbsthilfe
7 Physio K
8 Hausnotruf der Johanniter
9 apetito: Wohlfühlen das ganze Jahr!
10 Gloria Menü-Bringdienst – Branchen-Vorreiter
11 Roland-Klinik: Wirbelsäulenzentrum
13 Ahrens Bestattungen – ALLES aus einer HAND
17 Sorgen Sie sich nicht: GE•BE•IN
18 Mit Herz und Verstand – Reineke und Coll.
19 Umordnung schafft Tanja Kliemann
20 Anja Klimaschewski – Immobilienberaterin
24 Für Sie da: Das Sozialwerk

Impressum

© 2026. 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 Mediadaten werden gerne zugeschickt.
***rostfrei* liegt kostenlos aus.**
www.rostfrei-bremen.de
Bild Dietmar Gatke: S. 9
Bilder Britta Schmedemann: S. 14, 16
Bild Jürgen Alberts (privat): S. 23
Bilder KellnerVerlag: S. 5, 6, 7, 38
Titelbild: **© MixMedia**

Tag der Deutschen Einheit 2026
Eine Bilderstrecke



Der 36. Tag der Deutschen Einheit wurde dieses Jahr zum dritten Mal in Bremen gefeiert. Vom 2. bis zum 4. Oktober konnten Besuchende nicht nur Bremen anhand zehn dargestellter Themenwelten, sondern auch alle anderen Bundesländer und bundesweite Institutionen kennenlernen. Von der Blaulichtmeile bis zum Alphorn-Konzert – hier war für jeden und jede das Richtige dabei.

Das Wetter hat mitgespielt, sodass sich Bremen im Spätsommer von seiner schönsten Seite präsentieren konnte. Genießen Sie unsere Impressionen von den Feierlichkeiten auf den nächsten Seiten!









Pflege – Ehrenamtliches Engagement

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

KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN IN BREMEN

Faulenstr. 31 | 28195 Bremen
Telefon: 0421 704581
www.netzwerk-selbsthilfe.com
info@netzwerk-selbsthilfe.com

jetzt Gruppe finden!

Selbst HILFE

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

FREIE KLINIKEN BREMEN
VIERFACH UMSORGT

150 Jahre für Bremen da.

Rotes Kreuz Krankenhaus
Bremen gGmbH
St.-Pauli-Deich 24
28199 Bremen

Rotes Kreuz Krankenhaus

Das Rote Kreuz Krankenhaus informiert

Zum 150-jährigen Jubiläum blickt das RKK auf eine Geschichte zurück, die eng mit der Entwicklung der Hansestadt verbunden ist. Aus einer kleinen Initiative wurde eine Institution, die seit eineinhalb Jahrhunderten für medizinischen Fortschritt, Gemeinsinn und Verlässlichkeit steht – und damit zu einem festen Bestandteil der Bremer Geschichte geworden ist. Das RKK hat sich zu einem modernen, leistungsfähigen Akutkrankenhaus entwickelt, das fest auf Bremens linker Weserseite und in der Region verwurzelt ist.

Das Jubiläum soll aber nicht nur ein Anlass zum Feiern sein, sondern auch ein Moment des Dankes. Im Mittelpunkt der Arbeit standen und stehen immer die Menschen. Generationen von Patientinnen und Patienten wurden im RKK behandelt, begleitet und gepflegt. Ebenso prägend sind die vielen Mitarbeitenden, die der Klinik mit ihrem Wissen, ihrem Engagement und ihrer Empathie ihr Gesicht geben. Das RKK dankt allen, die es in den vergangenen 150 Jahren begleitet und unterstützt haben!

Auf ihrer Homepage hat die Klinik eine Jubiläumsseite eingerichtet – mit prominenten Grußworten, einem Abriss der Geschichte, den wichtigsten Meilensteinen in 150 Jahren und der Entwicklung der medizinischen Schwerpunkte: www.roteskreuzkrankenhaus.de/150-jahre/

EPZ 0421-55 99-226; Schmerzzentrum: 0421-55 99-277; Termine online: www.roteskreuzkrankenhaus.de/termine/

Herbstzauber & Winterfreude

Herbst in Bremen – genießen, entdecken und dabei aktiv sein

Ein Spaziergang im *Bürgerpark Bremen* ist im Herbst besonders stimmungsvoll, wenn die Blätter der alten Bäume sich in kräftige Gelb-, Orange- und Rottöne färben, das Laub unter den Füßen raschelt, und die Seen die herbstliche Landschaft spiegeln. Entlang der geschwungenen Wege laden ruhige Plätze am Wasser und kleinen Brücken zu einer kurzen Pause ein. Bei wechselndem Licht am frühen Morgen oder kurz vor Sonnenuntergang ergibt sich eine besonders schöne Atmosphäre für Fotos.

Für eine ausgiebige Wanderung bietet sich der Rundgang vom *Hollersee* in Richtung *Emmasee* zur *Meierei* und zurück an, um anschließend im gemütlichen Café oder Restaurant zu entspannen.

Auch ein Spaziergang durch die *Wallanlagen* im Herbst ist Balsam für die Seele. Das goldene Licht fällt durch die bunt gefärbten Blätter, während der Wind sie sanft über die Wege trägt – hier für einen Moment den Alltag hinter sich lassen und die Ruhe der Natur genießen.

Der Bremer Norden erfreut im *Knoops Park* an der Lesum Naturliebhaber und Spaziergängerinnen gleichermaßen. Nicht nur der alte Baumbestand in seiner besonders eindrucksvollen Herbstfärbung, auch die historischen Sichtachsen und Aussichtspunkte, die Wilhelm Benque gestaltete, eignen sich für stimmungsvolle Naturfotografien.



Wilhelm Benque war einer der bedeutendsten deutschen Landschaftsarchitekten des 19. Jahrhunderts – 1814 in Ludwigslust geboren und 1895 in Bremen gestorben. Berühmt wurde er vor allem durch seine Gestaltung zahlreicher Landschaftsparks, die möglichst natürlich wirken sollten, mit weiten Rasenflächen, geschwungenen Wegen und einer harmonischen Einbindung in die vorhandene Landschaft. Im Knoops Park nutzte er das steile Ufer der Lesum, um hier beeindruckende Ausblicke zu schaffen. Wilhelm Benque gestaltete ihn zwischen 1868 und 1871 (laut Landesamt für Denkmalpflege Bremen) im Auftrag des Kaufmanns Ludwig Knoop.

Sein Hauptwerk jedoch ist der Bürgerpark in Bremen. Der Park steht heute als Gesamtanlage unter Denkmalschutz. Ein Denkmal aus Granit wurde 1938 von Ernst Gorsemann geschaffen und befindet sich im Eichenhain des Bürgerparks – der ›Benquestein‹. In Schwachhausen trägt seit 1890 eine Straße den Namen ›Benquestraße‹.



Der Johanniter-Hausnotruf

Schon ab 0 Euro bei Kostenübernahme

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 Hausnotruf der Johanniter-Unfall-Hilfe schafft Sicherheit in vertrauter Umgebung und unterwegs, wenn Partner, Familie oder Nachbarn nicht zur Stelle sein können. Er kann an einem Sender, der als Halskette oder Armband getragen wird, ausgelöst werden.

Der Hausnotruf ist außerdem von den Pflegekassen als Pflegehilfsmittel anerkannt.

Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit ist eine volle Kostenübernahme für die Basisabsicherung möglich. *Weitere Infos: Telefon 0800 0019214 (gebührenfrei) oder unter www.johanniter.de/hausnotruf*

Jeden Tag gut versorgt – das ganze Jahr über.

Um gesund durch das Jahr zu kommen, ist eine ausgewogene Ernährung das A und O. Der Menüservice Bremer Essen auf Rädern bietet in Kooperation mit der apetito AG jeden Tag ein leckeres, frisch zubereitetes Mittagessen, das direkt bis an die Haustür geliefert wird. Das Besondere: Die Gerichte werden erst unterwegs fertig gegart. Wenn der Menükurier bei Ihnen klingelt, ist Ihr Essen bereit zum Genießen – angenehm heiß und herrlich duftend. So bleibt mehr Energie für die schönen Dinge des Tages – ganz ohne Sorgen um das Mittagessen. Ganz ohne Vertragsbindung können Sie den Service flexibel nutzen.

Unsere Kundenberatung erreichen Sie montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr unter 04 21-48 44 16 10.



Menüservice apetito AG in Kooperation mit:

Tel.: 0421-48441610
Mo. bis Fr. 8:00 – 18:00 Uhr

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

Vorfreude auf die Winterzeit

Ab November beginnt rund um Bremen die Zeit der Laternenfeste, kulinarischen Messen und Weihnachtsmärkte:

Martinsmärkte und Lichterfeste

In Bremer Stadtteilen und auch im Umland – von Anfang bis Mitte November – gibt es stimmungsvolle Laternenumzüge. Musik und Martinsfeuer lassen nicht nur Kinderaugen leuchten.

Fisch & Feines (6.–8. November 2026)

Eine der beliebtesten Genussmessen Norddeutschlands:

Im Mittelpunkt stehen regionale Lebensmittel, Manufakturen, Kochvorführungen und Spezialitäten aus Norddeutschland.

Bremer Weihnachtsmarkt (23. November–23. Dezember 2026)

Rund um den historischen Marktplatz lädt der Weihnachtsmarkt mit zahlreichen Ständen zu Glühwein, regionalen Leckereien und Kunsthandwerk ein. Er ist besonders auch bei unseren Besucher:innen aus den Nachbarländern beliebt.

Schlachte-Zauber

Parallel zum klassischen Bremer Weihnachtsmarkt findet an der Weser der mittelalterliche Schlachte-Zauber statt. Hier herrscht eine maritime Atmosphäre mit Feuerkörben, Handwerk, kulinarischen Angeboten und Musik. Er verbreitet besonders in den Abendstunden Adventsstimmung und zieht gleichfalls viele Besucher und Besucherinnen aus dem In- und Ausland an.

Oldenburger Lambertimarkt (24. November–22. Dezember 2026)

Er ist einer der größten Weihnachtsmärkte Norddeutschlands, mit vielen Verkaufsständen und regionalen Spezialitäten. Auch bei Bremern und Bremerinnen – ist ja nur ein Katzensprung entfernt – sehr beliebt.

Und wer von all dem Winterzauber noch nicht genug hat, es gibt Winter- und Weihnachtsmärkte, die auch nach dem 24. Dezember geöffnet sind:

Maritimer Engelkemarkt in Emden (23.11.–31.12.2026)

Celler Weihnachtsmarkt (23.11.–27.12.2026)

Lassen Sie sich von der besonderen Stimmung dieser Jahreszeiten inspirieren und entdecken Sie, wie Herbstzauber und Winterfreude den Alltag mit Wärme, Licht und unvergesslichen Momenten bereichern können.

Monika Sattelberg



Dirk Böhling
Meine liebsten Weihnachtsgeschichten
112 Seiten | 13,5 x 21 cm
Hardcover | 20,00 Euro
ISBN 978-3-95651-461-6

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

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

Roland-Klinik: Wieder in Bewegung: Für mehr Lebensqualität in jedem Alter

Spazierengehen, Radfahren, mit den Enkeln spielen oder den Alltag selbstständig meistern: Beweglichkeit bedeutet Lebensqualität. Wenn Schmerzen, Verschleiß oder Erkrankungen der Gelenke die Mobilität einschränken, kann das viele Bereiche des Lebens beeinflussen.

Die Roland-Klinik am Werdersee begleitet Menschen dabei, aktiv und selbstbestimmt zu bleiben. In vier spezialisierten Zentren verbinden erfahrene Expertinnen und Experten moderne Medizin mit individueller Betreuung.

Im Zentrum für Handchirurgie und Rekonstruktive Chirurgie werden Erkrankungen, Verletzungen und Fehlbildungen der Hand behandelt. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit sowie Funktion der Hand bestmöglich zu erhalten.

Das Zentrum für Endoprothetik, Fußchirurgie sowie Kinder- und Allgemeine Orthopädie bietet ein breites Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten. Neben gelenkerhaltenden Therapien zählt insbesondere der Ersatz von Hüft-, Knie- und anderen Gelenken zu den Schwerpunkten. Als zertifiziertes Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung verfügt die Roland-Klinik über besondere Expertise.


Hausansicht Roland-Klinik © Roland-Klinik

Ergänzt wird das Angebot durch das Wirbelsäulenzentrum mit modernen, möglichst schonenden Verfahren sowie das Zentrum für Schulterchirurgie, Arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatologie mit innovativen Behandlungsmöglichkeiten.

Das gemeinsame Ziel aller Fachbereiche: Menschen dabei zu unterstützen, sich wieder sicherer, schmerzärmer und mit mehr Freude zu bewegen – für ein aktives Leben und mehr Selbstständigkeit in jedem Alter.

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



Gut vorbereitet durch Herbst und Winter

Gesund – aktiv und sicher

Die kommende Zeit ist für viele Menschen eine schöne, für Ältere jedoch oft herausfordernd.

Klare Luft im Freien und gemütliche Stunden zu Hause gehören ebenso zum Herbst und Winter wie Erkältungen, rutschige Wege und weniger Bewegung im Freien.

Um gesund und unbeschwert zu bleiben, lohnt es sich daher, vorzubeugen.

Welchen Einfluss ausgewogene Ernährung und ausreichendes Trinken auf unsere Gesundheit hat, wissen heute alle.

Aber auch regelmäßige Bewegung in der kalten Jahreszeit – einfach mal Durchatmen an frischer Luft – trägt zu unserer Gesundheit bei, stärkt unsere Lunge und unser Herz. Beides fühlt sich gut an!

Und unsere Seele?

Herbst und Winter müssen keine einsamen Monate sein. Treffen mit Freunden oder Familie, Spiele- oder Kaffeenachmittage sowie Veranstaltungen im Stadtteil bringen Abwechslung und gute Stimmung. Viele Begegnungsstätten und Seniorentreffs bieten gerade in der kalten Jahreszeit unterhaltsame Programme.

Schutz vor Erkältung und Grippe

Für ältere Menschen und Personen mit chronischen Erkrankungen empfehlen die Hausärzte, sich rechtzeitig impfen zu lassen. Was jedoch, wenn keine Impfung erwünscht wird? Dann empfiehlt sich gründliches und häufiges Händewaschen, Wohn- und Schlafräume regelmäßig lüften, Abstand zu erkrankten Personen halten und Menschenansammlungen meiden. So lässt sich ein Krankheitsrisiko zumindest minimieren.

Vorsicht auf nassem Laub! Stürze vermeiden

Herbstlaub sieht wunderschön aus, kann auf Gehwegen jedoch schnell zur Rutschfalle werden. Um dem vorzubeugen, gibt es Schuhe mit rutschfester Sohle.

Beim Kauf nach Bedarf darauf achten: Klettverschluss und extra weite Modelle!

Das eigene Gleichgewicht halten heißt, weitestgehend Stürze zu vermeiden.

Um dies zu trainieren, gibt es auch für Senioren und Seniorinnen Gymnastikgruppen oder Tanzkurse.

> *Wer einen Rollator nutzt, sollte regelmäßig die Bremsen und Reifen überprüfen!*

Einkaufsquellen für feste Schuhe:

Sanitätshäuser vor Ort
Sie bieten medizinisch geprüfte Gesundheitsschuhe an sowie eine persönliche Beratung bei Fußfehlstellungen.

Spezial- und Komfort-Schuhläden
Diese Fachgeschäfte führen spezielle Schuhe mit gutem Halt.

> *Tipp der Redaktion:* Die BSAG bietet immer wieder Rollator-Training für das Ein- und Aussteigen in Bus und Bahn an.

Fazit:

Mit etwas Vorbereitung können viele typische Risiken im Herbst und Winter vermieden werden und die vierte Jahreszeit lässt sich in vollen Zügen genießen.

Denn auch sie hat ihre schönen Seiten – besonders dann, wenn Gesundheit und Lebensfreude Hand in Hand gehen.

Allen Leserinnen und Lesern von Herzen eine schöne Herbst- und Winterzeit mit glücklichen Momenten und liebevollen Begegnungen.

Passen Sie gut auf sich auf, bleiben Sie gesund, und genießen Sie auch die kleinen Augenblicke, die das Leben so besonders machen.

Monika Sattelberg

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.



Und plötzlich ist Montag frei

Kleiner Leitfaden für den Ruhestand

Vielleicht beginnt der Ruhestand nicht mit dem letzten Arbeitstag. Vielleicht beginnt er am ersten Montag danach. Der Wecker müsste klingeln, tut er aber nicht. Kein Weg zur Arbeit, keine Kolleginnen und Kollegen und kein Feierabend. Dafür Zeit. Viel Zeit sogar. Und die überraschend schwierige Frage: Was mache ich heute damit? Denn mit Zeit und Ideen verhält es sich manchmal ungerechterweise so: Haben wir von dem einen plötzlich viel, macht sich das andere rar. Vor dem Ruhestand gab es vielleicht eine ganze Liste von Dingen, die man unbedingt machen wollte, und wenn es so weit ist, sind sie verschwunden.

Ruhestand bedeutet für viele: Endlich weniger Verpflichtungen, mehr Freiheit, Zeit für Reisen, Familie, Garten, Hobbys oder all die Dinge, die jahrelang warten mussten. Gleichzeitig verändert sich mit dem Ende des Berufs mehr als der Terminkalender. Arbeit gibt unserem Alltag Rhythmus und Struktur, sorgt für Begegnungen und das Gefühl, gebraucht zu werden. Fällt sie weg, entsteht deshalb neben freier Zeit auch die eine oder andere Leerstelle. Und in dieser darf langsam etwas Neues entstehen.

Langsam in neue Rollen finden

›Was hast du denn jetzt vor?‹ Diese Frage hören Menschen rund um den Renteneintritt häufiger. Aber vielleicht muss darauf noch keine fertige Antwort folgen. Es darf zunächst heißen: ›Ich schaue mich um und probiere aus.‹ Einen Kurs, ein Ehrenamt, einen regelmäßigen Spaziergang, eine Reise oder auch die überraschende Erkenntnis, dass man gerade überhaupt nichts Neues anfangen möchte.

Schwierig kann es werden, wenn das Umfeld schon viele Ideen für die freie Zeit hat: Gartenbänke reparieren, die Enkel selbstverständlich mitbetreuen und sich endlich mehr bewegen. Auch bei wohlmeinenden Vorschlägen sind Grenzen wichtig. Der Ruhestand muss kein neues Optimierungsprojekt werden. Das eigene Tempo entscheidet.

Dem Alltag Anker geben

Ohne Termine zu leben, klingt verlockend. Auf Dauer können feste Termine jedoch wie kleine Anker wirken. Vielleicht ist Dienstagvormittag der Tag für den Markt, donnerstags trifft man jemanden zum Kaffee oder einmal im Monat gibt es einen Kulturtermin.



© Britta Schmedemann

Was soll in meinem neuen Alltag regelmäßig vorkommen? Begegnung? Bewegung? Ruhe? Kultur? Lernen? Natur? Engagement? Etwas völlig Zweckfreies? Die Antworten bilden keinen Fünfjahresplan, aber vielleicht einen ersten roten Faden. Und ja, auch finanzielle Fragen spielen eine Rolle. Doch oft finden sich kostenfreie oder kostengünstige Angebote.

Kontakte nicht dem Zufall überlassen

Mit dem Beruf verschwinden häufig selbstverständlich gewordene Begegnungen. Nicht jede Beziehung bleibt bestehen, und neue Kontakte entstehen nicht immer von allein. Bremen bietet dafür viele Möglichkeiten: Kurse, Kulturangebote, Treffpunkte, gemeinsames Singen, Tanzen und vieles mehr. Auch in rostfrei finden sich zahlreiche Anregungen.

Beim Freundschaftsspeeddating des AWO-Projekts ›Der rote Faden für den Ruhestand‹ in Kooperation mit der Stadtbibliothek Bremen ist Kennenlernen ausdrücklich erwünscht: miteinander ins Gespräch kommen und vielleicht gemeinsam etwas unternehmen. Das Schöne daran: Alle wissen, dass die anderen ebenfalls neue Kontakte suchen.

Die eigene Stadt neu entdecken

Wer lange an einem Ort lebt, kennt ihn. Aber meistens kennen wir vor allem unsere gewohnten Wege. Mit dem Ruhestand verändert sich der Radius des Alltags. Bei den Stadtteilspaziergängen von ›Der rote Faden für den Ruhestand‹ lassen sich bekannte Stadtteile neu betrachten, unbekannte Ecken und vielleicht neue Lieblingsorte entdecken. Während man gemeinsam unterwegs ist, entstehen Gespräche ganz nebenbei. Vielleicht liegt das Neue manchmal nur zwei Straßen oder Stadtteile weiter.

Dinge tun, die keinen weiteren Zweck brauchen

Nicht alles im Ruhestand muss sinnvoll, gesund, bildend oder nützlich sein. Manches darf einfach Spaß machen, wie bei ›Jump Up 60 – Alter schützt vor Disco nicht‹, der Disco des Projekts im Übersee-Museum. Niemand muss beweisen, wie ›aktiv‹ er oder sie ist. Lebensfreude hat kein Ablaufdatum. Und wer tanzen möchte, tanzt. Wer lieber zuschaut oder sich unterhält, macht das.



Neugierig bleiben und klein anfangen

Ein neuer Lebensabschnitt muss nicht mit einer großen Entscheidung beginnen. Oft reicht ein erster Versuch. Einmal hingehen. Einen unbekannten Weg nehmen. Jemanden ansprechen. Einen Kurs besuchen. Tanzen, obwohl man es lange nicht getan hat. Sich über ein Ehrenamt informieren und feststellen, dass es doch nicht das Richtige ist.

Vielleicht besteht die wichtigste Aufgabe beim Übergang in den Ruhestand nicht darin, möglichst schnell eine Antwort auf die Frage ›Was mache ich jetzt?‹ zu finden. Sondern neugierig genug zu bleiben, verschiedene Antworten auszuprobieren. Und vielleicht sieht der freie Montag irgendwann anders aus: Der Kaffee steht noch auf dem Tisch, im Kalender ist reichlich Platz. Aber die Frage lautet nicht mehr: ›Wie soll ich diese Zeit füllen?‹, sondern: ›Worauf habe ich heute eigentlich Lust?‹

© Britta Schmedemann
›Freundschaftsspeeddating 60 plus‹ in der Stadtbibliothek Bremen





Fünf Fragen für den Küchentisch

- Was möchte ich aus meinem bisherigen Alltag mitnehmen – und was zurücklassen?
- Was bekommt in meiner Woche einen festen Platz, damit sie sich gut anfühlt?
- Mit wem möchte ich verbunden bleiben – und wo könnte ich neuen Menschen begegnen?
- Was würde ich ausprobieren, wenn es weder sinnvoll noch nützlich sein müsste?
- Womit könnte ich in den nächsten vier Wochen anfangen?

Einen roten Faden muss man nicht allein finden

Das Projekt ›Der rote Faden für den Ruhestand‹ wird im Rahmen des Programms ›Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation‹ durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert. Es begleitet Menschen mit kostenfreien Angeboten beim Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand. Offene Treffs, Vorträge, Freundschaftsspeeddatings, Stadtteilspaziergänge, Ausflüge oder ›Jump Up 60 – Alter schützt vor Disco nicht‹ bieten Gelegenheit, Menschen kennenzulernen, Neues auszuprobieren und eigene Ideen für diesen Lebensabschnitt zu entwickeln.
Alle Angebote und Termine unter:
www.awo-bremen.de/wir-ueber-uns/ehrenamtliches-engagement/aktivitaet-und-beratung-im-alter

Saskia Wöhler
Der rote Faden für den Ruhestand



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.



Viele Autos – wenig Platz

Die Neustadt als Versuchsquartier

In der Neustadt ist die Bremer Innenbehörde mit ihrem ›Konzept zum Vorgehen gegen Gehwegparken‹ 2026 gestartet. In vier Stufen soll ein Urteil des Bundesverwaltungsgerichts vom 06.06.2024 umgesetzt werden, welches Anwohner:innen erlaubt, von der Verkehrsbehörde zu verlangen, dass die Gehwege frei bleiben. Das sogenannte ›aufgesetzte Parken‹ ist eine vor allem in Bremen seit Jahrzehnten gängige Methode, den knappen Parkraum für Autos zu nutzen. Die vier Stufen umfassen:

1. Maßnahmen für die Rettungssicherheit in Stadtteilen mit besonders hohem Handlungsbedarf
2. Maßnahmen für die Rettungssicherheit in den übrigen Stadtteilen
3. Ordnen des Parkens und Herstellung beziehungsweise Verbesserung von Barrierefreiheit in Quartieren mit besonderem Handlungsbedarf (›Parken in Quartieren‹)
4. Ordnen des Parkens in Quartieren in den außenliegenden Stadtteilen

Der vorhandene Raum soll also nur anders genutzt werden, ohne Straßen zu verbreitern. Was als Klage von Anwohnerinnen und Anwohnern begann, um Barrierefreiheit zu schaffen, die Gehwege begehbar zu machen und das Straßenbild insgesamt zu verbessern, sorgt in der Bremer Neustadt für viel Verdruss und Ärger, weil zahlreiche Parkplätze weggefallen sind. Dabei sind Autos für viele Menschen wichtig, zum Beispiel um Sachen zu transportieren, in den Urlaub zu fahren oder um eine Gehbehinderung auszugleichen. Die Ansprüche bleiben unbenommen, aber allein die Fülle an Autos macht es schwierig. Für die tägliche Mobilität sind die Alternativen in Bremen zahlreich und gut ausgebaut, so dass eigentlich kein Auto nötig wäre: Innerhalb der Stadt ist man mit Bus und Bahn, zu Fuß oder zu Fahrrad schneller und leichter unterwegs als mit dem Auto. Für Transportaufgaben könnte man sich ein Auto mieten oder Carsharing-Angebote nutzen. Auch die Wohnqualität wird gesteigert, wenn sich die Zahl der Autos reduziert und man sogar leichter mit dem Rad durch eine Straße fahren kann, weil nicht in jeder unübersichtlichen Kurve ein Fahrzeug steht. Zudem können Menschen mit Kinderwagen oder Rollator wesentlich leichter die Gehwege benutzen.

Die Stimmung jedoch ist aufgeheizt, die Streitereien lassen nicht nach. Initiativen möchten das Vorgehen der Behörde wieder beenden. Hinzu kommt eine Schwierigkeit durch die Neufassung der bisherigen Verordnung, die das aufgesetzte Parken erlaubte, wenn es der Verkehrsraum zulässt. Mittlerweile heißt es aber: ›Für die Beurteilung des unbehinderten Verkehrs sind die Länge der Verengung, das Verhältnis der für das Parken auf Gehwegen in Anspruch genommenen zur gesamten Gehwegfläche, die Dichte des Gehwegverkehrs und die Ausweichmöglichkeiten zu berücksichtigen.‹ Leichter wird es dadurch gewiss nicht, aber hoffentlich gerechter.

Grundsätzlich ist die Behörde nicht verpflichtet, Stellflächen zu schaffen, aber es gibt solche Bestrebungen, und es wäre gut gewesen, solche Maßnahmen einzuleiten, bevor die Diskussion zu hitzig wird. Der Stadt und der Umwelt würden weniger Autos auf jeden Fall guttun.

Manuel Dotzauer



Heiner Brünjes
BREMEN MOBIL
Geschichte und Zukunft des Verkehrs. 150 Jahre BSAG Bremen
302 Seiten | 13,5 x 21 cm | 20 Euro
ISBN 978-3-95651-514-9

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

Deutschland · Portugal · Spanien u. Großbritannien in Kooperation
REINEKE & COLL. Rechtsanwälte
PartGmbB



Osterdeich 107F, 28205 Bremen
Tel: 0421 490073, Fax: 0421 490076
Mail: mail@reineke-coll.de
Abteilung Erbrecht
Tel: 0421 4095700, Fax: 0421 4095701
Mail: erbrecht@reineke-coll.de

Raymund Reineke Rechtsanwalt, Notar a. D. · **Rebecca Reineke** Rechtsanwältin
Gudrun Winkelmann Rechtsanwältin · **Adriana Lourenco Martins** (LL. M)

Mit Herz und Verstand – wir sind für Sie da

Wir begrüßen Rechtsanwältin Gudrun Winkelmann ab Oktober 2026 in der Kanzlei Reineke & Coll. Rechtsanwälte PartGmbB! Mit dem Zusammenschluss vereinen sich zwei seit Jahrzehnten im Peterswerder ansässige Rechtsanwaltskanzleien, um Ihnen auch in Zukunft mit Rat und Tat zur Seite stehen zu können. Nähere Informationen zu unserem Zusammenschluss finden Sie auf unserer neuen Homepage www.reineke-coll.de.

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



UMORDNUNG
Nachlassordnung
Immobilienverkauf
Dokumente ordnen
Seniorenassistenz
Sortieren & Befreien

Tanja Kliemann
Telefon +49 421 430 957 4
www.umordnung.com

Wie möchten Sie morgen wohnen?

Ein Zuhause ist mehr als eine Immobilie. Es ist Vertrautheit, Erinnerung und Sicherheit. Vielleicht leben Sie seit vielen Jahren dort und kennen jeden Winkel, jeden Blick aus dem Fenster und Geschichten, die mit diesen Räumen verbunden sind.

Und trotzdem kann irgendwann die Frage entstehen: **Passt Ihr Zuhause noch zu Ihrem Leben – auch in den kommenden Jahren?**

Wenn Treppen mühsamer werden, der Garten mehr Kraft kostet oder Räume kaum noch genutzt werden, bedeutet das nicht automatisch, dass ein Verkauf die richtige Lösung ist.

Es geht zuerst darum, die Möglichkeiten zu kennen. **Bleiben. Anpassen. Verkleinern. Vermieten. Verkaufen.**

Als **Immobilienberaterin und Expertin für Wohnen im Alter** beschäftige ich mich täglich mit diesen Fragen. Durch meine frühere Tätigkeit in der **Leitung eines Betreuten Wohnens** kenne ich nicht nur Immobilien, sondern auch viele der Wünsche und Herausforderungen, die mit einer veränderten Lebenssituation verbunden sein können.

Gemeinsam betrachten wir in Ruhe, welcher Weg zu Ihnen passt. Vielleicht lässt sich Ihr Zuhause anpassen. Vielleicht bringt eine kleinere Immobilie neue Freiheit. Vielleicht ist ein Verkauf irgendwann sinnvoll. Und manchmal ist die beste Erkenntnis, dass zunächst alles bleiben darf, wie es ist.

Denn es geht nicht nur um Quadratmeter und Immobilienwerte. Es geht um **Lebensqualität, Sicherheit und Selbstbestimmung**.

Sollte ein Verkauf der richtige Schritt sein, begleite ich Sie persönlich – von der Wertermittlung bis zur Schlüsselübergabe.

Sie müssen heute noch nichts entscheiden. Aber es ist gut, Ihre Möglichkeiten zu kennen.

Ich bin **Anja Klimaschewski, Expertin für Wohnen im Alter**, und freue mich auf den persönlichen Austausch mit Ihnen.



BINGO!

BINGO! SPARPAKET 3 LOSE NUR 10€

Adobe Stock: WildMedia

In Deutschland lizenzierter Glücksspielveranstalter (Whitelist).
Spielen ab 18. Spielen kann süchtig machen.
Infos: check-dein-spiel.de oder 0800 1372700.

LOTTO® Bremen

Jürgen Alberts
80 Jahre ist noch kein Alter

Am 4. August 2026 feierte der in Kirchen/Sieg geborene Bremer Krimiautor Jürgen Alberts seinen 80. Geburtstag. Anlässlich dieses Jubiläums kann der Schriftsteller auf eine bewegte und ereignisreiche Lebenszeit und Karriere zurückblicken. Nach Bremen verschlug es den ursprünglich aus Tübingen stammenden Autor vor allem wegen seiner Frau Marita, die in Bremen studierte. Heute lebt das Ehepaar abwechselnd in Bremen und in Las Palmas.

Mit einem Wettbewerb hat alles angefangen

Bevor sich Jürgen Alberts insbesondere dem Schreiben von Romanen und Kurzgeschichten widmete, war er nach der Teilnahme an einem Wettbewerb mit 16 Jahren als Autor und Regisseur für den WDR, das ZDF und teilweise auch den NDR tätig. 1971 entstand unter seiner Leitung die Dokumentationsreihe ›Sprache der Boulevardpresse‹ (in den darauffolgenden Jahren folgten mehr als 20 weitere Dokumentationen). 1978 erhielt der Schriftsteller das Villa-Massimo-Stipendium unter anderem für seinen Debütroman Nokasch. Daraufhin kam die zumindest zeitweilige Rückkehr zum Romanschreiben, die er als Chance begriff, dem großen Druck der Film- und Fernsehindustrie zu entkommen. Im Laufe seiner Dokumentarkarriere war Jürgen Alberts auch viel für den Hörfunk tätig und produzierte mehr als 20 Hörspiele.

Inspiration zum Schreiben

Den Weg zum Krimischreiben fand der Autor durch den Kontakt mit dem schwedischen Autorenpaar Maj Sjöwall und Per Wahlöo. Auch seine eigene Mutter habe ihn durch ihr Faible für das Lesen verschiedener Romane dazu animiert, in das von ihm als sehr ergiebig empfundene Krimi-Genre einzutauchen.

Der Krimi ›Der Tod eines Sesselfurzers‹ ist Jürgen Alberts heute noch besonders im Gedächtnis geblieben, aufgrund seines Titels, aber besonders wegen seiner Konstruktion, die der Schriftsteller als besonders gelungen ansieht. Auch die Arbeit an ›Die Chop-Suey-Gang‹ hat den 80-Jährigen geprägt. Er erinnert sich: ›Zum einen war die Recherche zu diesem Krimi extrem schwierig, zum anderen hatten persönliche Erlebnisse während dieser Recherche, wie die Begegnung mit der chinesischen Mafia, den Schreibprozess zusätzlich beeinflusst.‹

Beide Krimis sind in den späten 1980ern beziehungsweise frühen 1990ern erstmals erschienen und nun im KellnerVerlag überarbeitet und neu aufgelegt worden.

Mehr Krimi für die Bremer Literaturszene

Für die bereits sehr diverse Bremer Literaturszene würde sich der Autor dennoch ein größeres Augenmerk auf die Krimisparte wünschen. Jürgen Alberts schwebt hier die Einrichtung eines Forums oder ein Angebot



spezieller Seminare vor, die sich mit Themen rund um den Kriminalroman beschäftigen und auch den Austausch mit Krimiautoren ermöglichen. Positiv hebt er bereits bestehende Angebote wie den Verein für deutschsprachige Kriminalliteratur, das SYNDIKAT, hervor, in dem er selbst seit 1987 Mitglied ist.

Tipps zum glücklichen Älterwerden

80 Jahre – das ist schon ein stolzes Alter. Doch wie schafft man es, so lange fit und glücklich zu bleiben? ›Es ist wichtig, sich mit Dingen zu beschäftigen, die einen wirklich interessieren und damit auch schon frühzeitig anzufangen‹, rät der 80-Jährige unseren Lesenden.

Für Jürgen Alberts spielt aber auch Beweglichkeit eine große Rolle. So treibt er selbst mehrmals die Woche Sport und empfiehlt dies jedem, der im Alter noch fit und glücklich sein möchte.

Deike Lübben







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 131 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.



Handbuch Testament

Meinen Kindern vermache ich …
Wer bekommt denn nun was?

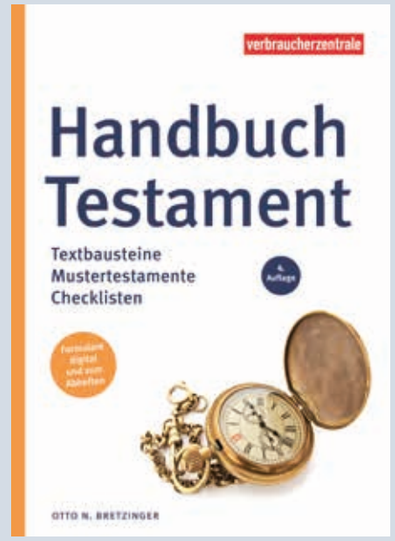
Wenn Sie jemandem etwas vererben wollen, muss das in irgendeiner Weise rechtlich klargestellt sein. Es ist Ihnen absolut frei überlassen zu entscheiden, wem sie etwas vererben wollen und was genau das sein soll, aber die meisten Menschen machen sich darüber gar keine Gedanken. Und wenn Sie sich darüber Gedanken machen, bleibt trotzdem die Frage: Wo fange ich überhaupt an?

Selbst das Testament verfassen …

ist möglich! Ein Testament muss bestimmten Formen folgen, um rechtlich gültig zu sein. Wenn Sie sich schon einige Gedanken dazu gemacht haben, was mit Ihrem Besitz passiert, wenn Sie nicht mehr sind, dann haben Sie jetzt die Chance, das rechtlich geltend zu machen.

Na ja, wie denn jetzt?

Es gibt viele verschiedene Arten eines Testaments, und das kann sehr verwirrend sein. In diesem Buch finden Sie detaillierte, aber einfache Erklärungen zu den verschiedenen



Otto N. Bretzinger
Handbuch Testament
224 Seiten, Softcover
22 Euro
Hrsg.: Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.

Testamentstypen, wie man sie aufstellt und was das rechtlich zu bedeuten hat. Außerdem sind hier auch Checklisten, Textbausteine und Mustertestamente bereitgestellt, an denen Sie sich ganz einfach entlanghangeln können. Mit ein bisschen Hilfe ist das gar nicht so schwer wie erwartet!

Esther Köhlmoos

In rostfrei inserieren ist dauerhaft effektiv *rostfrei@kellnerverlag.de*

- Es wird immer mal wieder darin geblättert, gelesen, die Anzeigen und Adressen werden genutzt.
- 100 % Zielgruppen-Reichweite.
- Mehrfach-Verteilung in Bremen.
- 6 Monate Laufzeit – das bringt's.
- Redaktions- und Anzeigenschluss ist am 15. März/15. September.

Verfolgen und verfolgt werden. Die Gestapo in Bremen 1933–1945

Die Bremer Gestapo vor und nach 1945

Die Überschrift weist auch auf manch personelle Fortsetzung im Bremer Polizeidienst hin, was nun in einem hervorragend recherchierten Buch übersichtlich dokumentiert wurde. Die Geheime Staatspolizei betrieb nationalsozialistische Repression und Gewalt als Teil der bremischen Verwaltung. Der gruppenbezogene Untersuchungsansatz erweitert nun detailreich das Wissen um die Bremer Gestapo, ihr Personal und deren Verfolgungspraxis. Es wird vielfältig belegt, dass und wie Menschen aus Bremen ihre Mitmenschen verfolgten, verhörten, verhafteten, folterten und deportierten.

Biografische Beispiele verschiedener Verfolgtengruppen zeigen, wie die Gestapo das Leben Verfolgter beeinflusste und zerstörte. Es wird authentisch geschildert, wie Ängste im Alltag wirkten und Nachbarn zu Denunzianten wurden! Als normaler Bürger konnte man die Verfolgungsmaßnahmen der Gestapo beliebig ›unterstützen‹, manchmal sogar gegen Familienmitglieder gerichtet.

Die zutage geförderten Akten über die körperlich und seelisch geschädigten Opfer des NS-Spitzelsystems sind beklemmend, insbesondere weil nach dem Krieg kaum ein Gestapo-Beamter für seine Verbrechen bestraft wurde. 367 Polizeibeamte, davon 271 Männer und 96 Frauen, waren einst bei der Bremer Gestapo tätig, aber nicht alle waren NSDAP-Mitglieder.



Anna Leinen
Verfolgen und verfolgt werden.
Die Gestapo in Bremen 1933–1945
248 Seiten, Softcover
24,90 Euro
Edition Falkenberg

Die Autorin

Anna Leinen studierte Geschichte an der Universität Bremen und arbeitet nun an ihrer Promotion zu einem weiteren Thema der bremischen Zeitgeschichte. Die Untersuchung wurde von Ulrich Mäurer, dem vorherigen Senator für Inneres und Sport, gefördert. Ergänzt mit ausführlichem Quellen- und Literaturverzeichnis.

Klaus Kellner

Ahrens Bestattungen, Seite 13
Für das letzte Geleit braucht man einen kompetenten Partner an seiner Seite.
45 14 53



Ann-Kathrin und Sigrid Ahrens

apetito, Seite 9
Heiß gebracht und angenehm satt werden – an Bord fertig gegart.
48 44 16 10
www.ihr-menueservice.de/bremer-essen

AWO Bremen, Seiten 15, 16
Wohlfühl-Atmosphäre, freundliche Beratung und zertifizierte Qualität – das macht die AWO-Pflegeangebote aus.
7 90 20

Bingo der Bremer Toto und Lotto GmbH, Seite 21
Sonntags um 17 Uhr im NDR-Fernsehen.

Deutsches Rotes Kreuz, Seite 23
DRK-Hausnotruf Bremen
Bunter, sicherer, unbeschwert
34 03 444

GE•BE•IN, Seite 17
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 10
Pünktlich und zuverlässig wird Ihnen das Essen auf Porzellantellern gebracht.
61 00 10

Hilfswerk Bremen e.V., Seite 22
Wenn Hilfe ein Zuhause findet
222 15 23

Johanniter Hausnotruf, Seite 8
Sicherheit hat hier die oberste Priorität – per Knopfdruck!
Informationen gibt es kostenlos unter
0 800 - 0 01 92 14

Tanja Kliemann, Seite 19
Schnell wieder Überblick über Dinge und Dokumente bekommen.
4 30 95 74


Tanja Kliemann

Anja Klimaschewski, Seite 20
Expertin für Wohnen im Alter
37 80 55 00

Netzwerk Selbsthilfe, Seite 6
Vermittelt Betroffene sowie Angehörige in unterschiedliche Hilfsangebote der Selbsthilfe oder Einrichtungen im Bereich Gesundheit und Soziales.
Besuchsdienst ›Zeit schenken‹.
70 45 81

Physio K, Seite 7
Gesund trainieren für Senioren – das Akutkrankenhaus mit Expertenruf.
55 99 316

Roland Klinik, Seite 11, U3
Die Fachklinik für Orthopädie und Handchirurgie am Werdersee.
87 78 0

Sozialwerk der Freien Christengemeinde, Seite 24
Wohnen mit Service, am Leben teilnehmen in der Tagespflege, sich versorgen lassen von den MeinWohl-Profis oder gut gepflegt leben in den Heimstätten.
6 49 00-0


Jens Bonkowski

Rechtsanwälte Reineke und Coll., Seite 18
Mit Herz und Verstand – wir sind für Sie da
4 09 57 00


Gudrun Winkelmann



Begegnungszentren

Die Veranstaltungsorte sind farblich und symbolisch an die Karte (S. 34) angepasst.

Mitte/West

▲ Begegnungszentrum Haferkamp
Haferkamp 8 24 05 199/ -197
28217 Bremen

→ **09.12.2026, 15 Uhr**
Weihnachtskonzert mit dem ›Shantychor Grambke‹
Anm.: bz-haferkamp@drk-bremen.de

→ **06.01.2027, 15 Uhr**
Neujahrskonzert mit der Combo ›Die Bremer Musikanten‹

→ **03.02.2027, 15 Uhr**
›Faschingsfeier mit Musik von Martin Danne‹

● **Computer-, Tablet-, Smartphone-Kurse und -Schulungen**
Anm.: BZ-haferkamp@drk-bremen.de, Warteliste

▲ Nachbarschaftshaus Helene Kaisen 'na
Beim Ohlenhof 10 6 91 45 80
28239 Bremen

→ **18.11.2026, 15 Uhr**
Musikvortrag mit Jürgen Ferber: Serenata ›Romantisches aus Klassik und Oper‹
Kaffee und Kuchen
Eintritt: 3 €

→ **25.11.2026, 15 Uhr**
Informations- und Austauschveranstaltung mit der Polizei und Nele Klein von der Senatskanzlei zum Thema Sicherheit im Stadtteil
Kaffee und Kuchen

→ **09.12.2026, 15 Uhr**
Spieletreff – mit verschiedenen Brett- und Kartenspielen durch den Nachmittag, Kaffee und Kuchen

→ **16.12.2026, 14 Uhr**
Musikvortrag mit Jürgen Ferber: Folklore und Schlager ›Von Passau bis zum Donaudelta‹
Kaffee und Kuchen
Eintritt: 3 €

→ **23.12.2026, 14 Uhr**
Adventsnachmittag mit BINGO – das beliebte Zahlenspiel, auch kleine Preise sind zu ergattern, Kaffee und Kuchen
Eintritt: 2 €

▲ Begegnungszentrum ›im Turm‹
Neukirchstraße 86 3 79 69 22
28215 Bremen

● **Offene Sprechstunde für Smartphone & Tablet**

▲ Bürgerhaus Oslebshausen
Am Nonnenberg 40 64 51 22
28239 Bremen

→ **15.11.2026, 15 Uhr**
Lesung und Gesprächsrunde ›Fluchtweg‹ mit Autorin Denise Evers

→ **16.11.2026, 14:30 Uhr**
Kaffeesieren & Modenschau und Verkauf mit ›Senioren Shop‹

→ **22.11.2026, 10–17 Uhr**
Winterbasar

→ **23.11.2026, 14:30 Uhr**
Kaffeesieren & Kinonachmittag

→ **30.11.2026, 14:30 Uhr**
Adventsnachmittag: gemütlicher & bunter Nachmittag

→ **07.12.2026, 14:30 Uhr**
Gemeinsames Kaffeesieren & Tanznachmittag mit Hans Dymala

→ **13.12.2026, 15 Uhr**
Kaffeesieren & Benefizkonzert des Shanty Chors Grambke

→ **14.12.2026, 14:30 Uhr**
Kaffeesieren & Bingo mit Ursel

→ **15.12.2026, 14:30 Uhr**
Kaffeesieren & Maskentheater ›die Schalotten‹

→ **18.01.2027, 14:30 Uhr**
Kaffeesieren & Tanznachmittag mit Hans Dymala

→ **25.01.2027, 14:30 Uhr**
Kaffeesieren & Bingo mit Ursel

→ **08.02.2027, 14:30 Uhr**
Kaffeesieren & Karneval-Tanznachmittag mit Sabine Gal

→ **15.02.2027, 14:30 Uhr**
Kaffeesieren & Bingo mit Ursel

→ **22.02.2027, 14:30 Uhr**
Kaffeesieren & musikalischer Nachmittag zum Mitsingen mit Martin Eilers

→ **01.03.2027, 14:30 Uhr**
Kaffeesieren & Bingo mit Ursel

→ **15.03.2027, 14:30 Uhr**
Kaffeesieren & Tanznachmittag mit Hans Dymala

→ **22.03.2027, 14:30 Uhr**
Kaffeesieren & Bingo mit Ursel

→ **12.04.2027, 14:30 Uhr**
Kaffeesieren & Bingo mit Ursel

● **Windows 11 für PC/Laptop**
auf Spendenbasis

● **Offene Sprechstunde**
(Computer, Smartphone, Laptop) auf Spendenbasis

▲ Lange Aktiv Bleiben (LAB) Hoppenbank
Hoppenbank 2–3 32 60 49
28203 Bremen

→ **18.11.2026, 15 Uhr**
Reisebericht mit Horst Wehrse
LAB Mitglieder 4 €, Gäste 5 €
Anm. erforderlich

● **Computer-Club**
(Laptop, Tablet, Smartphone) für Mitglieder kostenfrei, sonst 5 €

▲ Begegnungszentrum Weserterrassen
Osterdeich 70b 54 94 90
28205 Bremen

→ **07.12.2026, 14:30 Uhr**
Weihnachtssingkreis 60+, Wolfgang Hildebrand

→ **08.12.2026, 14:30 Uhr**
Weihnachtsfeier, Michael Stumper

→ **05.01.2027, 14:30 Uhr**
Neujahrskonzert, ›The Sailors‹ der Hasport Shantys e.V.

→ **13.01.2027, 10 Uhr**
Frauenfrühstück: Vortrag Geschlechtergerechtigkeit, Christine Strotmann

→ **26.01.2027, 14:30 Uhr**
Oldie Disco, Sabine Gal

→ **09.02.2027, 14:30 Uhr**
Faschingsfeier, Michael Stumper

Anm. bei allen Veranstaltungen erforderlich: senioren@weserterrassen.com

● **Offener Smartphone-Treff**
(nur Android), 7 € pro Termin, Anm.: Ingrid Kroll, 4 98 50 23

Ost

▲ Begegnungszentrum Sparer Dank
Biermannstraße 15 21 22 17
28213 Bremen

▲ Begegnungszentrum Arbergen
Hermann-Osterloh-Straße 117
28307 Bremen 48 80 97

▲ Begegnungstreff Horn-Lehe
Im Hollergrund 61 69 64 29 81
28357 Bremen

▲ Begegnungszentrum Johanniterhaus
Seiffertstraße 95 2 04 05 65
28359 Bremen

▲ Begegnungszentrum Vahrer See
Berliner Freiheit 9c 46 80 330
28327 Bremen

▲ Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.
Berliner Freiheit 10 436 73 42
28327 Bremen

● **Digitale Sprechstunde**
Anm.: eve.vahlsing@bzvahr.de

▲ Begegnungszentrum Osterholz
Sudwalder Straße 51 40 39 56
28307 Bremen

▲ Begegnungszentrum Die Brücke
Sebaldsbrücker Heerstraße 52
28309 Bremen 45 11 16

▲ Begegnungszentrum Am Siek
Am Siek 43 42 07 50
28325 Bremen

▲ Begegnungszentrum Hemelingen
Christernstraße 18a 5 11 16
28309 Bremen

● **Offener Handy-Treff**

▲ Begegnungszentrum Guter Hirte
Forbacher Straße 21 45 11 16
28309 Bremen

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

▲ Löwentreff
Eislebener Straße 31a 959 13 48
28329 Bremen

→ **11.12.2026, 14:30 Uhr**
Löwen-Weihnachtsfeier im Bürgerzentrum Vahr, Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen, Anm. erforderlich

→ **montags, 10–10:45 Uhr**
Seniorengymnastik

→ **montags, 14:30–16 Uhr**
Bingo

→ **dienstags, 10–11:30 Uhr**
Hui-Chun-Gong

→ **dienstags, 14:30–16 Uhr**
Spielenachmittag

→ **mittwochs, 16–16:45 Uhr**
Gehirnjogging

→ **mittwochs, 17:15–18 Uhr**
Sitzyoga

→ **donnerstags, 11–13 Uhr**
Walk 'n' Roll – Rollator-Training

→ **dienstags und freitags, 12 Uhr**
Mittagessen, Anm.: 69 62 31 52

→ **jeden 1. Freitag im Monat, 14:30 Uhr**
Seniorendisco

→ **jeder 2. Sonntag im Monat, 14:30–17 Uhr**
Café-Gehschnack, gemeinsamer Spaziergang mit anschl. Kaffeetrinken

→ **11.11., 25.11., 09.12.2026 sowie 06.01., 20.01., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03., 31.03., 14.04. und 28.04.2027**
Frühstückstreff – gemeinsames Frühstück, Anm. erforderlich

→ **16.11.,14.12.2026 sowie 11.01., 08.02., 08.03. und 05.04.2027**
Feierabend – gemeinsames Abendessen, Anm. erforderlich

Kulturveranstaltungen

▲ Nachbarschaftstreff BISPI
Bispinger Straße 14a 4 67 36 95
28329 Bremen
- **Hilfe bei Smartphone, Tablet & Co**
  Anm.: kontakt@bispi-bremen.de

Süd

▲ Begegnungszentrum Buntentor
Buntentorsteinweg 114 55 15 00
28201 Bremen

▲ Begegnungszentrum Habenhausen
Ohserstraße 2 83 31 20
28279 Bremen
- **Lerne Dein Handy kennen**
  Hartmut Schwarz

▲ Begegnungszentrum Huchting
An der Schüttenriehe 8 58 33 75
28259 Bremen

▲ Begegnungszentrum Woltmershausen
Woltmershauser Str. 310 54 62 70
28197 Bremen
- **Smartphone-Schulung**
  (Android), 4 € pro Termin
  Anm.: 54 62 70

▲ Bürgerhaus Obervieland
Alfred-Faust-Str. 4 69 67 30-20
28279 Bremen
- → **14.11.2026, 14 Uhr**
  Nostalgiekino im Bürgerhaus Obervieland
  Anm.: info@bgo-bremen.de
- → **27.11.2026, 15 Uhr**
  Dean Weits Adventsnachmittag
  Anm.: info@bgo-bremen.de
- → **12.12.2026, 14 Uhr**
  Nostalgiekino im Bürgerhaus Obervieland
  Anm.: info@bgo-bremen.de
- **kostenfreie Angebote:**
  Smartphone-Treff, Smartphone und Tablet, offener Smartphone-Treff, Einzelbetreuung, Anm.: 69 67 30 24

▲ Bürgerhäuschen Obervieland
Willi-Hundt-Str. 2 69 67 30 20
28277 Bremen
- → **16.11.2026, 14:30 Uhr**
  Dieter Oehlkes Fotoreise
- → **23.11.2026, 14:30 Uhr**
  Spaziergang im Sitzen
- → **30.11.2026, 14:30 Uhr**
  Dieter Oehlkes Fotoreise
- → **07.12.2026, 14:30 Uhr**
  Plattdüütsche Wiehnachten mit Stefan Heimers
  Anm.: info@bgo-bremen.de

Nord

▲ Begegnungszentrum St. Magnus
Unter den Linden 24 62 16 01
28759 Bremen
- → **10.12.2026, 12:30 Uhr**
  Weihnachtsessen in stimmungsvoller Atmosphäre
  Anm. erforderlich
- → **18.12.2026, 14:30 Uhr**
  Adventscafé, im Anschluss ›Wir singen uns in Weihnachtsstimmung‹ mit Martin Eilers
  Anm. erforderlich
- **Digitale Sprechstunde St. Magni**
- **Tablet-Kurse für Smartphone & Tablet**
  Anm.: bz.st-magnus@kirche-bremen.de

▲ Begegnungszentrum Blumenthal
Wigmodistraße 33 6 09 69 02
28779 Bremen
- **Digital-Café**
  kostenpflichtige Kurse für Anfänger:innen & Fortgeschrittene
  Anm.: begegnung.blumenthal@kirche-bremen.de

▲ Begegnungszentrum Farge Eva-Seligmann-Haus
Farger Straße 136 68 23 85
28777 Bremen
- **Digital Sprechstunde Farge**

▲ Begegnungszentrum Grambke ›Luise Morgenthal‹
Grönlandstraße 8 64 17 16
28719 Bremen
- **Handy- und Computerhilfe**

▲ Gustav-Heinemann-Bürgerhaus
Kirchheide 49 6 59 97 22
28757 Bremen
- **PC-Treff**

Dienstleistungszentren

DLZ Schwachhausen
Biermannstr. 17 21 57 59

DLZ Mitte | Östl. Vorstadt
Im Krummen Arm 13 34 03 360

DLZ Hemelingen (im Kubiko)
Godehardstr. 19 34 03-347/-348

DLZ Horn | Oberneuland
Brucknerstraße 15 23 71 21

DLZ Vahr
Berliner Freiheit 9c 4 68 03 27

DLZ Osterholz
Ludwig-Roselius-Allee 181
429 84-40

DLZ Neustadt | Woltmershausen
Lahnstraße 65 59 814-13

DLZ Huckelriede | Buntentor
Kornstraße 371 87 34 10
- **Smartphone-Schulung**

DLZ Obervieland
Alfred-Faust-Straße 115 8 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

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
- → **17.11.2026, 14:30 Uhr**
  Puppenbühne ›Straftaten zum Nachteil älerer Menschen‹
  Katrin Magnus
  Anm. erforderlich, Eintritt: 3 €
- → **20.11.2026, 10 Uhr**
  Vorlesetag im MOBILE
  Anm. erforderlich

■ Café Schweizer Viertel
St.-Gotthard-Str. 37 98 89 48 56
28325 Bremen
- → **18.11.2026, 10 Uhr**
  Massage für Zuhause, erlerne einfache Handgriffe für Selbsthilfe Zuhause, Natalia Rau

■ Mehrgenerationenhaus Bremen Schweizer Viertel
Graubündener Str. 10 43 81 90 10
28325 Bremen
- → **dienstags, 15–17 Uhr**
  Handarbeitsrunde
- → **mittwochs, 18–19 Uhr**
  Gymnastik für Senioren
  Anm. erforderlich
- → **mittwochs, 18:30–19:30 Uhr**
  Chor mit Klavierbegleitung
- → **donnerstags, 18–19 Uhr**
  Englisch-Kurs
  Anm. erforderlich
- → **freitags, 14–17 Uhr**
  Malen mit Acryl
- → **jeden 1. Dienstag im Monat, 10–12 Uhr** *Bingo-Vormittag*
- → **jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14:30–16:30 Uhr**
  Tanzcafé

■ Verbund Quartierszentrum Blockdiek
Düsseldorfer Straße 2a 361 89 271
28327 Bremen

■ Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord e.V. FQZ
August-Bebel-Allee 284
28329 Bremen 959 13 48
- → **montags, 14–16 Uhr**
  Patchworken für Alle
- → **montags, 15:30–17 Uhr**
  Löwenchor – gemeinsames Singen
- → **dienstags, 14:30–16 Uhr**
  Wolllust mit Kaffee – gemeinsames Stricken
- → **donnerstags, 10:30–12 Uhr**
  Fit im Alter – Sitzgymnastik, Tanzen, gemeinsam bewegen
- → **donnerstags, 14:15–16:15 Uhr**
  Kaffee & Cookies – Unterstützung für Internet, Tablet und Smartphone
- → **11.11., 25.11., 09.12.2026 sowie 06.01., 20.01., 03.02., 17.02., 03.03., 17.03., 31.03., 14.04. und 28.04.2027**
  Löwenköpfchen mit Kaffee und Kuchen – Gedächtnistraining
- → **02.11., 30.11.2026 sowie 25.01., 22.02., 22.03. und 19.04.2027**
  Feierabend, gemeinsames Abendessen
- → **30.01., 27.02., 20.03.2027, 15–17 Uhr**
  Café Haltestelle – Demenzcafé
- **PC-, Smartphone- und Tablet-Sprechstunde**
- **Digitale Sprechstunde**

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

Quartierszentrum am Sonnenplatz Stadtteilhaus Kattenturm
Robert-Koch-Str. 70 56 34 23 98
28277 Bremen

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
Liegnitzstaße 43 0157 39 58 23 51
28237 Bremen

Kultur Vor Ort e.V. Quartierstreff Jetzt Hier
Konsul-Smidt-Str. 38
28217 Bremen 01575 300 5814

→ **18.11.2026, 16 Uhr**
Laternelaufen zum Europahafen ›Lichter am Fluss‹ mit Feuershow, Punsch und Brezel
Anm.: 0157 53005814

→ **26.11.2026, 19 Ur**
Radreisevortrag ›3 Thüringer Radrouten – jede hat ihren Reiz‹

→ **26.+27.11.2026, 16–19 Uhr**
Kleidertausch im Quartierstreff

→ **28.+29.11.2026, 10–14 Uhr**
Kleidertausch im Quartierstreff

→ **mittwochs (in den ungeraden Kalenderwochen), 15–17 Uhr**
Nachbarschaftscafé

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
- Seniorennachmittag – auch für digitale Anfragen

Quartier – Hier! Hans-Wendt-Stiftung
Falkenstraße 45
28195 Bremen 0173 313 94 98

Weitere Orte

Zentralbibliothek
Am Wall 201 36 12 44 65
28195 Bremen
- Medienmontag 60+
  Anm.: digitales@stabi-hb.de
- Digitale Sprechstunde

Stadtbibliothek Lesum
Hindenburgstraße 31 3 61 71 42
28717 Bremen
- Mittagssprechstunde
- Tablet-Kurs
  Anm.: lesum@stabi-hb.de

Stadtbibliothek Vegesack
Aumunder Heerweg 87
28757 Bremen 3 61 72 44
- Einfach digital!

Stadtteilbibliothek Osterholz
Walliser Straße 125 361 36 38
28325 Bremen
- Medienmontag 65+
  ›Smartphone & Tablet besser kennenlernen‹, Anm.: 361 36 38

Gesamtschule Ost
Walliser Straße 125 361 36 38
28325 Bremen
- Digitale Sprechstunde
  Anm.: 361 36 38

Stadtteilbibliothek Huchting
Alter Dorfweg 30–50 46 11 66 70
im Rolandcenter, 28259 Bremen
- Digitale Sprechstunde
- Einfach digital
- Surfen mit Spaß

Stadtbibliothek Gröpelingen
Gröpelinger Bibliotheksplatz 1
28237 Bremen 36 11 46 68
- Digitale Hilfe am Handy und Tablet

Sportgemeinschaft Marßel Bremen e.V.
Stader Landstraße 100
28719 Bremen 0157 73 86 04 18
- Digitale Sprechstunde
- Tablet-Kurse
  Anm.: hallo@dia-bremen.de

Heimatverein Lesum e.V.
Alter Schulhof 11 6 36 12 62
28717 Bremen
- Fotografieren mit dem iPhone
  Anm.: heimatverein-lesum@t-online.de

Ambulante Versorgungsbrücken e.V.
Humboldtstraße 126 6 96 42 00
28203 Bremen
- Eins-zu-eins-Schulungen
  kostenpflichtig
- Café WLAN *auf Spendenbasis*

Stadtteilhaus Blockdiek
Mühlheimer Straße 1–3
28327 Bremen 437 90 88
- Umgang mit PC, Laptop und Handy lernen
  Anm.: 0176 24 76 79 63

Quartiersraum Stadtleben Ellener Hof
Pawel-Adamowicz-Str. 2b
28327 Bremen
- Digitale Sprechstunde für Menschen 60+
  Computer, Tablet und Smartphone, Hausbesuche möglich
  Anm.: 67 30 35 95

Bürgerhaus Hemelingen
Godehardstraße 4 45 61 98
28309 Bremen
- Fragen rund um Smartphone, Laptop & Computer
  Anm.: info@buergerhaus-hemelingen.de

Stiftungsresidenz Riensberg
Riekestraße 2 734 90
28359 Bremen
- Offener Computer-Treff für Senior:innen
  2 € pro Termin
  Anm.: Antje Lehmann 734 90
- Unterschiedliche Computerkurse für Senior:innen
  kostenpflichtig, Anm.: Antje Lehmann, 734 90

Caritas-Haus St. Franziskus
Georg-Gröning-Str. 55 877 93 50
28209 Bremen
- Smartphone-Schulung

›Tante Martin‹ Waller Mitte
Vegesacker Straße 84a 57 23 24 78
28217 Bremen
- Digitale Sprechstunde
  Anm.: kurse@martinsclub.de

Seniorenbüro
Breitenweg 12 32 05 49
28195 Bremen
- Sprechstunde Digitales
- Sprechstunde Soft- und Hardware *Anm. erforderlich, Spende erbeten*
- Vorträge zu digitalen Themen
  Anm. erforderlich

Bremische Landesmedienanstalt
Richtweg 14 33 49 40
28195 Bremen
- Mediensprechstunde für Senior:innen
  Anm.: info@bremische-landesmedienanstalt.de

VHS Bremen
Faulenstraße 69 & Breitenweg 2
28195 Bremen 361-12345
- Laufende Kursangebote zu PC und Smartphone *kostenpflichtig*

DOKU Blumenthal
Heidbleek 10 60 39 07 9
28779 Bremen

→ **19.11.2026, 14:30 Uhr**
Urbexen in Blumenthal – Spurensuche auf dem Gelände der Bremer Woll-Kämmerei
Anm.: info@doku-blumenthal.de

→ **29.11.2026, 17 Uhr**
Lesung der Literaturpforte: Frei heraus!
Anm.: info@doku-blumenthal.de

→ **ab 25.08.2026 alle 2 Wochen (außer in den Schulferien und Feiertagen), 15:30–17 Uhr**
Fit im Kopf: das Fitnessstudio für die grauen Zellen!
Anm.: info@doku-blumenthal.de

→ **donnerstags, 18–20 Uhr**
Schreibwerkstatt: Schreiben dicht am Leben
Anm.: info@doku-blumenthal.de

→ **jeden 3. Dienstag im Monat, 16 Uhr**
Filmclub im DOKU
Anm.: info@doku-blumenthal.de

Bürgerhaus Mahndorf
Mahndorfer Bahnhof 10 48 58 15
28307 Bremen

→ **29.11.2026, 14:30 Uhr**
Tanztee mit Rick Ventura
Anm. erforderlich
Eintritt: 13,50 €

Stiftungsdorf Arberger Mühle
Vor dem Esch 7 69 69 59 99
28307 Bremen

→ **07.12.2026, 15 Uhr**
Konzert zum Advent für Menschen mit Demenz, Julia Bachmann, Anm. erforderlich

Köprü-Vegesack
Gerhard-Rohlfs-Straße 16
Passage 0151 47 19 53 70
28757 Bremen
- **Mehrsprachige Beratung – u. a. für Fragen zum Thema Smartphone**

Köprü-Osterholz
Sankt-Gotthard-Straße 33
28325 Bremen
0151 47 64 43 02
- **Mehrsprachige Beratung – u. a. für Fragen zum Thema Smartphone**

Köprü-Gröpelingen
Gröpelinger Heerstr. 228
Innenhof Stiftungsdorf Gröpelingen
28237 Bremen 0151 47 31 95 38
- **Mehrsprachige Beratung – u. a. für Fragen zum Thema Smartphone**

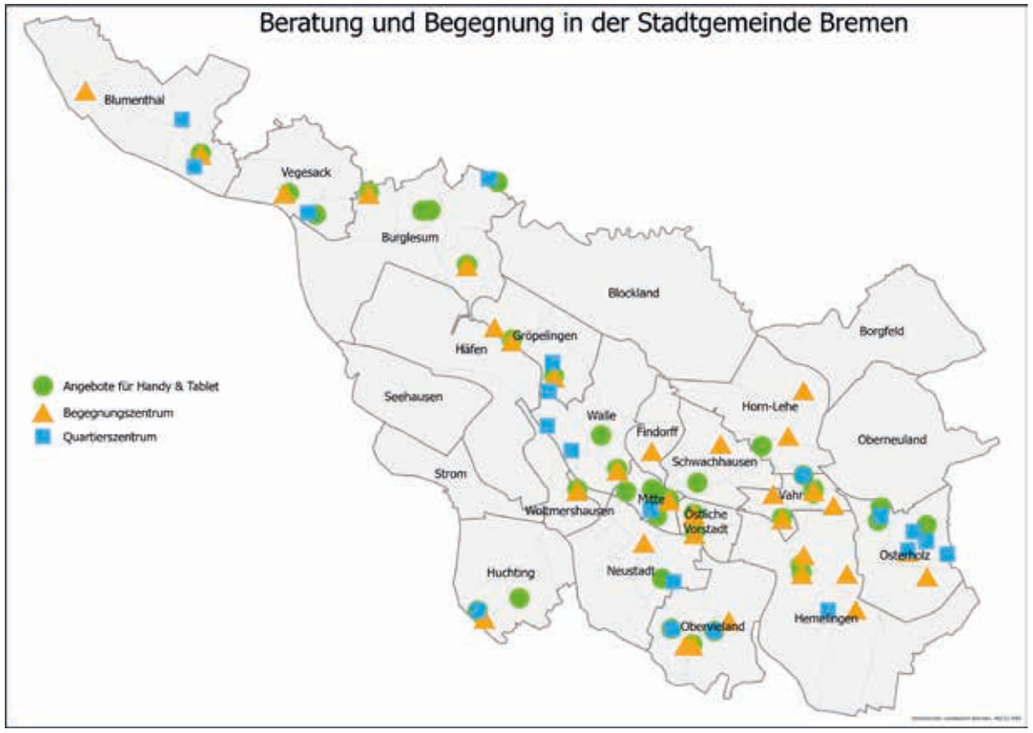
Köprü-Kattenturm/ Obervieland
Alfred-Faust-Str. 4
28279 Bremen 0151 47 64 43 02
- **Mehrsprachige Beratung – u. a. für Fragen zum Thema Smartphone**

Stiftungsdorf Rablinghausen
Rablinghauser Landstr. 51a–e
28197 Bremen 5 20 71 40
- **Smartphone & Tablet im Alltag (Android) mit Kurt Eblinger**
  Anm. erforderlich, Warteliste

Nebelthau Gymnasium
Charlotte-Wolff-Allee 12
28717 Bremen 0178 1 60 39 60
- **New Technology Guides**

k:ulturladen Huchting e.V.
Amersfoorter Straße 8
Haus G
28259 Bremen 57 02 93
- **Digital-Ambulanz für Senior:innen**
  abwechselnd im k:ulturladen und k:ulaBi (Alter Dorfweg 30–50/im Rolandcenter, 1. Stock, 28259 Bremen)

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
www.vska.de/bremen/projekte/digital-fit/
Termine mit digitalen Schwerpunkten haben eine grüne Überschrift mit einem ● auf der linken Seite. Die jeweiligen Termine bekommen Sie nach Anmeldung mitgeteilt.



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. Der Bremer Hausbesuch wird durch die Sozialsenatorin gefördert und im gesamten Stadtgebiet von Bremen angeboten. Ein Hausbesuch ist kostenlos und kann älteren und alleinstehenden Menschen eine große Hilfe sein. 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, möglichst lange ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben zu Hause gestalten zu können.

Für weitere Informationen zu diesem stadtweiten Angebot oder um sich für einen Besuch anzumelden, wenden Sie sich bitte an:
Tel. 115 Bürgertelefon oder per E-Mail an senioren@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

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
Vahrer Löwen e. V. Heideplatz 1
28239 Bremen
95 91 348, 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.
›Viertelfreunde‹ Stiftung St. Petri Witwenhaus, Hoppenbank 2–3, 28203 Bremen
43 48 39 46, m.wilkens@viertelfreunde.de

Beirat Blockland
Schumacher, Heiner 64 41 580
Beirat Blumenthal
Arnold-Cramer, Ursula 5 35 62 25
Hansing, Detlev 0157 36 17 73 77
Krogemann, Fred 0151 40 07 27 51
Beirat Borgfeld
Huesmann, Johannes 27 13 77
Beirat Burglesum
Kloss Dr., Stephan 0175 69 35 10 2
Müller, Werner 6 36 02 20
Schmidtmann, Dirk 62 42 56
Beirat Findorff
Grohn, Karin 37 48 78
Spleet, Norbert 35 89 47
Beirat Gröpelingen
Brozostowski, Martin 64 68 78
Eberl, Marijanne
Beirat Hemelingen
Fröhlich, Gisela 45 95 25
Kirchhoff, Dietmar 0172 38 53 55 8
Lübke, Rainer 0157 88 05 09 18
Beirat Horn-Lehe
Böttner, Kirsten 0177 42 51 17 6
Stadler, Dietmar 25 18 88
Beirat Huchting
Rahn, Claudia 0160 99 53 10 06
Beirat Mitte
Weiss, Wolfgang 0174 97 60 47
Beirat Neustadt
Heuer Dr., Ulrike 50 38 78
Maurer, Anke 59 33 63
Schnecking, Wolfgang 58 54 54 09
Beirat Oberneuland
Fiedler, Hannes 25 75 51 8
Leinert, Jochen 25 56 96
Beirat Obervieland
Kovač, Rosemarie 25 73 64 5
Richter, Hans-Joachim 87 54 42
Scharff, Elke 82 52 03
Beirat Östl. Vorstadt
Mittermeier Dr., Dirk 16 30 66 6
Beirat Osterholz
Ehnert, Nicole 0157 88 48 03 54
Hohn, Ursula 42 83 11
Tietjens, Rüdiger
Beirat Schwachhausen
Augis, Evelyne 34 77 04 6
Erbel, Helmut 0151 56 61 03 17
Meyer, Regina 0174 950 70 63
Schober Dr., Wolfgang 49 25 21

Beirat Seehausen
Aumund, Doris 46 05 19 9
Beirat Strom
Frerichs, Renate 54 76 33
Beirat Vahr
Gerkmann, Heinz 47 15 51
Grimm, Ekkehard 46 67 03
Beirat Vegesack
Schwarz, Ines 0177 67 56 204
Windheuser Dr., Jochen 49 40 60 2
Beirat Walle
Karlson, Martin 0170 66 15 67 5
Kaufhold, Maria 0152 01 53 78 57
Beirat Woltmershausen
Becker, Ursula 54 12 74
Weitere Delegierte
Bormeier, Sabine 0172 42 37 98 4
Böschen Dr., Mechthild 44 88 94
Breidbach, Michael 0171 33 89 82 9
Fischer, Angelika 0151 25 65 70 50
Goldstein, Regina 0176 96 52 18 75
Habib, Zaher 0157 53 54 49 54
Heinrich, Beate 47 62 33
Henrici, Marlene 42 42 33
Hohn, Günther 42 83 11
Jahn Dr., Ingeborg 69 64 200
Kloft-Ollesch, Regine 24 36 45 01
Kruse, Sabine 69 14 58 0
Lothar, Henner 0172 43 89 94 3
Matuschewski, Barbara 34 78 37 6
Menz, Birgit 0174 17 05 39 5
Meyer, Michael 35 74 37
Nowack, Peter 0160 90 61 98 90
Oppermann, Jens 36 48 47 51
Peschel, Ingrid 66 46 72
Rutsch, Claudia 37 32 54
Scharff, Volker 82 52 03
Scharf, Detlef 0151 27 47 05 50
Schneider, Barbara 0162 97 31 66 2
Schnell, Ursula 70 34 64
Schröder-Klein, Anita 0171 38 8 13 6
Schüssler, Gabriele 33 00 49 99
Sicks, Marianne 38 01 32 7
Strudthoff, Hartmut 16 53 09 9
Sümer, Zeynep 79 43 20 08
Watermann, Klaus 74 33 6
Weichelt Dr., Andreas 61 62 62 7

Senioren Vertretung Bremen

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@seniorenvertretung-bremen.de
www.seniorenlotse.bremen.de

Zusammensetzung des Vorstands der Legislaturperiode 2023–2027

Michael Breidbach Vorsitzender
Barbara Schneider stellv. Vorsitzende
Dirk Schmidtmann stellv. Vorsitzender
Ekkehard Grimm Beisitzer
Jochen Leinert Rechnungsführer
Barbara Matuschwski Schriftführerin
Anke Maurer Beisitzerin
Wolfgang Schnecking Beisitzer
Zeynep Sümer Beisitzerin Migration

Redaktion Durchblick

Zaher Habib
seniorenvertretung@seniorenvertretung-bremen.de

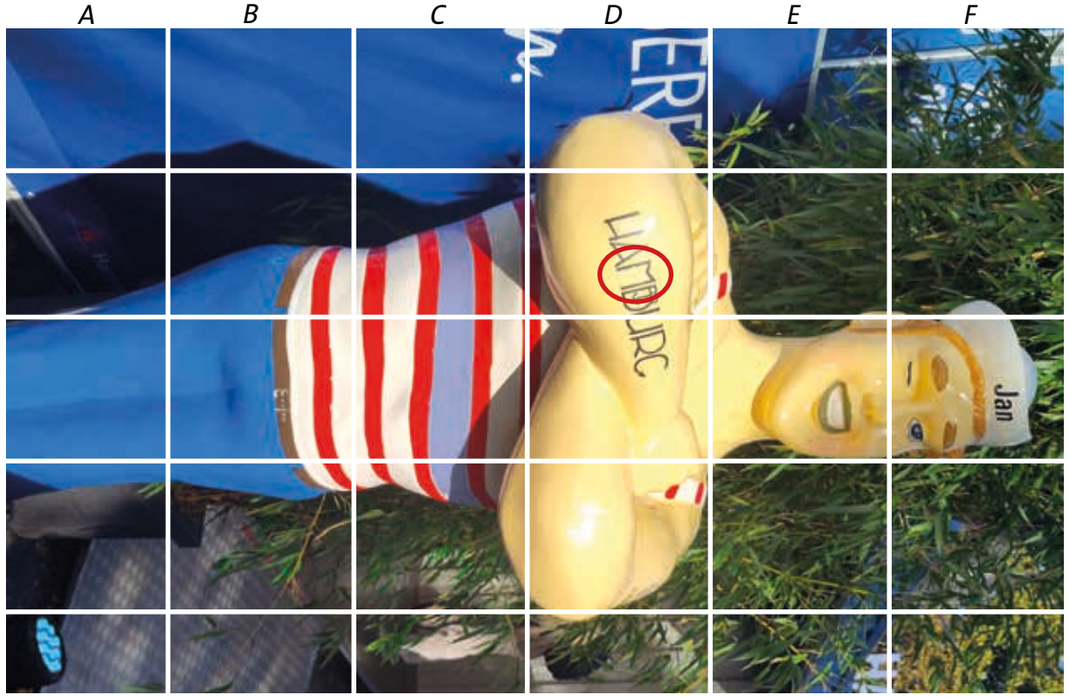
Nützliche Adressen für Aktive

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 6–10,
28213 Bremen, 21 18 60
Begegnungsstätte für Sehbehinderte und Blinde
Biermannstraße 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
Christian Ganske
0152 36 275 856
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 2, 28325 Bremen
4 27 20

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.
Brauerstraße 13, 28309 Bremen
4 34 19 59
Bremer Heerstraße 8e,
28719 Bremen, 69 67 58 86
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
sowie Tegeler Platz 23,
28259 Bremen, 491 92 22
Seniorentafel im BGO
Alfred-Faust-Str. 4, 28279 Bremen,
69 67 30 - 20
Selbsthilfegruppe Heimmitwirkung
Reinhard Leopold
Rembertistraße 9,
28203 Bremen, 33 65 91 20
Die WOGE
Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, 416 478
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 196a, 28195 Bremen
36 21 90 03
Kapitel 8, Ev. Informationszentrum
Domsheide 8, 28195 Bremen, 3 37 82 20
Ev. Beratungsstelle
Lebens-, Familien- und Partnerschaftsberatung, 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
Martina Reichsmann, 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
Repair-Cafe Mahndorf
Bürgerhaus Mahndorf
Mahndorfer Bahnhof 10,
28307 Bremen





Persönliche Angaben

Positionen: F3, _____

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 angeben werden (z. B. D2). Mit dem Beispiel haben sich insgesamt 7 Fehler im Bild versteckt. Sie müssen also noch **6 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) einsenden.

Anfang Mai 2027 wird die bunte Sammlung mit den begehrten ›Bremensien‹ aus dem Sortiment des KellnerVerlags verlost. Der Gewinn wird verschickt.

Einsendeschluss ist der 30.04.2027.

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

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

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

FREIE KLINIKEN BREMEN VIERFACH UMSORGT

Roland-Klinik gemeinnützige GmbH
Niedersachsendamm 72/74
28201 Bremen

Roland Klinik
Kompetenz in Bewegung

Swinging BREMEN 2



Birgit Köhler
Swinging Bremen 2
Kein Schlussstrich
252 Seiten | 12,5 x 20 cm
ISBN 978-3-95651-520-0
17,00 Euro

Bremen, Sommer 1946. Die Stadt liegt in Trümmern, aber in den GI-Clubs swingt die Trompete, und für einen Moment ist Johnny Donandt frei. Die Musik hält die Bilder des Krieges auf Abstand – bis der ehemalige Swingboy in eine Sache hineingezogen wird, die viel größer ist als er.

Sein Onkel hält sich auf dem Lande im Verborgenen, versorgt die Familie mit Hamsterwaren – und schweigt über seine Vergangenheit. Kurz darauf wird ein Anschlag auf eine amerikanische Kaserne verübt, und Johnny gerät unter Verdacht. Während sein Vater, gerade erst entnazifiziert, vor Gericht ausgerechnet Johnnys alten Erzfeind verteidigt, muss Johnny selbst beweisen, dass er unschuldig ist – und herausfinden, wer wirklich dahintersteckt.

Einzig Lissy, die ihm in einem verrauchten Club begegnet und sich nicht abwimmeln lässt, glaubt ihm bedingungslos.

Abhauen oder bleiben? Schweigen oder aufdecken?

Johnny hat lange weggesehen. Jetzt bleibt ihm keine Wahl mehr.

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