KOSTENLOS

ROSTFREI®

Aktiv und gesund bleiben

Nov 2021 bis April 2022

45

ERLEBEN
Wieder da –
InVita 2021

SOZIALES
Hospizarbeit lebt
durch Ehrenamtliche

SONDERSEITE
60 Jahre
Berliner Mauer

Senioren Vertretung Bremen

Mit dem Durchblick

Neues von der Seniorenvertretung

Kellner Verlag

Liebe Bremer Seniorinnen und Senioren,

Foto: Tristan Vankann/fotoetage

auch auf die Gefahr hin, dass meine Kinder etwas anderes behaupten: Mit 52 Jahren fühle ich mich nicht alt und bin auch in meinem Alltag nicht akut mit Fragen nach einem Sitzplatz im Bus oder einer barrierefreien Wohnung befasst – und ich hoffe, es geht Ihnen ähnlich. Aber in meiner Funktion als Präsident der *Bremischen Bürgerschaft* sind mir die vielen Debatten geläufig, in denen es um Fragen des täglichen Lebens für ältere Menschen in Bremen geht. Seien Sie versichert: Bei uns wird niemand vergessen, auch ältere Menschen stehen im Mittelpunkt der Gesellschaft. Mehr denn je werden sie gebraucht. Viele Ehrenämter wären ohne die tatkräftige Unterstützung der älteren Bremerinnen und Bremer nicht besetzt, viele Vereine würden nicht funktionieren, und auch die ganz pragmatische Hilfe im Alltag würde leiden. An dieser Stelle möchte ich allen Menschen danken, die sich aktiv in ihrem Ruhestand für andere engagieren!

Trotz allem finde ich es wichtig, sich rechtzeitig darüber Gedanken zu machen, wie wir in Zukunft leben wollen. Da muss jeder Einzelne für sich schauen, ob seine Wohnung die Bedürfnisse des Alters tragen kann, ob irgendwann ein Umzug nötig wird oder man zu wenig Gelegenheiten findet, aus den eigenen vier Wänden herauszukommen.

Ich empfehle Ihnen: Graben Sie sich nicht ein. Es gibt viele Dienstleistungen in Bremen, die Ihnen helfen können. Allein die Angebote der Begegnungsstätten sind enorm und auch in Corona-Zeiten lebendig und unterhaltsam. Und sollten Sie wirklich einmal das Gefühl haben, dass die Bremer Politik zu wenig auf die Belange der älteren Menschen in der Stadt und im Land eingeht, dann trauen Sie sich, auf sich aufmerksam zu machen. Ansprechpartner für Sie ist zum Beispiel auch die Seniorenvertretung in Bremen. Nur gemeinsam können wir alles verbessern.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre dieser neuen Ausgabe und weiterhin ein gutes Leben in Bremen!

Viel Vergnügen mit *rostfrei* wünscht Ihnen
Ihr Frank Imhoff
Präsident der Bremischen Bürgerschaft

› BEI UNS WIRD NIEMAND VERGESSEN ‹

Erleben

5 Wieder da! InVita 2021
10 Quartiersbesuche: Der Wochenmarkt auf dem Domshof

Sonderthema

14 60 Jahre Berliner Mauer
15 Schulferien beim Klassenfeind

Gesundheit

18 Lebensmittel wieder in alter Frische
20 Fit mit dem Fahrrad

Durchblick

22 Dankesfest des Bundespräsidenten
23 Pflege neu denken / Presseerklärung
24 Medienkompetenz für ältere Menschen
25 InVita einmal anders
26 DGB fordert Seniorenteilhabegesetz
27 Tag der älteren Generation
28 Türkische Seiten
30 Klausurtagung der SeniorenVertretung

Soziales

33 ›Hospitzarbeit lebt durch Ehrenamtliche‹
34 Jörg Martens – ein Nachruf

Tipps

35 Mehr trinken im Alltag
36 Finanzielle Veränderungen beim Aufenthalt im Pflegeheim

Kulturveranstaltungen

42 Veranstaltungen während der Pandemie

Rätsel

40 Kreuzworträtsel

Nützliches

42 Kulturveranstaltungen
43 Internet-Adressen/Verbraucherzentrale
44 Seniorenvertretung
45 Nützliche Adressen
46 Senioren-Zentren/-Treffs
47 Inserierendenverzeichnis

Buchempfehlungen

37 Liebe und Krieg
39 Hautnah
41 Restposten
48 Erst 1, dann 2, DANN SCHREI, dann vier ...

Firmenporträts

6 Mittagessen nach Hause von apetito
7 Sehr engagierte Anwältin Winkelmann
9 Immobilienberatung Podbielski
11 Hausnotruf der Johanniter
12 Umordnung schafft Tanja Kliemann
15 Sorgen Sie sich nicht: GE•BE•IN
16 Hausnotruf sorgt für Sicherheit zu Hause
17 Gloria Menü-Bringdienst – Branchen-Vorreiter
18 Ahrens-Bestattungen – ALLES aus einer HAND
19 Netzwerk Selbsthilfe
34 Für Sie da: Das Sozialwerk
35 Gemeinsam lernen an der VHS
36 Home Instead Seniorenbetreuung
37 Physio K: Gesund trainieren
39 Aktiv älter werden – Die Bremer Statdtbibliothek

IMPRESSUM

© 2021. Alle Rechte beim Klaus Kellner Verlag, Bremen
Inhaber: Manuel Dotzauer e.K.
Verantwortlich: Manuel Dotzauer
St.-Pauli-Deich 3, 28199 Bremen,
Telefon 0421-77866
rostfrei@kellnerverlag.de
Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Auffassung der Redaktion wieder.
Grafische Gestaltung
KellnerVerlag, Bremen
Gesamtherstellung Der DruckKellner, Bremen

Umschlaggestaltung Designbüro Möhlenkamp & Schuldt, Bremen
Anzeigenverwaltung im Verlag Telefon 0421-77866
Die Mediadaten werden gerne zugeschickt.
***rostfrei* liegt kostenlos aus.** Auf Wunsch können auch die nächsten vier Ausgaben für 10 Euro zugeschickt werden.
www.rostfrei-bremen.de
Bilder Dirk Mittermeier auf Seiten: 10, 11, 12, 13
Bilder InVita © M3B GmbH/Jan Rathke. auf den Seiten 5, 7, 8
Bilder Manuel Dotzauer auf den Seiten 14, 15, 17
Bild mission:lebenshaus Seite 33
Bild pixabay.com auf Seiten 18, 20, 21, 24, 29, 36, 43
Titelbild: ©vorDa – iStock

Wieder da! InVita 2021

›Fit & Aktiv im Alter‹ lautete das diesjährige Motto der Seniorenmesse InVita (= im Leben), die im Zusammenhang mit der Verbrauchermesse Hanse Life jährlich an zwei Tagen stattfindet. Seit 2014 wird die InVita von der Messe Bremen in Kooperation mit der Senatorin für Soziales ausgerichtet. Resümee war jeweils: Mehr Aussteller*innen, Angebote und ein umfassenderes Bühnenprogramm konnten der stetig steigenden Zahl an Besucher*innen geboten werden. Für 2019 weist die Messe Bremen für die InVita 117 Aussteller*innen und über 13.000 Besucher*innen aus. Dieser stetige Aufwärtstrend wurde von der Corona-Pandemie abrupt gestoppt. 2020 fand keine Messe statt. Vielmehr galt es, Kontakte zu meiden, um sich vor einer Infektion zu schützen.

Nun, 2021, nach Erreichen einer hohen, wenn auch nach wie vor ungenügenden Impfquote in der Bevölkerung, stand ein Neuanfang an. Dafür, zum Schutz der Besucher*innen, entwickelte die Messe Bremen ein umfassendes Hygienekonzept aus mehreren Bausteinen. Neben der bekannten 3-G-Regelung (Zugang nur für Geimpfte, Genesene und Getestete) wurde zur Einhaltung der Abstandsregelung die Hanse Life insgesamt verkleinert. Die Hallen 1, 2 und 3 einschließlich Foyer wurden nicht einbezogen. In Halle 7 ist weiterhin das Impfzentrum verortet. Zudem wurde die Zahl der Aussteller*innen auf den genutzten Flächen deutlich verringert, um breitere Laufwege mit dem Ziel anlegen zu können, ein punktuelles Aufeinandertreffen vieler Besucher*innen deutlich zu reduzieren beziehungsweise ein bequemes Ausweichen zu ermöglichen. Kurz gesagt: Man stand sich nicht

Wohnen für Hilfe
gemeinsam. zuhause.

Wohnen für Hilfe vermittelt

Zwei Generationen unter einem Dach

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

Mit dem Projekt Wohnen für Hilfe bietet sich für Sie die Chance, in einer Wohnpartnerschaft mit einer/einem Studierenden die gewünschten Unterstützungen zu erhalten.

Sie stellen der/dem Studierenden mietfrei Wohnraum zur Verfügung und erhalten dafür je Quadratmeter monatlich eine Stunde die gewünschten Unterstützungsleistungen (bis max. 25 Stunden). Pflegeleistungen sind ausgeschlossen. Die Nebenkosten für Wasser, Strom und Heizung sind anteilig pauschal zu zahlen.

Sie werden sehen, der regelmäßige Austausch mit einem jungen Menschen wird Ihr Leben bereichern.

Netzwerk Selbsthilfe

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

mehr gegenseitig auf den Füßen und konnte an belebteren Punkten dennoch genügend Abstand halten. In Verbindung mit der Pflicht, in den Gängen und im persönlichen Kontakt FFP2-Masken zu tragen, eine sicher den Verordnungen angemessene und sinnvolle Lösung. Hinzu kommt die Höhe und damit das Luftvolumen der Hallen, sodass man sich teilweise wie im Freien fühlte.

Überhaupt, mit der Entzerrung der präsentierten Aussteller*innen entstand eine luftigere, eher angenehme Atmosphäre, die zur Kontaktaufnahme, zum Gespräch miteinander einlud. Gerade der Austausch zwischen den Aussteller*innen – bezogen auf die InVita eher Berater*innen oder Leistungsanbieter*innen im Seniorenbereich – war nun hinreichend gegeben und wurde auch angenommen. Hinter den Masken entdeckte man alte Bekannte oder neue Gesichter, die zum Gespräch einluden. Denn, und das war sehr bedauerlich, Messebesucher*innen waren wenig zugegen. Während die Vormittage noch einigermaßen belebt waren, herrschte an den sonnigen Nachmittagen eher Tristesse in den Hallen sowie auch im vergrößerten Außenbereich. Für die Aussteller*innen der Hanse Life, wie zu hören war, stellte das mangels Umsatz ein wirtschaftliches Problem dar, für die Berater*innen und Mitwirkenden der InVita teilweise vertane Zeit.

Die Bühnenakteure der InVita traf es in besonderer Weise. Überwiegend vor leeren Stuhlreihen wurden die gerade für ältere Menschen und ihre Angehörigen vorbereiteten Informationen vorgetragen. Eine der Vortragenden wechselte daher sogleich in einen überschaubaren Stuhlkreis und konnte damit individueller auf die Fragen der wenigen Zuhörer*innen eingehen. Entsprechendes

Wohlfühlen das ganze Jahr!

Bremer Essen auf Rädern bringt Ihnen Ihr Mittagessen direkt nach Hause

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

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

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

0421-48 44 16 10

zeigte sich auch an der ›Aktivbühne‹. Hier waren zeitweise mehr Darbietende als Zuschauer*innen zugegen. Deutlich mehr Publikum kam bei den Bühnen-Highlights des zweiten Tages zusammen, wobei sich hier auch viele Mitwirkende einfanden. Franz Müntefering, ehemaliger Bundesminister und stellvertretender Bundeskanzler, heute Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V., wusste als ›Zugpferd‹ mit seinem frei gehaltenen Vortrag, seinen Hinweisen auf die Endlichkeit des Lebens und seinem Appell, die verbleibende Zeit für sich zu nutzen, zu überzeugen. Seine 3-L-Philosophie (Laufen = Bewegen, Lernen + Lehren, Lachen = Leben) trug er wieder einmal überzeugend und nachdenklich stimmend vor. Aber auch Bürgermeister Andreas Bovenschulte hatte sein Publikum und wusste mit seiner Persönlichkeit die Anwesenden anzusprechen und die Komplexität der Lage Bremens zu verdeutlichen. Zudem nahm er sich anschließend die Zeit,

Sehr engagierte Anwältin

Gudrun Winkelmann
RECHTSANWÄLTIN

Trägerin des Trommelpreises 2015

Allgemeinanwältin
Testamentsvollstreckung – zertifiziert

Schwerpunkte:
Vertragsrecht - Erbrecht
Testamente – Patchworkfamilien
Nachlassregelung – Pflichtteile
Vorsorge-/ Patientenverfügungen

Allgemeinanwalt in Anstellung: Nicolai Badenhoop

Hamburger Str. 222/224
28205 Bremen

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

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

Dort wird mit ›Herz und Verstand‹ persönlich beraten. Vorsorgeanwältin Gudrun Winkelmann und Rechtsanwalt Nicolai Badenhoop kümmern sich um rechtlichen Alltagsärger, wie z. B. Verkehr, Arbeit, Miete und Verträge, sowie auch um besondere Anliegen der Senioren. Sie helfen kompetent bei der Testamentsgestaltung, Vorsorgevollmacht u. Patientenverfügung und beim Elternunterhalt. Sie beantragen Pflegegrade bei der Pflegeversicherung oder helfen gerichtlich weiter. Mittels Vollmachten unterstützen sie Sie, wenn Sie selber nicht mehr können und regulieren Nachlässe. 0421-40 95 700

die einzelnen Stände mit ihren Akteuren und Angeboten persönlich kennenzulernen und, was nicht selbstverständlich ist, er konnte sich an zurückliegende Begegnungen erinnern.

Doch das große Manko der Messe, Hanse Life und InVita, war unübersehbar. Es fehlte einfach an Besucher*innen. Die über Monate erfolgten politischen und medialen Appelle, sich zurückzuziehen, Kontakte zu meiden und sich zu schützen, haben in Verbindung mit den Lockdowns gerade bei älteren Menschen und bei aller Sehnsucht nach Kontakten zu einer Neuausrichtung ihres Verhaltens geführt.

Aber auch die Messe Bremen hat ihren Teil zum Ausbleiben der Besucher*innen beigetragen. Mit der Anforderung einer digitalen Registrierung beim Ticket-Erwerb, verbunden mit der daraus resultierenden Notwendigkeit eines Internetzugangs, einer eigenen E-Mail-Anschrift und entsprechender Gerätschaften, um letztlich dieses Ergebnis auch präsentieren zu können, hat sie eine Hürde geschaffen, die im Vorfeld für viele, gerade ältere Menschen, den Adressaten der InVita, unüberwindbar war. Auch die nachgeschobenen personellen Hilfen zur Registrierung an den Kassenhäuschen haben hier nur bedingt eine Lösung dargestellt. Die Botschaft war raus: Wenn Du den Anforderungen nicht entsprechen kannst oder willst, bis Du nicht willkommen! Und so haben viele, wie zu hören war, den Weg zur InVita gar nicht erst angetreten. Selbst die, die professionell ältere Menschen unterstützen, haben sich digital die Zähne ausgebissen und sind mit ihren Bemühungen, ihre Anvertrauten zu unterstützen, an der Registrierung gescheitert.

Das alles passt zwar in den angeblich zielführenden Zeitgeist, den heilbringenden und aktuell auch Corona-motiviert angestrebten Aufbruch in die Digitalisierung, ist aber deshalb für viele Menschen damit nicht weniger abschreckend beziehungsweise wird als ausgrenzend wahrgenommen. Gerade für ältere Menschen, die teilweise ihre Lieben noch mit Hochglanzansichtskarten in altdeutscher Schrift beglücken, ist diese rasante Entwicklung erschlagend, wohl wissend oder zumindest ahnend, dass sie sich dem in ihrem Alltag kaum entziehen können. Gleichzeitig prallen sie mit ihren Anliegen an den zur Publikumsabwehr geschaffenen festungsgleichen Türen der öffentlichen und privatwirtschaftlichen Institutionen ab und werden auf digitale Eingaben verpflichtet. Hier hat die Messe Bremen anders, publikumsfreundlich reagiert und sogleich nach Bekanntwerden des Problems Helfer*innen an den Eingängen bereitgestellt, um die Zutritt Suchenden bei der Überquerung der konzeptionellen Barrieren zu unterstützen. Dennoch stellt sich hier grundsätzlich die Frage: Ist die Digitalisierung für die Menschen nun ein Segen oder ein Fluch? Die Antwort vieler älterer Menschen, hier den Adressaten der InVita, lässt sich unschwer erahnen. Hier gilt es, neu zu denken.

Letztlich sollte nicht vergessen werden, dass sich alle für die InVita Verantwortlichen sehr bemüht haben, den Neuanfang im vorgegebenen Rahmen für die Besucher*innen informativ, abwechslungsreich und in positiver Atmosphäre zu gestalten. Optisch und inhaltlich ist ihnen das m. E. auch gelungen. Dafür, so meine ich, gebührt ihnen unser aller Dank!

Über den digitalen Ticketerwerb und damit die digitale Erfassung des Publikums wird sicher noch einmal gründlich nachgedacht werden, auch, so hoffe ich, in anderen Sparten und Veranstaltungsstätten. Ich selbst besuche einfach solche Veranstaltungen nicht mehr, zumal all das Gebotene auch auf anderem Wege zugänglich ist und ich meine Prioritäten zu setzen weiß. Letztlich entscheidet jeder mit seinen eigenen Füßen und die Mehrheit über Erfolg oder Misserfolg eines Angebots. Ohnehin ist fraglich, ob ein Hygienekonzept in diesem Umfang im kommenden Jahr noch erforderlich sein wird. Das hängt auch von uns allen ab. Die Aufforderung zur Impfung ist vielfach ergangen. Neue Argumente gibt es nicht hinzufügen. Die Impfstoffe sind jetzt hinreichend vorhanden. Lasst es uns angehen, um ›fit & aktiv im Alter‹ zu bleiben.

Michael Siemer

Vielen Dank an die InVita
für die Bereitstellung der Fotos!
© M3B GmbH/Jan Rathke.

Wenn das eigene Haus nicht mehr zum Leben passen will ...

Sicherlich fällt es schwer, Gedanken zuzulassen, dass die Arbeit im Haus und Garten zunehmend mühseliger oder das Treppensteigen beschwerlicher werden. Das Haus ist jetzt zu groß. Es passt nicht mehr zur aktuellen Lebenssituation.

Ein Hausverkauf kann – muss aber nicht – die richtige Lösung sein.

Was passt zu Ihrer Zukunft?

Überlegen Sie gut. Bei Bedarf berät Angela Podbielski gern kostenfrei und ohne Verpflichtung. Rufen Sie an!

Quartiersbesuche: Der Wochenmarkt auf dem Domshof

Zwischen Domkirche und Schüsselkorb

Der *Domshof* ist mit einer Länge von 135m und einer Breite von 60m der größte Platz der Bremer Altstadt. Er wurde in seiner Geschichte für die verschiedensten Anlässe genutzt. Schon auf dem ersten im 16. Jahrhundert veröffentlichten bremischen Stadtplan erscheint der *Domshof* als ein großer leerer Platz in seinen heutigen Umrissen.

Hier im Zentrum unserer Stadt, hinter Domkirche und Bremer Rathaus, ist einer der vielen Märkte der Stadt zu finden, täglich montags bis freitags von 8 bis 14 und samstags von 8 bis 15 Uhr. Schon seit dem Jahr 965 ist ein großer Bremer Innenstadtmarkt überliefert, zunächst auf dem Bremer Marktplatz. Seit 1772 konnte das Aufstellen von Buden auf dem benachbarten Domshof mit Genehmigung sowohl des Oberhauptmanns als auch des präsidialen Bürgermeisters gestattet werden, an dieser Stelle fand auch bis zum Jahr 1913 der *Bremer Freimarkt* statt mit seinen Schaugeschäften, Luftschaukeln und Karussells. Seit 1922 wurde ein großer Teil des innenstädtischen Wochenmarktes auf den Standort *Domshof* verlegt und fand dort dreimal wöchentlich statt. Sein 100-jähriges bzw. 250-jähriges Jubiläum steht also im kommenden Jahr an(*).

Der *Domshof* öffnet sich hinter dem *Neptunbrunnen* nach Süden zwischen Rathaus und Dom zum *Bremer Marktplatz*, wird nördlich begrenzt von der Straße *Schüsselkorb* und wird seitlich von mehrgeschossigen Bank- und Büro-Gebäuden gesäumt. Leicht erreichbar ist das Stadtzentrum mit den Bus- und Straßenbahn-Angeboten der *BSAG*.

An diversen Ständen werden Frischwaren, Obst und Gemüse, Fleisch und Wurst, Fisch, Geflügel, Feinkost und Antipasti bis hin zu Käse sowie Gewürzen aus aller Welt und regionalen Spezialitäten angeboten. Hier im Zentrum der Stadt trifft man Bremer Stammgäste und bekannte Persönlichkeiten der Stadt ebenso wie Freunde, Bekannte und viele Touristen beim Einkaufen.

Ein paar Schritte entfernt auf dem *Liebfrauenkirchhof* rund um den zehneckigen *Marcus-Brunnen* gibt es den täglichen Blumenmarkt, eine Augenweide mit einem jahreszeitabhängigen bunten Angebot an Schnittblumen, Sträuchern und Nutzpflanzen.

Wer gegen Mittag oder zum Abend eine kleine Zwischenmahlzeit oder ein Getränk braucht,

Der Johanniter Hausnotruf

Maßgeschneiderte Angebote schon ab 29 Euro monatlich

Bis ins hohe Alter ein aktives und selbstständiges Leben in der gewohnten häuslichen Umgebung führen – das wünschen sich die meisten Menschen. Doch viele beunruhigt die Vorstellung, in einer Notsituation keine Hilfe rufen zu können. Der Johanniter-Hausnotruf bietet ein hohes Maß an zusätzlicher Sicherheit für zu Hause. Der Notrufknopf ist für jeden leicht zu bedienen, und im Ernstfall ist professionelle Hilfe schnell vor Ort. Verschiedene Leistungsangebote stellen sicher, dass die individuelle Hausnotruflösung genau das bietet, was der Kunde braucht. Bei anerkannter Pflegebedürftigkeit ist eine volle Kostenübernahme für die Basisabsicherung möglich. Weitere Informationen: Telefon 0800 32 33 800 (gebührenfrei) oder unter www.johanniter.de/hausnotruf

dem sei von Dienstag bis Samstag ab 11:00 Uhr der Besuch der *Markthalle Acht* an der Ostseite des *Domshof* empfohlen. Hier bieten mit barrierefreiem Zugang zahlreiche Streetfood-Stände regionale und internationale Speisen sowie Getränke an, die auf rustikalen Sitzplätzen verzehrt werden können, donnerstags ab 18:00 Uhr auch mit Musikdarbietungen (Do bis Sa bis 22:00 Uhr). Hier findet man auch den legendären Wurstpavillon von *Martin Kiefert* (nach einem Entwurf von *Eberhard Gildemeister*)

wieder, der über 70 Jahre auf dem Bremer Bahnhofsvorplatz stand.

Immer wieder, durch die Jahrhunderte hinweg belegt, wurden Pläne für eine Neugestaltung des *Domshofs* aufgestellt, teilweise begonnen und wieder verworfen. Die jahrhundertealte Frage nach einer zeitgemäßen Verschönerung des Platzes stellt sich somit auch weiterhin und das bis heute. Der kulturelle mehrgeschossige Stangenbau, der sich im Sommer 2021 mitten auf dem Platz befand, stellte sicher keine Verbesserung dar, zumal das Marktgeschehen dadurch sehr behindert wurde. Gerne denkt man an München und die Gestaltung des Viktualienmarktes …

(*) Quelle: Wilhelm Lührs, Der Domshof, Geschichte eines bremischen Platzes, Selbstverlag des Staatsarchivs der Freien Hansestadt Bremen

Dr. Dirk Mittermeier

Umordnung

Tanja Kliemann hat schon als Kind alles sortiert und geordnet. Aus ihrer Leidenschaft hat die ehemalige Immobilienkauffrau einen Beruf gemacht. Die 52-jährige räumt Wohnungen auf, ordnet Nachlässe, strukturiert Haushalte oder bringt lästigen Papierkram auf den neuesten Stand.

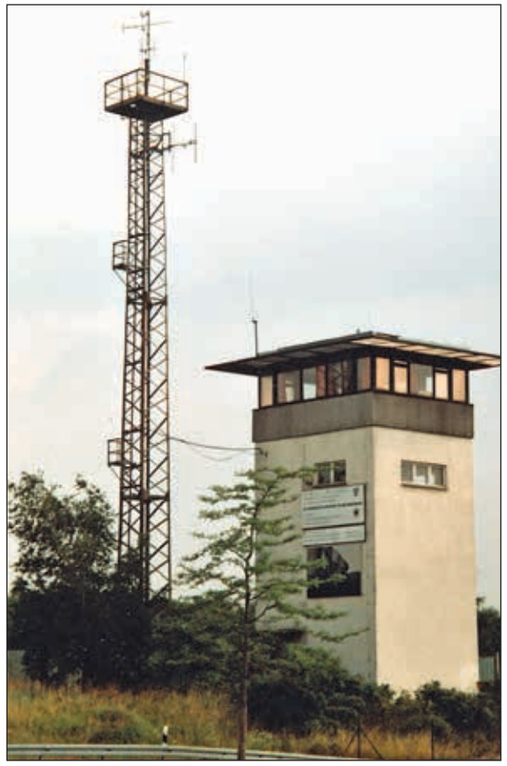
Zu ihren Kunden zählen Privatleute und Selbstständige. Vor allem Senioren nutzen den Ordnungs-Service, etwa vor einem Umzug in eine Altersresidenz oder weil sie Ordnung in ihre Erinnerungsstücke und wichtige Papiere bringen wollen, damit dies in Zukunft keine Belastung für ihre Angehörigen darstellt.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

Kontakt:
Tanja Kliemann
Tel.: 0421/4309574
www.umordnung.com

Wochenmärkte in Bremen

Borgfeld: Platz zur Linde/Katrepler Landstraße; Wochenmarkt in Lilienthal
Burglesum: Lesum/Hindenburgstraße
Findorff: Findorffmarkt/Neukirchstraße
Gröpelingen: Am Pastorenweg; Regine-Hildebrandt-Platz
Hemelingen: Schlengstraße; Arberger Dorfplatz/Colshornstraße
Horn-Lehe: Robert-Bunsen-Straße; An der Universität/Bibliothekstraße
Huchting: Sodenmatt/Heinrich-Plett-Allee
Mitte: Domshof; Bauernmarkt am Fangturm; Marktpavillon/Papenstraße; Liebfrauenkirchhof; ÖkoMarkt auf dem Ulrichsplatz
Neustadt: Delmestraße; ÖkoMarkt in der Neustadt; Gottfried-Menken-Straße
Obervieland: Habenhausen/Anna-Seghers-Straße; Gorsemannstraße/Anna-Stiegler-Straße
Osterholz: Blockdiek/Max-Säume-Straße; Walliser Straße
Östliche Vorstadt: Hastedt/Bei den drei Pfählen; Ziegenmarkt; ÖkoMarkt auf dem Ziegenmarkt; ÖkoMarkt an der Mecklenburger Straße
Schwachhausen: H.-H.-Meyer-Allee/Baumschulenweg; Wachmannstraße/Benqueplatz; Bauernmarkt/Slevogtstraße
Vahr: Berliner Freiheit; Großer Kurfürst/Eislebener Straße
Vegesack: Sedanplatz; Marßel/Stockholmer Straße
Walle: Wartburgplatz; Wochenmarkt Überseestadt
Woltmershausen: Dötlinger Straße

60 Jahre Berliner Mauer



Als das Ministerium der Deutschen Demokratischen Republik am 12. August 1961 erweiterte Maßnahmen an der Grenze zum Westen beschloss, war der Weg zum Bau der Mauer noch in der Nacht auf den 13. August geebnet. Mittlerweile sind seitdem 60 Jahre vergangen. Die DDR gibt es nicht mehr, die Berliner Mauer nur noch in Bruchstücken. Zahlreiche Menschen waren von den verschärften Grenzmaßnahmen betroffen und wurden über viele Jahre von Verwandten und Freunden getrennt. Viele persönliche Schicksale sind damit verbunden, die erst nach und nach aufgearbeitet werden können.

Ich selbst habe die Mauer bewusst erst in dem Jahr wahrgenommen, als sie bereits fiel. Da war ich zehn Jahre alt. Aber mein Vater erzählte, dass er als Student 1965 aus Neugier in den Ostteil Berlins gefahren ist und dort mit Kommilitonen in einer Kneipe gefeiert hat. Die letzte U-Bahn war dann schon weg, der Grenzüberweg geschlossen. Man musste die Nacht wohl oder übel auf dem Bahnhof verbringen, was sofort die Fragen der Stasi auf sich zog. Es folgte ein langes nächtliches Verhör in den Amtsräumen, bis die Bediensteten endlich zu dem Schluss kamen, dass es sich nur um harmlose junge Leute handelte, die einfach die letzte U-Bahn verpasst hatten. Wie mein Vater erzählte: ›Ich habe mich blöd gestellt und so getan, als wüsste ich von nichts. Irgendwann hatten sie keine Lust mehr.‹

Doch nicht nur in Berlin wurden Familien getrennt, auch an vielen anderen Orten entlang der Grenze. Meine Mutter fotografierte 1966 auf einem Schulausflug diesen Ort in Thüringen (siehe Foto rechts). Die Schülerinnen waren neugierig auf die innerdeutsche Zone, trauten sich aber nicht, ganz dicht heranzugehen ...

Auch unsere *rostfrei*-Leserin Monica S. hat ihre ganz persönliche Erfahrung mit der innerdeutschen Grenze gemacht und hat sie uns freundlicherweise zur Verfügung gestellt. Lesen Sie selbst, und freuen Sie sich mit uns darüber, dass diese dunkle Zeit Geschichte ist und bleibt.

Manuel Dotzauer

August 1961 Schulferien beim Klassenfeind

Ich war 15 Jahre alt. Es waren Sommerferien, die ich das dritte Mal hintereinander bei meiner Familie in den Niederlanden verbrachte. Das war besonders, außergewöhnlich. Ich war ein Kind der damaligen DDR, ein Staat, den nur die Älteren unter uns mehr oder weniger kennen, erlebt und/oder erlitten haben. Vom damaligen Roten Kreuz organisiert, durfte ich an einem Schüleraustausch teilnehmen. Das hatte ich meinen Familienangehörigen in den Niederlanden zu verdanken, die dies ermöglichen konnten. Sechs Wochen! Da niemand von meinen Mitschülern eine Vorstellung vom ›Kapitalistischen Ausland‹ hatte, gab es auch keinen Neid. Wir fuhren in Begleitung mit dem Zug. Außer mir war noch ein Mädchen aus Ostberlin dabei. Die anderen stiegen in Westberlin, Bahnhof Zoo ein. Wir waren eine Gruppe von ungefähr 25 Schüler*innen. An der Grenze hatte der Zug längeren Aufenthalt. Wir mussten aussteigen und wurden in einer Baracke von einem Arzt untersucht. Da wir offensichtlich gesund waren und auch niemand unter uns Kopfläuse hatte, bekamen wir das Okay zur Einreise in die Niederlande. Die Vorfreude auf schöne Ferienerlebnisse war unter uns allen zu spüren, wie jedes Jahr. Eine tolle Ferienzeit stand bevor – bis fast zum Ende. In den letzten Ferientagen machte ich noch einen Abstecher zu meiner Tante … Es war am Morgen des 13. August 1961,

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.

als ihre Nachbarin an der Tür klingelte und mich fragte, ob ich Nachrichten aus Deutschland, aus Berlin sehen möchte. Es könnte wichtig für mich sein. Weil zu dieser Zeit noch nicht jeder im Besitz eines Fernsehapparates war, lief ich aufgeregt hinüber und konnte dort auf einem Sender einem Bericht aus Berlin folgen. Ich sah ›Grenztruppen der DDR‹, welche mit Stacheldraht einen Zaun mitten durch die Stadt errichteten, eine Grenze zwischen Ost und West, so wurde dokumentiert. Obwohl ich jedes Wort verstand, konnte ich nicht verstehen, was ich sah, was dort geschah. Ich verspürte neben der Ratlosigkeit nur starkes Herzklopfen … Die Rückfahrt nach Berlin sollte am 28. August 1961 erfolgen, also zwei Wochen später. Wie man sich vorstellen kann, beschäftigten mich während der letzten Ferientage nur noch die bangen Fragen: ›Wie kommen wir in Berlin rein? Wo hält der Zug? Komme ich wieder nach Hause?‹ Dann war es soweit. Der Abschied fiel diesmal besonders schwer, war anders. Nicht nur ich war traurig und hatte ein ungutes Gefühl. Nach einer langen Zugfahrt mit mehreren Kontrollen drängten wir uns kurz vor Berlin vor die Fenster des Zuges. Allen von uns war Aufregung, ja Angst ins Gesicht geschrieben beim Anblick von Soldaten mit ihren Gewehren entlang der Gleise. Beim Halt am Bahnhof Zoo verabschiedeten wir uns: ›Bis nächstes Jahr!‹ Dann erreichten auch wir zwei Mädchen aus Ostberlin die Endstation, den Bahnhof Friedrichstraße. Dort wurde ich von meinen Großeltern in Empfang genommen.

Mit dem Stacheldraht fing es für mich an, was genau danach kam, daran erinnert sich hauptsächlich die ältere Generation. Den einen traf es mehr, den anderen weniger, aber viele traf es hart, sehr hart! Was mich betrifft, durfte ich erst nach 24 Jahren wieder in die Niederlande fahren. Diese Erinnerungen kann ich bis heute nicht vergessen und das Leid der Trennung, was mir und vielen anderen Menschen über ein Vierteljahrhundert widerfahren ist, werde ich den Machthabern von damals nie verzeihen.

Monica S.

Sie möchten auch einen Artikel in *rostfrei* veröffentlichen? Schreiben Sie uns gerne an! Wir freuen uns auf Ihren Beitrag.
rostfrei@kellnerverlag.de

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

Hausnotruf sorgt für Sicherheit zu Hause

Der Hausnotruf Bremen kümmert sich seit über 30 Jahren um alleinlebende Menschen, die selbstständig bleiben, aber im Falle eines Notfalls versorgt sein möchten.

Die Nutzer*innen bekommen ein Basisgerät und einen kleinen Funkhandsender, den sie um den Arm oder um den Hals tragen. In Notsituationen werden sie über einen Druck auf den ›Pieper‹ mit der Notruf- & Servicezentrale verbunden. Hier kümmern sich qualifizierte Mitarbeiter*innen 24 Stunden an jedem Tag im Jahr um die Sorgen, Notlagen und Bedürfnisse der Kund*innen. Die Mitarbeiter*innen versuchen über einen Sprechkontakt herauszufinden, was passiert und welche Form von Hilfe notwendig ist. Für den Notfall kann ein Schlüssel hinterlegt werden, sodass der Bereitschaftsdienst Zugang zur Wohnung hat, wenn man selber die Tür nicht öffnen kann. Bei Vorliegen eines Pflegegrades kann eine Kostenübernahme bei der Pflegekasse beantragt werden.

Auch für Menschen, die sich unterwegs unsicher fühlen, gibt es mobile Notrufgeräte und Sicherheitsuhren.

Informieren Sie sich – unter 0421/ 3898 500
Wir beraten wir Sie gern!

HausNotruf service
HausNotruf
Ein Knopf gibt Sicherheit
Mobiler Notruf
Der Knopf für unterwegs
„Heute anrufen. Morgen schon sicher."
0421-3898500
www.hausnotruf-bremen.de

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

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

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

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.
Tel.:
04 21-61 00 10
Nutzen Sie unser Probierangebot für Neukunden!
GLORIA ®
seit 1989
Nur bei uns auf echtem Porzellanteller!
Ihr Menü-Bringdienst
www.
gloria-menue.de

Lebensmittel wieder in ihrer ursprünglichen Frische genießen? So geht's!

Übrig gebliebene Lebensmittel verlieren, sobald sie erst einmal einige Tage herumliegen und alt sind, schnell ihre Frische. Das ist aber noch lange kein Grund, sie der Abfalltonne zu überlassen. Mit diesen Tricks können Sie altes Gemüse und Co wieder ganz jung erscheinen lassen!

Zu einem Kaffeekränzchen gehört neben einer schönen Tasse Kaffee oder Tee natürlich auch ein leckeres Stück Kuchen. Da man selten den ganzen Kuchen schafft, kann man folgenden Trick anwenden, damit dieser am nächsten Tag noch genauso frisch schmeckt: Einfach ein wenig mit Fruchtsaft beträufeln!

Bei Keksen funktioniert es ähnlich simpel. Die übrigen Kekse können mit einem kleinen Stück Apfel in einer luftdichten Dose aufbewahrt werden und schmecken am nächsten Tag immer noch wie frisch gebacken.

Brot und Brötchen sind auch immer noch einige Tage nach dem Backen genießbar, das bestätigen die mittlerweile immer häufiger werdenden Bäckereien, die Backwaren vom Vortag vergünstigt anbieten. Um Brot in neuer Frische genießen zu können, braucht man aber keine vollausgestatte Backstube, sondern lediglich einen Backofen und Wasser: Dafür muss es befeuchtet für fünf bis zehn Minuten bei 180 Grad im Ofen erneut aufgebacken werden.

Handelt es sich nur um einzelne Scheiben oder Brötchen, hilft derselbe Trick. Entweder mit Wasser bepinseln und für die oben angegebene Zeit in den Ofen stecken oder kurz auftoasten.

Käse schmeckt nicht nur auf Brot gut, sondern auch als Nachspeise mit einem schönen Glas Rotwein oder ein bisschen Obstgarnitur. Dazu ist dieser auch noch geeignet, wenn der Rand hart oder eingetrocknet ist. Dieser kann einfach großzügig weggeschnitten werden oder durch ein Milchbad wieder alte Frische erreichen.

Bei Schimmel hingegen kann die Entsorgung leider nicht immer vermieden werden. Gerade Weichkäse ist schnell betroffen und sollte am besten entsorgt werden, sobald Schimmel bemerkt wird. Hartkäse hingegen kann noch verzehrt werden, wenn man die befallenen Stellen großzügig wegschneidet und den Rest anschließend zügig aufbraucht.

Aber Achtung: Bei einigen Käsesorten ist der Schimmel gewollt!

Kartoffeln und Wurzelgemüse werden weich, wenn sie Wasser verlieren. Dem kann man aber einfach entgegensteuern, indem man sie in einer mit Wasser gefüllten Schale über Nacht in den Kühlschrank stellt. Die eventuell dadurch entstehenden braunen Stellen können vor dem Verzehr einfach weggeschnitten werden

Salat schmeckt dann richtig gut, wenn er noch schön knackig ist. Aber schon nach wenigen Tagen im Kühlschrank wird dieser oft weich und sieht nicht mehr so ansprechend aus. Aber deswegen muss natürlich auch Salat nicht direkt entsorgt werden. Dafür einfach den Kopf in eine Schale Eiswasser legen, die mit zwei Teelöffeln Zucker versetzt wurde. 20 Minuten sollten reichen, um den Salat wieder erntefrisch erscheinen zu lassen.

Übrigens: Der gleiche Trick funktioniert auch bei weichgewordenen Tomaten!

Ann Britt Krüger

Ahrens Bestattungen – ALLES aus einer HAND

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

0421· 45 14 53

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

Pflege – Ehrenamtliches Engagement

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

Netzwerk Selbsthilfe
Bremen-Nordniedersachsen e.V.

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

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

Zeit schenken

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

Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige

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

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

Fit mit dem Fahrrad

Beim Fahrradfahren kommt der Kreislauf in Schwung, die Gelenke werden entlastet und sowohl die Muskeln als auch die Lunge werden gefordert. Es ist die optimale Sportart für Menschen, die auch im Alter weiterhin selbstständig und dynamisch im Alltag sein wollen.

Für diejenigen, die seit längerer Zeit nicht mehr auf dem Fahrrad gesessen haben, wird in vielen Städten Deutschlands ein Fahrsicherheitstraining angeboten, bei dem auf Übungsstrecken die Kenntnisse wieder aufgefrischt werden.

Wer sich nicht mehr so lange Strecken zumutet, kann mittlerweile auf E-Bikes zurückgreifen, die das Fahren erleichtern und einen entspannten Fahrspaß garantieren.

Das Tragen eines Fahrradhelms ist in Deutschland zwar keine Pflicht, wird aber durchaus empfohlen. Unter den Fahrradhelmen gibt es sehr viele unterschiedliche Modelle, die sich in Form, Farbe, Funktion und Tragekomfort unterscheiden. Um das richtige Modell zu finden, kann man sich in entsprechenden Läden beraten lassen.

Das Fahrradfahren kann auch gemeinsam mit dem Hund betrieben werden.

Der Vierbeiner sollte dabei rechts vom Rad laufen, den Verkehr nicht gefährden und zudem an einer Leine mit spezieller Fahrradhalterung geführt werden. Im Wald gilt: Radfahren ist erlaubt, jedoch nur auf den dafür vorgesehenen Wegen und Straßen.

Mit oder ohne Hund; auf diese Dinge sollte man besonders achten:

- Das Klingeln beim Überholen von Fußgängern auf Geh- und Radwegen ist Pflicht.
- Beim Überqueren eines Zebrastreifens muss man absteigen, sonst sind Autofahrerinnen und Autofahrer nicht dazu verpflichtet, anzuhalten.
- Beim Linksabbiegen gibt es gewisse Vorschriften: Es ist möglich, erst geradeaus über die Kreuzung zu fahren und dann die Straße zu überqueren oder der Radweg wird rechtzeitig vor der Kreuzung verlassen und man ordnet sich links ein.

- Für die Teilnahme am Straßenverkehr sollte das Rad straßenzulässig sein. Klingel, Bremsen, Licht (Frontstrahler und Rücklicht) und Reflektoren sind vorgeschrieben.

GUTE FAHRT!

Nele Ahrens

November 2021 Nr. 254

Durchblick

Für Seniorinnen und Senioren

Vorwort

Die Seniorenvertretung erreichen regelmäßig Beschwerden über die ständig sich verschlechternde Versorgung in den Stadtteilen mit Postfilialen, Banken oder Sparkassen, aber auch Einkaufsmöglichkeiten. Der Vorstand der Seniorenvertretung hat sich mit diesem Thema befasst und eine Presseerklärung herausgegeben (siehe Seite 23). Es kann nicht sein, dass ältere Menschen von ihren ortsnahen Dienstleistungen abgeschnitten werden. Das Argument, man könne doch alles digital erledigen, ist zynisch. Oder sollen wir in Zukunft nur noch mit Computern kommunizieren? Kommunikation ist ein menschliches Grundbedürfnis. Das ganze Leben dem Kosten-Nutzen-Prinzip unterzuordnen, ist unmenschlich. Der Vorstand der Seniorenvertretung plant Aktionen zur Erhaltung der Grundversorgung in den Stadtteilen und freut sich auf fantasievolle Vorschläge für Aktionen.

Inhalt

Dankesfest des Bundespräsidenten für Engagierte
Seite 22

Presseerklärung der SeniorenVertretung
Seite 23

Pflege neu entdecken
Seite 23

Medienkompetenz für ältere Menschen: Bleiben Sie neugierig!
Seite 24

Für Senioren zum Nachdenken
Seite 24

InVita – Seniorenmesse einmal anders
Seite 25

DGB fordert Seniorenteilhabegesetz
Seite 26

Kummerkasten
Seite 26

Tag der älteren Generation am 01. Oktober 2021 in Bremen
Seite 27

Türkischsprachige Seiten
Seite 6 und 7

An der Nordseeküste: Klausurtagung der Landesseniorenvertretung in Wremen
Seite 30

Bericht von der Vollversammlung der SeniorenVertretung
Seite 31

Kummerkasten / Impressum
Seite 32

Senioren Vertretung Bremen

Dankesfest des Bundespräsidenten für Engagierte

Danke Bremen, Danke Deutschland
Einladung in die Bremer Landesvertretung in Berlin

Unser erster Besuch war am 20.08.2021 um 12.30 Uhr – anlässlich einer Einladung zum Dankesfest des Bundespräsidenten – bei der Landesvertretung Bremen in Berlin. Dort wurden wir mit unserer Begleiterin und unserem Begleiter von Dienststellenleiter Herrn Frank Hanf (links im Bild) und Herrn Daniel Wolff, Abteilung Presse und Öffentlichkeitsarbeit, begrüßt.

© Daniel Wolff

Eingeladene Gäste waren neben mir Frau Gabriele Funk (Bildmitte) aus Bremerhaven. Sie ist seit 2013 als ehrenamtliche Hospizlerin beim Hombre Hospizmodell e. V. Bremerhaven tätig und begleitet Menschen und ihre Angehörigen auf dem letzten Lebensweg. Auch ich (Zeynep Sümer; im Bild links) bin seit vielen Jahren in der interkulturellen Gemeinwesenarbeit des Zentrums für Migranten und interkulturelle Studien e.V (ZIS) und auch in der Senioren-Vertretung der Stadt Bremen ehrenamtlich engagiert.

Bei einer freundlichen, kurzweiligen Unterhaltung haben wir über unsere ehrenamtliche Arbeit erzählt und Fragen von Herrn Hanf und Herrn Wolff beantwortet und diskutiert. Auch unsere Begleitungen wurden in die Gespräche einbezogen. Herr Hanf gab uns Informationen über die Aufgaben und Zuständigkeiten der Landesvertretungen der Bundesländer gegenüber dem Bund und den Ländern und über die Mitwirkung im Bundesrat.

Das Gespräch fand in einer freundschaftlichen Atmosphäre statt, begleitet von einem leckeren Essen und einem Nachtisch.

Zeynep Sümer

ein ausführlicher Bericht findet sich unter: https://seniorenlotse.bremen.de/2021/08/danke-bremen-danke-deutschland/

20.08.2021 Schloss Bellevue

›Was für ein Blick von hier oben, was für eine Freude, endlich wieder Gäste im Garten von Schloss Bellevue zu begrüßen, und dann gleich eine Schar von ganz besonderen Gästen! Ihnen allen ein herzliches Willkommen!‹ Mit diesen Worten bedankte sich der Bundespräsident bei den eingeladenen Gästen. Das Alter der geladenen Gäste lag zwischen 14 und 83 Jahren, und sie kamen aus unterschiedlichen gesellschaftlichen und beruflichen Bereichen.

In seiner Rede betonte der Bundespräsident, wie die Menschen in der Pandemie gelitten haben, aber auch, wie tapfer sie waren. Besonders hob er die Gruppe der Kinder und Jugendlichen hervor, die sich monatelang von ihren sozialen Kontakten und ihrem Umfeld ferngehalten hatten und damit in der Pandemie Solidarität mit den Älteren und Kranken zeigten. Auch die Berufsgruppe im Bereich Pflege und Gesundheit hob er hervor, die bis heute die Kranken und Alten schützen und dabei ihr Äußerstes geben.

Auch betonte der Bundespräsident: ›Wer an Pflege und Gesundheit denkt, der darf auch die alles entscheidende Kraft der Wissenschaft und Forschung nicht vergessen. Vor einigen Monaten waren bereits zwei weitere Corona-Vorbilder – man könnte auch sagen: zwei Ihrer Mitstreiter – zu einer Ehrung hier in Bellevue zu Gast: Özlem Türeci und Uğur Şahin, denen wir – gemeinsam mit anderen Pionieren – das Impfstoffwunder verdanken.‹

Er dankte allen, die schon geimpft sind, und an alle Bürgerinnen und Bürger, die noch nicht geimpft oder noch Zweifel haben, sich impfen zu lassen, sagte er: ›Lassen Sie sich bitte impfen!‹

Am Ende seiner Begrüßungsrede stellte er heraus: ›Nach anderthalb Jahren steckt uns die Pandemie tief in den Knochen. Aber nicht nur die dunkle Seite, nicht nur Leid und Sorgen, sondern auch die Erfahrung von Solidarität und Mitmenschlichkeit sind uns in Fleisch und Blut übergegangen. Wir haben auf existenzielle Weise erlebt: Wenn es hart auf hart kommt, sind wir aufeinander angewiesen und füreinander da. Das ist und das bleibt meine Hoffnung für unsere Zukunft als Gesellschaft. Und der feste Grund für meine Hoffnung, der sind Sie!‹

Nach der Begrüßungsrede des Bundespräsidenten folgte ein Unterhaltungsprogramm mit Konzerten, einer Show und einer Führung durch das Schloss. Während des Essens besuchten der Bundespräsident und seine Frau Elke Büdenbender in den Gartenpavillons die Gäste des Schlossparks.

Die Gäste genossen neben den kulinarischen und musikalischen Darbietungen den Garten und tanzten und sangen ausgelassen und fröhlich auf dieser sehr gelungenen Gartenfeier.

Am späten Abend zum Ende des Festes bedankte sich der Bundespräsident nochmal persönlich bei den Musikern, der Moderatorin und wandte sich noch einmal zum Schluss an seine Gäste mit folgenden Worten: ›Mein letzter Dank – Sie werden überrascht sein – geht an Sie, denn ohne Sie hätte es dieses Fest nie gegeben. Herzlichen Dank für Ihre Arbeit, herzlichen Dank für Ihr Kommen. Ich hoffe, Sie haben den Abend so genossen wie ich. Kommen Sie gut nach Hause: gesund, wohl und munter. Vielen Dank.‹

Auf dem Weg nach Hause haben wir zwei Dinge mitgenommen: ein Gastgeschenk des Bundespräsidenten für unser gesellschaftliches Engagement. Und eine einmalige Erinnerung an einen ehrenvollen Abend im Schloss Bellevue, welchen wir nicht so schnell vergessen werden. *Zeynep Sümer*

›Pflege neu denken‹

Wollen wir nicht alle so lange wie möglich selbstständig in der eigenen Wohnung, in der vertrauten Umgebung leben? Ob sich dieser Wunsch verwirklichen lässt, hängt nicht nur davon ab, wie die eigene Wohnung ausgestattet ist, sondern entscheidend auch vom Wohnumfeld, dem öffentlichen Nahverkehr, von der Nahversorgung, der Erreichbarkeit der Ärzte, und nicht zuletzt dem Gefühl der Sicherheit und des Wohlfühlens in der Nachbarschaft.

Und die eigene Gesundheit, der Bedarf an Pflege?

Wie sind diese Wünsche vereinbar mit dem von der Bertelsmann-Stiftung für das Jahr 2030 prognostizierten Anstieg der Pflegebedürftigen um 50 % und gleichzeitigem Fehlen von einer halben Million Pflegekräften?

Es sind Ideen, Reformvorschläge gefragt.

Der Arbeitskreis Gesundheit und Pflege hatte Ende September Herrn Dr. Karl Bronke Senatsdirektor a.D., zu Gast. Das Thema seines Vortrages *›Pflege neu denken‹*.

Sein Vortrag, durch eine Power-Point-Präsentation verstärkt, faszinierte. Lösungsansätze zu vielen Fragen wurden sichtbar zusammengefasst unter *›Kurz: Pflege im Quartier!‹* – und *›Unser Ziel: Gute Versorgung und Pflege im vertrauten Umfeld‹*. Auch das *›Warum Pflege im Quartier?‹* blieb nicht ohne Antwort.

Die Mitglieder des AK Gesundheit und Pflege werden das Thema fortsetzen mit Frau Birgitt Pfeiffer, Mitglied der Bremischen Bürgerschaft. Ein Termin ist in Vorbereitung.

Elke Scharff

Presseerklärung der SeniorenVertretung Bremen

›Recht auf analoge Versorgung‹

Seniorenvertretung fordert ausreichende Versorgung Älterer in den Stadtteilen

Anlässlich seiner Jahresklausur hat der Vorstand der Seniorenvertretung die Probleme der älteren Generation bei der Versorgung ›vor Ort‹ mit Banken, Sparkassen und Postfilialen beraten. Trotz neuer guter Möglichkeiten, alles digital abzuwickeln, gibt es ein ›Recht auf analoge Versorgung‹. Das kann auch nicht durch Geldautomaten, Künstliche Intelligenz wie ›Luna Pepper‹ oder Merchandise-Postfilialen ersetzt werden.

Nicht nur die ältere Generation braucht lebendige Menschen als Ansprechpartner.

Die Seniorenvertretung fordert ein klares Bekenntnis von Post und Banken zur Versorgung in der Fläche.

Viele Beschwerden von Älteren veranlassen uns, die Öffentlichkeit zu informieren und dieser Forderung mit Aktionen Nachdruck zu verleihen.

Michael Breidbach

Medienkompetenz für ältere Menschen: Bleiben Sie neugierig!

Seit einigen Jahren bietet die **Bremische Landesmedienanstalt** Medienkompetenzangebote speziell für ältere Menschen an. Die Bremische Landesmedienanstalt (brema) ist eine Anstalt öffentlichen Rechts. Für das Bundesland Bremen ist sie zuständig für die Zulassung, die Frequenzzuweisung und die Aufsicht im privaten Hörfunk und Fernsehen sowie im Internet. Zu den Aufgaben zählt außerdem die Förderung von Medienkompetenz. Einer der großen Tätigkeitsschwerpunkte der brema liegt bei der Medienkompetenzvermittlung für ältere Menschen.

Smartphones, soziale Netzwerke und Sprachassistenten werden zu einem immer größeren Bestandteil unseres Alltags. Da kann man leicht den Anschluss verlieren. Damit das nicht passiert, bietet das **media lab nord der Bremischen Landesmedienanstalt** seit 2018 wöchentlich eine **Mediensprechstunde** an. Zu dieser Sprechstunde bringen alle einfach ihr eigenes Smartphone, Tablet oder auch ihren Laptop mit und können sich so direkt am eigenen Gerät weiterhelfen lassen. Seien es Fragen zur grundlegenden Bedienung, Unsicherheiten bei der Nutzung von sozialen Medien oder akute Schwierigkeiten: Das Team des media lab nord unterstützt Personen beim Überwinden medialer Hürden. Das Team produziert zudem zu häufig angefragten Themenbereichen kleine **Video-Anleitungen**, die unter folgendem Link zu finden sind: www.medialabnord.de/medien-sprechstunde. Videos gibt es beispielsweise zum Fotografieren mit dem Smartphone oder zu den wichtigsten Funktionen des Handys.

Neben Mediensprechstunden bietet das media lab nord auch **Smartphone-Kurse** für kleine Gruppen an. In den Kursen lernen Senior:innen, wie sie aktiv am digitalen Leben teilnehmen und sicher mit den internetfähigen Geräten umgehen können. Die Kurse eignen sich sowohl für Smartphone-Einsteiger als auch für bereits etwas fortgeschrittene Nutzer:innen. Egal ob 50 oder 80 plus: Mit der richtigen Portion Neugier sollte dem Kennenlernen der digitalen Welt nichts im Wege stehen!

Bei Interesse an diesen Angeboten freut sich die brema auf Kontaktaufnahme über info@bremische-landesmedienanstalt.de oder telefonisch unter 0421/33 49 40.

Cornelia Holsten, Direktorin der Bremer Landesmedienanstalt

Für Senioren zum Nachdenken

Mir ist eine Sache passiert, die mich sehr nachdenklich gemacht hat. Es geht um ein Ehepaar im gehobenen Alter.

Der Mann ist krank und kommt ins Krankenhaus. Ich erkundige mich bei seiner Frau, wie es ihm geht. Was ich da höre, macht mich ziemlich fassungslos. Der Mann hat seine Frau in nichts eingeweiht. Die Arme, die selbst nicht gesund ist, war völlig hilflos. Ich konnte sie ein wenig aufklären, worüber sie dankbar war. Also, liebe Senioren, redet mit euren Partnern, was im Falle von Krankheit oder Tod zu tun ist. Sicher sagen einige Partner: Ich will das gar nicht wissen, aber es ist wichtig.

Bleiben sie alle gesund, so gut es geht.

Anna Möller

InVita – Seniorenmesse einmal anders

Eindrücke von Dr. Andreas Weichelt

Wir alle waren froh, endlich wieder unsere geliebte Seniorenmesse InVita erleben zu dürfen. Erinnerungen an eine überaus gut besuchte Messe in 2019 wurden wach. Nach Beendigung eines Vortrages auf der Bühne strömten damals Besuchermassen auf uns zu, um sich über die Seniorenvertretung zu informieren. Dies war personell kaum zu bewältigen. Schöne Erinnerungen.

InVita 2021: Es begann mit der Mitteilung, dass Eintrittskarten – pandemiebedingt – nur online erhältlich sind. Alle Hinweise von uns, dass ein Großteil der Senior*innen die neue Technik nicht beherrscht, wurden vom Messeteam zunächst ignoriert. Mein Versuch, ein Ticket zu erstehen, klappte schließlich mit Hilfe eines freundlichen Bekannten, auch durch die Einrichtung einer Paydienst-Karte, da die EC-Karte – aus welchen Gründen auch immer – nicht akzeptiert wurde. Andere organisatorische Baustellen wie Schwierigkeiten bei der Ausstellung von Aufstellerausweisen seien hierbei nur am Rande erwähnt. Immerhin klappte der Aufbau unseres Standes, da die Eingangskontrollen bei der Einfahrt in der Halle 6 des Messegeländes moderat waren. Dann wurden doch noch– letztlich zu spät – Schalter eingerichtet, wobei Mitarbeiter den Erwerb eines Online-Tickets erleichterten. Es kam genau das, was wir der Messeleitung prophezeit hatten. In der Halle 6 herrschte am 1. Tag der Seniorenmesse gähnende Leere. Frau Senatorin Stahmann hatte dies wohl geahnt und verzichtete sehr kurzfristig auf ihr einführendes Grußwort zugunsten eines Kurzvortrages von Herrn Dargel zum Thema ›Anteil der Älteren an der Digitalisierung‹. Die Anzahl der Zuhörer*innen dieses hervorragenden Vortrages symbolisierte diesen Anteil in eindrucksvoller Weise. Bei meinem Grußwort zum Thema ›Was ist die Seniorenvertretung eigentlich?‹ dürften ähnlich wie bei Herrn Dargel etwa zehn Zuhörer*innen teilgenommen haben. Die Moderatorin von Radio Bremen, die ihr bestes gab, konnte einem leidtun.

Der zweite Messe-Tag sah etwas besser aus. Franz Müntefering hielt seinen Impulsvortrag ›Älter werden in dieser Zeit‹ vor ca. 50 Zuhörer*innen und erhielt dafür großen Beifall. Der Stand der Seniorenvertretung war dank dem Einsatz mehrerer Delegierter gut besucht. Es wurde weniger mit Gästen, aber dafür um so intensiver untereinander diskutiert. Alle hatten ausreichend Gelegenheit, sich mit den Anliegen und der Präsentation anderer Messeaussteller zu beschäftigen. Insofern war letztlich die Messe auch für uns ein Gewinn. Sowohl Franz Müntefering als auch Bürgermeister Bovenschulte besuchten unseren Stand und sprachen mit den Delegierten. Darüber hinaus war die Zusammenarbeit mit dem Stand der Altenhilfe und der Leitung von Frau C. Flentge besonders gut.

Standdienst leisteten: M. Breidbach, E. Grimm, B. Heinrich, J. Leinert, R. Lübke, A. Maurer, H.-W. Reimers, M. Sicks, D. Schmidtmann, J. Schwolow, A. Weichelt, U. Weichelt, H.-P. Witt.

Die organisatorische Arbeit lag bei M. Breidbach, M. Scheuer und mir.

Wie gesagt: eine Messe einmal ganz anders.

DGB fordert Seniorenteilhabegesetz

Anlässlich des internationalen Tags der älteren Generation am 1.10. fordert der DGB mit Blick auf die bevorstehenden Koalitionsverhandlungen für die kommende Legislaturperiode ein Seniorenteilhabegesetz. Die Beteiligung älterer Menschen müsse durch eine bundesweite Gesetzgebung auf kommunaler und Landesebene gesetzlich besser verankert werden.

›Ältere Menschen sind weder per se eine Belastung für die jüngere Generation, noch sind sie alle pflegebedürftig oder nur ein Sozialfall. Ältere Menschen verfügen über die vielfältigsten Erfahrungen, die sie weiterhin in die Gesellschaft einbringen wollen und sollen. Sie sind in hohem Maße interessiert an einem gesellschaftlichen Zusammenhalt von Jüngeren und Älteren, insbesondere bei der Bewältigung der aktuellen Krisen, angefangen bei der Klimakrise bis hin zu den Auswirkungen der Pandemie in dieser Gesellschaft‹, sagte Anja Piel, DGB-Vorstandsmitglied. ›Das Bild unserer Älteren muss sich in Gesellschaft und Politik endlich wieder wandeln‹, forderte die Gewerkschafterin. ›Allen Menschen steht unabhängig von ihrem Lebensalter Teilhabe zu.‹

Es sei eine der zentralen Zukunftsaufgaben der Politik, Altersdiskriminierung abzubauen. ›Obwohl die Kategorie Alter im Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetz festgehalten ist, sind immer noch viel zu viele Seniorinnen und Senioren von Altersdiskriminierung betroffen. Ältere Menschen werden beim Zugang zu Finanzdienstleistungen, Versicherungsleistungen und zum Teil bei Ehrenämtern diskriminiert. Sie müssen für Leistungen mehr bezahlen, bekommen keine Kredite mehr oder werden von Ehrenämtern ausgeschlossen‹, so Piel. Auch habe die Pandemie gezeigt, dass es einen Digitalpakt für Ältere brauche. ›Es geht nicht, dass Ältere digital abgehängt bleiben. Da braucht es massive Förderung‹, so das DGB-Vorstandsmitglied.

Diese und weitere seniorenpolitische Forderungen stellte Anja Piel aus dem DGB-Bundesvorstand beim 15. Sächsischen Seniorentag am 1. Oktober im Gewerkschaftshaus in Dresden vor.

Beschluss: Gesetzliche Mitwirkung von Seniorinnen und Senioren ist dringend notwendig.

Kummerkasten

Rettungsdienste einmal anders

Viele Autos standen zweispurig aufgestellt bei Rot an einer Bremer Kreuzung. Die Straßenbahnspur neben uns war frei. Da kam von weitem das uns wohlbekannte Tatü-Tata eines Rettungswagens, der mit Blaulicht schnell näher kam. Dieser hatte offensichtlich einen Rettungseinsatz – dafür muss es – wir alle wissen es – schnell gehen. Dann dies: Statt auf den freien Straßenbahnschienen zügig an uns vorbeizufahren, versuchte er nun, sich durch die wartenden Fahrzeuge hindurchzuschieben und diese an den kaum vorhandenen Fahrbahnrand zu drängen. Dies gelang nach geraumer Zeit – vielleicht zwei Minuten – unter ganz widrigen Umständen, da einfach kein Platz vorhanden war. Es ging der uniformierten Besatzung des Rettungswagen offensichtlich nur um den Spaß, sich Platz zu verschaffen. Wertvolle Zeit ging verloren, und ich hoffe, dass die zu Rettenden keinen Schaden genommen haben.

Fazit: Auch Sonderrechte – im guten Glauben verliehen – werden missbraucht. Gedanken an unsere eigene Geschichte konnte ich mir in diesem Augenblick leider nicht ersparen.

Dr. A. Weichelt

Tag der älteren Generation am 01. Oktober 2021 in Bremen

Die Bremer SeniorenVertretung war dabei

Der Tag der älteren Generation ist ein internationaler Aktionstag, der auf die Belange, Forderungen und Probleme der älteren Generation aufmerksam machen will. Der Aktionstag wurde auf Beschluss der Vereinten Nationen 1990 ins Leben gerufen und wird seit Jahren mit breiter Beteiligung vieler Seniorenorganisationen in Bremen und an weiteren Orten in Deutschland begangen.

In Bremen treffen sich seit 2010 jeweils am 01. Oktober des Jahres ca. 35 Bremer Organisationen (DGB-Gewerkschaften, Parteien, Sozialverbände, Naturschutzverbände, Kirchen, usw.), um auf zentralen Plätzen in Bremen durch politische Aktionen, musikalische Vorstellungen, kabarettistischen Beiträge, Sketsche, profilierte Reden und Veröffentlichungen auf wichtige Forderungen der älteren Bremerinnen und Bremer aufmerksam zu machen. Adressaten der Forderungen sind überwiegend die Politik in Bremen und im Bund.

Von Beginn an war auch die Bremer Seniorenvertretung, als die größte seniorenpolitische Interessenvertretung im Lande Bremen, am internationalen Tag der älteren Generation beteiligt.

Aktuell setzt sich die Seniorenvertretung nachdrücklich dafür ein, dass ältere Menschen auch in Corona-Krisenzeiten zu Wort kommen, gehört werden und in vielen gesellschaftlichen Bereichen mitwirken und mitgestalten können.

Jahr für Jahr finden die Veranstaltungen in Bremen unter zuvor festgelegten zentralen Themenschwerpunkten statt.

2021 wurden die Themen ›Zukunft der Renten‹ und ›Klimawandel‹ in den Mittelpunkt der politischen Redebeiträge gestellt.

Politik, Medien und Gesellschaft wurden aufgefordert, die Vielfalt und die Kompetenzen älterer Menschen auf allen Ebenen deutlich sichtbar zu machen, sie einzubeziehen und zu respektieren. Ihre Teilhabe und ihr Engagement sind unverzichtbar für die Gestaltung und den Erhalt einer lebendigen Bürgergesellschaft.

Ekkehard Grimm

Türkische Übersetzung

Önsöz

Yaşlılar Temsilciliği'ne, şehir ilçelerinde, postaneler ve bankaların yanı sıra alışveriş olanaklarında sürekli kötüleşen arz ve hizmetler hakkında devamlı olarak şikayetler geliyor. Yaşlılar Temsilciliği Yönetim Kurulu bu konuyu ele alarak bir basın açıklaması yayınladı. Yaşlı insanlar yerel hizmetlerden mahrum bırakılamaz. Herşeyin dijital yapılabileceği alaycı bir argüman. Yoksa, gelecekte sadece dijital iletişimmi kurmak zorundayız. İletişim kurmak temel insani bir ihtiyaç. Tüm yaşamı maliyet-yarar-prensip ilkesine tabi kılmak insanlık dışıdır. Yaşlılar Temsilciliği Yönetim Kurulu, şehir ilçelerindeki temel hizmetlerin sürdürülebilmesi için eylemler planlıyor ve eylemler için yaratıcı öneriler bekliyor.

Michael Breidbach

Yaşlılar Temsilciliği basın açıklaması

›yerel hizmet talebi hakkı‹

Yaşlılar Temsilciliği, şehir ilçelerinde yaşlılara yeterli hizmet talep ediyor.

Yaşlılar Temsilciliği yıllık seminerinde, yaşlı neslin, bankalar ve postanelerle ›yerel hizmetler‹-deki sorunları tartıştı. Herşeyin dijital olarak ele alınmasında yeni imkanlara rağmen ›yerel hizmet talebi hakkı‹vardır. Bu, ATM ler ›Luna Peppe‹gibi yapay zeka veya paket nakli postane şubeleri ile telafi edilemez.

Muhatap olarak canlı insanlarla diyaloğa ihtiyaç sadece yaşlı nesil için düşünülemez. Yaşlılar Temsilciliği, postane ve bankalardan bölgede hizmet sağlanmasında açık bir teyid talep ediyor. Yaşlılardan gelen bir çok şikayet bizi kamuoyunu bilgilendirmek ve bu talebimizi vurgulamak için harekete geçmeye sevk ediyor. Bremen Yaşlılar Temsilciliği

Federal Almanya Cumhurbaşkanı'nın gönüllü çalışanlara teşekkür etkinliği

Berlin'de Bremen Eyalet Temsilciliği'ne davet

İlk ziyaret, 20 Austos 2021'de -Federal Cumhurbaşkanı'nın Teşekkür Etkinliği'ne daveti vesilesiyle- Berlin'deki Bremen Eyalet Temsilciliği'ne yapıldı. Orada, biz ve refakatçilerimiz Bölüm Başkanı Frank Hanf ve Basın ve Halkla İlişkiler Bölümü'nden Daniel Wolff tarafından karşılandık. Benimle birlikte orada bulunan diğer davetli Bremerhaven'dan Gabrielle Funk, kendisi 2013 yılından bu yana Hospiz model-Bremerhaven e.V HOMBRE- de gönüllü olarak çalışmakta, hasta ve yakınlarına son yaşam anlarında eşlik etmekte, ben (Zeynep Sümer) Göçmenler ve Kültürlerarası Çalışmalar Merkezi'nde (ZİS) toplum çalışmalarında ve Bremen Yaşlılar Temsilciliği'nde uzun yıllardır gönüllü olarak çalışmaktayım.

Samimi, kısa sohbetimizde gönüllü çalışmalarımızdan bahsettik, Sayın Hanf ve Sayın Wolff'un sorularını yanıtladık ve tartıştık. Refakatçılarımızda bu sohbetimize dahil edildiler.

Sayın Hanf bize, federal eyaletlerin eyalet temsilciliklerinin federal ve eyaletler karşısındaki görev ve sorumlulukları ve Federal Konsey'e katılımları hakkında bilgi verdi. Lezzetli yemek ve tatlı eşliğinde gerçekleşen konuşma samimi bir ortamda sona erdi.

20.08.2021, Bellevue Sarayı parkındaki etkinlik

›Buradan, yukardan bakınca bu ne manzara, nihayet tekrar Bellevue Sarayı bahçesinde, çok özel konuklardan oluşan kalabalığı, misafirleri selamlamak ne büyük bir zevk. Hepinize candan bir hoşgeldiniz!›. Federal Almanya Cumhurbaşkanı Frank-Walter Steinmeier bu sözlerle konuşmasına başladı. Davetliler, 14-83 yaşları arası olup farklı sosyal ve meslek branşlarındandı. Cumhurbaşkanı konuşmasında, insanların pandemide ne kadar acı çektiklerini ve aynı zamanda ne kadar cesur olduklarını vurguladı. Özellikle pandemi döneminde sosyal temaslarında ve çevrelerinden aylarca uzak kalan, bununla yaşlı ve hastalarla dayanışma gösteren çocukları ve gençleri, aynı şekilde, bugüne kadar hasta ve yaşlıları koruyarak ellerinden gelenin en iyisini yapan bakım ve sağlık alanlarında çalışanları övdü. Ayrıca konuşmasında, ›Bakım ve sağlığı düşünen herkes, bilim ve araştırmanın çok önemli gücünü de unutmamalıdır. Daha birkaç ay önce iki corona -örnek isim- iki silah arkadaşınız da denebilir, burada Bellevue'de onurlandırıldılar konuk oldular: Özlem Türeci ve Uğur Şahin, onlara -diğer öncülerle birlikte- aşı mucizesini borçluyuz›. Aşı olan herkese teşekkür ederek, ve henüz aşı olmamış veya aşı olmada şüphesi olan bütün vatandaşlara hitapla: ›Lütfen aşı olun!‹dedi. Hoşgeldiniz konuşmasını: ›Bir buçuk yıl sonra pandemi iliklerimize kadar işledi. Ama sadece karanlık tarafı ile değil, aynı zamanda dayanışma ve insanlık tabii, alışılmış bir hale dönüştü. Zorluk üzerine zorluklar geldiğinde biz birbirimize bağımlı ve birbirimiz içiniz. Bu toplum olarak geleceğimiz için umudum olmaya devam ediyor. Ve umudumun sağlam nedeni sizlersiniz!‹

Hoşgeldiniz konuşmasını konserler, gösteri ve arzu eden konuklara rehberli saray turu da içeren bir eğlence programı izledi. Konuklara yemek servisleri boyu Cumhurbaşkanı ve eşi Elke Büdenbender, saray bahçesi konuklarını bahçe pavyonlarında ziyaret etti. Bu fevkalade güzel organizasyonda konuklar, sunulan yemek ve müzik yanı sıra bahçenin keyfini çıkararak çoşkulu ve mutlu bir şekilde şarkılara eşlik ettiler, dans ettiler.

Etkinliğin bitiminde, akşam geç saatlerde Cumhurbaşkanı, müzisyenlere ve sunucuya bizzat teşekkür etti ve son olarak konuklara şu sözlerle veda etti: ›Benim son teşekkürüm, belki şaşıracaksınız ama sizlere, sizler olmasaydınız bu etkinlik asla olmayacaktı. Emekleriniz için çok teşekkür ederim, geldiğiniz için çok teşekkür ederim. Umarım bu akşamdan benim kadar siz de zevk almışsınızdır. Evinize, güvenli, sağlıklı ve mutlu olarak dönünüz. Çok teşekkürler.‹

Evimize yanımızda iki şey ile döndük: Sosyal çalışmalarımız için Cumhurbaşkanı tarafından verilen bir hediye paketi ve çok uzun süre unutamıyacağımız Bellevue Sarayı'ndaki onurlu bir akşamın eşsiz anısı.

Teşekkürler Bremen, Teşekkürler Almanya
Zeynep Sümer
(Durchblick November 2021, Dankesfest des Bundespräsidenten für Engagierte)

An der Nordseeküste: Arbeit und Freizeit an der Nordsee mit ›frischem Wind‹ und neuen Ideen

Klausurtagung der Landesseniorenvertretung Bremen/Bremerhaven am 25./26. September 2021 im Marschenhof, Wremen

Gesund, fröhlich, entspannt und endlich wieder **analog** nach eineinhalbjähriger Corona-Zwangspause (mit ausschließlich digitaler Kommunikation) trafen wir uns im bewährten Marschenhof in Wremen, um uns personell wieder zusammenzufinden sowie aktuelle seniorenpolitische Themen lösungs- und zukunftsorientiert auf den Weg zu bringen.

Der Vorsitzende Dr. Andreas Weichelt lobte in seiner Begrüßung die konstruktive solidarische Zusammenarbeit in ›Zeiten von Corona‹. Dann stellte er das Gesamtpaket zur Diskussion

- **Blick nach innen** auf die Aufgabenfelder/Arbeitskreise und Arbeitsgruppen. Der Informationsfluss hat trotz der schwierigen Bedingungen funktioniert. Trotz alledem!
- **Nach außen** und insbesondere **unsere Medien ›Durchblick‹ und ›Seniorenlotse‹** sowie einzelne Presseerklärungen haben die Präsenz in der Öffentlichkeit gewährleistet, jedoch haben geschlossene Bürgerhäuser, Initiativen und die Probleme mit der digitalen Kommunikation die Arbeit sehr erschwert und verzögert.

Aktivoli und die Messe InVita, an denen die Seniorenvertretung beteiligt waren, haben die Möglichkeiten und Grenzen der Wahrnehmung und Teilhabe aufgezeigt. Umso mehr ist es jetzt die Aufgabe, die Zusammenarbeit auf Landesebene, die viermal wegen Corona verschoben werden musste, voranzubringen: ›Kümmerer‹, Delegiertenversammlung, Mitmachaktionen, mit älteren Menschen in die Diskussion zu kommen und in die ehrenamtliche Arbeit einzubinden.

Unser Gastreferent war Prof. Dr. Stefan Görres. Sein Vortrag: **›Theorien der Altersforschung und neue Entwicklungen‹** war für uns anschaulich und spannend.

Ziel seines Projektes ›Gesundheitscampus Bremen‹ ist die Förderung von Gesundheitskompetenz in den Stadtteilen Bremens, basierend auf Lehren aus der Pandemie, Quartiersentwicklung und optimierter kommunaler Versorgungsplanung.

Daraus entsteht eine gesteigerte Verantwortung der Kommunalpolitik mit Lösungen im Nahbereich und ein Überdenken der heutigen und künftigen Gestaltungsfähigkeit. ›Mehr Nähe statt Abstand halten, da wir auf Distanz gelebt haben‹ war ein Credo, d. h. sozialer Neustart in den Kommunen und in der Stadtplanung, Stärkung der Kommunen, Bedarfe erkennen, Stadtraum – Orientierung mit ›Kümmerern vor Ort‹.

›Gesundheitscampus‹ (als Vision) und wichtige Akteure (Bips, Bürger, Beiräte etc.) und gelebte Demokratie. Bremen hat Modellcharakter, auf Quartiersebene Projekte im Nahbereich im Nahbereich der älteren Menschen zu entwickeln.

Die Diskussion ergab die Notwendigkeit eines Umdenkens und Wandels in festgefahrenen Strukturen, angefangen bei den Beiräten bis hin zu Digitalisierung und systemkritischen Fragen.

›Wer glaubt, dass die Senioren digitalisiert sind, ist auf dem Holzweg, alle anderen – junge Leute ausgenommen – können oft damit nicht umfassend umgehen‹, war ein Statement, das für Diskussion sorgte und die Dringlichkeit von Parallelen analoger und digitaler Kommunikationsform fordert. In der Praxis zeigt sich dieses Problem in den Schließungen von Postfilialen und Banken, die dem ›Versorgungsauftrag nicht gerecht werden‹.

›Ältere haben das Recht auf analoge Versorgung und analoge Ansprechpartner bei Post und Banken‹, war deshalb auch der Anstoß für eine **Presserklärung**, die unser Pressesprecher Michael Breidbach auf den Weg brachte: ***›Recht auf analoge Versorgung‹*** Im weiteren Verlauf der Klausur wurden die bevorstehenden Aktivitäten vorbereitet: die Delegiertenversammlung, Vorstands- und Redaktionssitzung und organisatorische Voraussetzungen zum ›Seniorenmitwirkungsgesetz mit den jeweiligen seniorenpolitischen Sprechern‹ und Verteilung von Aufgaben.

Interessanten Dialogen, Arbeit und Freizeit an der Nordsee mit ›frischem Wind‹ und neuen Ideen.
Barbara Matuschewski

Lebhafte Delegiertenversammlung

Fast 2 Jahre ist es her, als sich die neuen Delegierten der Seniorenvertretung im Konsul-Hackfeld-Haus zur Konstituierung trafen. Eine lange Zeit hat uns Corona gehindert, diese Versammlung erneut einzuberufen. Jetzt war es endlich soweit. Die Delegiertenversammlung fand im Hotel Courtyard hinter dem Bahnhof statt. In gemütlicher Atmosphäre, geschuldet der Tatsche, dass in diesem Jahr keine Weihnachtsfeier stattfinden wird. Die Gemütlichkeit führte aber nicht dazu, dass die Anwesenden etwa auf kritische Fragen zur Tätigkeit des Vorstandes und der Arbeitsgruppen verzichtet hätten. Ganz im Gegenteil, geleitet von Dirk Schmidtmann fand eine rege Diskussion statt. Besonderes Interesse fand der Vortrag von Werner Müller, der über das Projekt ›Digital im Alter‹ berichtete (der Folienvortrag findet sich im Seniorenlotsen unter dem Link https://seniorenlotse.bremen.de/?s=-digital). Ergänzt wurde er von Herrn Dargel, der für ganz Bremen das Thema Digitalambulanzen koordiniert und als Gast an der Versammlung teilnahm. Dabei wurde auch angesprochen, wie wichtig es ist, dass sich auch Seniorinnen und Senioren an die Technik heranwagen.

Von den Leitern der Arbeitsgruppen und Arbeitskreise wurden die Themen Entwicklung der Pflege, ein geplantes Antidiskriminierungsgesetz unter dem Gesichtspunkt der Diskriminierung Älterer und eine lebenswerte Stadt angesprochen. Auch das Thema Einsamkeit im Alter wurde diskutiert. In seinem Schlusswort konnte Andreas Weichelt allen Beteiligten für die rege Diskussion danken. Alles in allem eine gelungene Veranstaltung.

Michael Breidbach

© Seniorenvertretung

Kummerkasten

Leserbriefe zum Interview ›Kassen oft unüberwindliches Hindernis‹ vom 17. August:

Am Automaten warten

Zu meiner Geburt habe ich ein Sparbuch der Sparkasse Bremen geschenkt bekommen und bin somit seit 87 Jahren Kunde dieses Institutes. Mit Online-Banking werde ich nicht mehr anfangen. Inzwischen sind aber in fast allen früheren Filialen der Sparkasse Bremen die alten Automaten gegen neue ausgetauscht worden. Damit wurde sicherlich eine nicht unerhebliche Kostenersparnis erzielt, denn wo bisher drei Geräte standen, stehen jetzt zwei. Möchte man heute seine Kontoauszüge abrufen, kann es passieren, dass ein Leidensgenosse in meinem Alter sich gerade abmüht, eine Überweisung zu tätigen. Das ist in der Corona-Zeit, mit Mund- und Nasenschutz ausgestattet, für Brillenträger immer wieder ein besonderes Erlebnis, da dieser Vorgang bei einigen Kunden leicht schon mal 30 Minuten dauern kann. Entsprechend sind die Reaktionen in der Warteschlange, zumal einige Kunden draußen auf Einlass zu warten haben. Bei sommerlichen Temperaturen ist das ja noch zumutbar, aber was wird im Winter? Vielleicht wäre es mal angebracht, dass sich Vorstandsmitglieder in die Schlange einreihen, um die Freudenausbrüche ihrer Kunden über diese Neuerung einmal hautnah mitzuerleben? Ihre Wartezeit könnten sie für das Entfernen des Sparkassen-Slogans nutzen, denn ›stark, fair, hanseatisch‹ trifft aus Sicht von uns Alten nicht mehr zu.

KARL-HERMANN KLAWITTER, BREMEN

20 Kunden stehen Schlange

Mit den Ergebnissen des Interviews bin ich sehr einverstanden. Ich selbst bin 84 Jahre alt und komme mit vielen Möglichkeiten des Internets klar. Aber vor dem Online-Banking schrecke ich zurück, besonders da ich in der letzten Zeit betrügerische Anrufe, die angeblich von der Sparkasse getätigt wurden, erhalten habe. Ich habe mich danach immer persönlich an die Filiale in Lesum gewandt und die Anrufe auch bei der Polizei zur Anzeige gebracht.

Die neueste Regelung der Sparkasse, dass man zum Beispiel in Bremen-Lesum keine Bargeldgeschäfte mehr tätigen kann, ärgert mich ganz besonders. Ich bin gezwungen, mich nach Vegesack zu bewegen und mindestens eine halbe Stunde Schlange zu stehen, um in die Schalterhalle zu kommen. Seit Monaten beobachte ich, dass dort vor der Filiale mindestens 20 Menschen in der Schlange stehen. Das ist der Sparkasse auch bekannt, trotzdem wird auch uns Seniorinnen zugemutet, diese Unmöglichkeiten auf uns zu nehmen. Inzwischen musste ich schon mehrfach an Sonntagen Altersgenossinnen die Funktionen der neuen Automaten erklären. Wenn früher Mitarbeiter einer Sparkassenfiliale im Stadtteil soziale Probleme mitbekamen, informierten sie mich als zuständige Sozialarbeiterin – natürlich mit Genehmigung ihrer Kunden. Solche Zeiten sind ja lange vorbei, alles wird technisierter und unpersönlicher und für ältere Kunden beschwerlicher und unmenschlicher.

ELSE KLUMP, BREMEN

Impressum

Der Durchblick wird herausgegeben von der:

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

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

Herstellung:
Der DruckKellner
St.-Pauli-Deich 3 • 28199 Bremen
www.kellnerverlag.de

Fotos S. 25, 27, 31: Michael Breidbach

›Hospizarbeit lebt durch Ehrenamtliche‹

Im November wird auf dem Gelände der Andreas-Gemeinde in Horn-Lehe das Andreas-Hospiz eröffnet. Bauherr ist der Verein für Innere Mission in Bremen, den Betrieb übernimmt seine gemeinnützige Tochtergesellschaft, die mission:lebenshaus gGmbH. Leiter des Hospizes ist Till Neumann.

Herr Neumann, die mission:lebenshaus gGmbH begleitet in dem stationären Hospiz in Horn-Lehe unheilbar erkrankte Menschen in ihrer letzten Lebensphase. Wie kann man sich das Gebäude vorstellen?

Neumann: Das Hospiz verfügt über acht Gästezimmer, eines davon ist ein Familienappartement mit zwei Zimmern. Das Raumangebot wird durch ein Zugehörigenzimmer ergänzt. Jedes Zimmer hat einen barrierefreien Zugang zu einer eigenen Terrasse oder einem Balkon. Es ist ein Ort des Willkommens.

Viele Menschen stellen sich unter einem Hospiz einen traurigen und dunklen Ort vor. Ist das tatsächlich so?

Neumann: Im Hospiz wird gelacht und geweint, geklönt und geschwiegen, geliebt und getrauert. Hierzu gehören Gespräche in der Wohnküche und das Verweilen im Garten. Hospize sind Orte, an denen intensiv gelebt wird und an denen alle Gefühle dazugehören.

Till Neumann leitet das Andreas-Hospiz.
Foto: Sarah C. Laurinat

Wie kann die Bevölkerung das Hospiz unterstützen?

Neumann: Hospizarbeit lebt durch Ehrenamtliche – das gilt auch für das Andreas-Hospiz. Je nach persönlichen Interessen engagieren sie sich u. a. in den Bereichen Alltägliches, Begleitung der Gäste, Öffentlichkeitsarbeit oder Gartengestaltung. Im Vorfeld ihres Engagements werden die Ehrenamtlichen auf ihre Aufgabe vorbereitet. Darüber hinaus findet regelmäßig eine Praxisbegleitung statt. Wir freuen uns sehr, wenn wir weitere Menschen finden, die uns in ihrer Freizeit unterstützen.

Was benötigen Sie außerdem?

Neumann: Sowohl für die Ausstattung als auch für den laufenden Betrieb sind wir auf Spenden angewiesen. Wir sind sehr dankbar für Menschen, die für uns direkt spenden oder dem Freundeskreis unseres Hospizes beitreten.

Kontakt:
Till.Neumann@mission-lebenshaus.de
0421 3 49 67 25 11
www.andreas-hospiz.de

In *rostfrei* inserieren ist dauerhaft effektiv

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

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

Jörg Martens – ein Nachruf

Es war ein tatkräftiger Visionär, zudem unser langjähriger Kolumnist und Anzeigenkunde: Jörg Martens. Seit *rostfrei* 30 hat er das Magazin mit Artikeln zu aktuellen Themen im Bereich Orthopädie-Technik erweitert. Das sich ändernde Design von Rollatoren, das Leiden der Versorgungsqualität, die Unabhängige Patientenberatung Deutschland, die politischen Auswirkungen auf Sanitätshäuser – die Bandbreite an relevanten Frage- und Problemstellungen, die Jörg Martens im Gespräch mit unseren Praktikant*innen behandelte, war schon recht groß. Seine letzte Kolumne wurde in rostfrei 43 veröffentlicht und informiert über Orthopädie-Schuhtechnik bei Fußerkrankungen.

Unser Mitgefühl gilt der Familie, dem Sanitätshaus Martens und allen, die ihm nahestanden.

Die rostfrei-Redaktion

Auch in schweren Zeiten für Sie da

Mit voller Kraft und ganzem Engagement sind die Pflegefach-, Assistenz- und Betreuungskräfte im Sozialwerk auch in der herausfordernden Zeit der Pandemie für ihre Senioren da. Unter strengen Auflagen und mit erheblicher Mehrarbeit durch die Hygieneanforderungen werden sie nicht müde, für das Wohlergehen der ihnen anbefohlenen Menschen zu sorgen. Wie groß war die Freude, als Besuche von Angehörigen und die ersten Spaziergänge an frischer Luft wieder möglich waren und freie Plätze besetzt werden konnten! ›Wir waren und sind auch nach in Corona-Zeiten für Sie da‹, so Jens Bonkowski, Leiter für den Bereich Senioren.

Das Sozialwerk ist auch weiterhin auf der Suche nach engagierten Fach- oder Assistenzkräften in der Pflege. Eine Ausbildung ist keine Voraussetzung. Aber Freude am Umgang mit älteren Menschen ist wichtig. Freundliche Kolleginnen und Kollegen sind herzlich willkommen.
Tel.: 64 90 00

Mehr trinken im Alltag

Das regelmäßige Wassertrinken ist nicht für alle selbstverständlich – es wird oft vergessen. Dabei ist gerade Wasser für unseren Körper wichtig, um die verbrauchten Reserven wieder aufzufüllen; schließlich besteht die Hälfte des menschlichen Körpers daraus. Der Tagesbedarf eines gesunden Menschen ab 65 Jahren liegt je nach körperlicher Verfassung bei mindestens 1,3 Litern.

Im Alter kommt es oft vor, dass sich das Durstgefühl nicht mehr zuverlässig und regelmäßig bemerkbar macht. Darum ist es empfehlenswert, sich die tägliche Wasserration schon morgens bereitzustellen. So bekommt man einen guten Überblick. Außerdem sollte man zu jeder Mahlzeit ein Getränk einplanen, denn so ist die Grundversorgung mit ausreichend Flüssigkeit bereits gesichert.

Wer sich viel bewegt und sportlich betätigt, sollte besonders darauf achten, vorher genügend zu trinken oder bestenfalls auch ein Getränk dabeizuhaben.

Generell sollte man sich mit einer Wasserflasche ausstatten, wenn man länger unterwegs ist.

Wenn das Trinken trotzdem schwerfällt, kann das Wasser auch ganz einfach mit etwas Saft oder Sirup versehen werden, denn so kommt ein wenig Geschmack hinzu und das Trinken macht direkt mehr Spaß. Zudem enthält Sirup die Mineralstoffe Magnesium, Kalium, Eisen, Folsäure und die Vitamine A und D. Trotzdem ist hier Vorsicht geboten: Auch wenn zuckerhaltige Getränke besser schmecken, sollten sie nur in geringen Mengen getrunken werden. Darum gilt: Das Wasser nur mit einem Schuss Sirup oder Saft verfeinern. Wer es nicht so süß mag, kann auch zu Kräutern, Zitronen oder Limetten greifen, um das Wasser geschmacklich aufregender zu gestalten.

Nele Ahrens

Gemeinsam lernen geht auch aus der Ferne

Neues zu entdecken und Gleichgesinnte kennenzulernen ist bei Bremerinnen und Bremern im Ruhestand sehr beliebt. Was viele nicht wissen: Auch in Pandemie-Zeiten ist es möglich, gemeinsam zu lernen – sicher und auf Distanz im Internet. Die Bremer vhs hat Angebote, bei denen Seniorinnen und Senioren die Grundlagen zum Lernen mit dem eigenen Computer entdecken können. Außerdem bietet sie das Programm ›Smarte Senioren‹ an, bei dem digitale Alltagskompetenzen vermittelt werden. In leicht zu bedienenden digitalen Kursräumen kommen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer miteinander in Kontakt. Sie lernen gemeinsam Fremdsprachen, erfahren mehr über Ernährung oder gehen auf virtuelle Museumsbesichtigungen. Man braucht einen PC mit Internetanschluss, evtl. Kamera und Mikrofon. Seien Sie neugierig und probieren Sie das Online-Lernen einfach mal aus. *Tel. 361-12345.*

vhs Bremer Volkshochschule

Finanzielle Veränderungen bei Aufenthalt im Pflegeheim

Bei vielen Paaren kommt irgendwann die Zeit, in der man sich mit der Unterbringung in einem Pflegeheim auseinandersetzen muss. Dies kann für einen selber oder für den Partner oder die Partnerin der Fall sein.

Vieles muss bedacht werden. Nicht nur in emotionaler Hinsicht, sondern auch beim Finanziellen. Es schießen einem tausend Fragen durch den Kopf: Welchen Betrag übernimmt die Kasse? Ist mein Vermögensstand relevant? Bekomme ich Unterstützung, sollte mein Geld nicht reichen? Muss ich mein Eigentum veräußern?

Die Unterbringung in einem Pflegeheim verursacht, abhängig vom Pflegegrad der zu pflegenden Personen, hohe Kosten. Diese setzen sich aus Verpflegung, Miete, Betreuung, Zusatzkosten, Ausbildungsumlage etc. zusammen.

Es gibt aber ein Licht am Ende des Tunnels: Sollten die eigenen Mittel nicht reichen, besteht ein Anspruch auf Pflegewohngeld. Außerdem können die Kosten für die krankheitsbedingte Unterbringung in einem Alten- und Pflegeheim unter gewissen Umständen in der Steuererklärung als außergewöhnliche Belastung geltend gemacht werden.

Hilfe zu diesen Themen erhalten Sie bei den Pflegestützpunkten und Ihrem Steuerberater.

Denken Sie daran: Sie müssen es nicht alleine durchstehen. Ihre Familie und die Beratungsstellen helfen Ihnen, alles mit einem besseren Gefühl durchzustehen.

Meike Kramer

Home Instead Seniorenbetreuung

Das Wohl und die Zufriedenheit von Senioren & Familien liegt ›Home Instead‹ am Herzen. Sie bietet Ihnen persönliche Betreuung und Alltagsbegleitung, Begleitung außer Haus, Demenzbetreuung, hauswirtschaftliche Hilfen und Unterstützung bei der Grundpflege. Die persönliche, kostenfreie Beratung zu den vielseitigen Angeboten findet zu Hause statt. Abhängig von der individuellen Situation werden stundenintensive, kurz- oder langfristige Betreuungseinsätze mit Ihnen abgestimmt.
Tel.: 0421 43 03 76 28

Eine Liebe an unterschiedlichen Fronten

Dies ist die Geschichte von zwei jungen Menschen, die mit 1.500 Briefen ihre Liebe über den sechs Jahre dauernden Krieg hinüberzuretten versuchten. Die Lesenden bekommen anhand ausgewählter Zitate einen intimen Einblick in die Gefühlswelt des Paares und können durch die authentischen Berichte die Fronterfahrung des Mannes in Russland sowie den Alltag der Frau mit ihren zwei kleinen Kindern im Bombenkrieg an der ›Heimatfront‹ nacherleben. Die Kommentare zwischen den Briefausschnitten erläutern aus einer kritischen Perspektive den jeweiligen historischen Kontext dieser verhängnisvollen Zeit. 80 Jahre nach dem Überfall Hitlers auf die Sowjetunion soll diese Geschichte im Sinne einer Vergangenheitsbewältigung dazu anregen, die Wege und Irrwege eines durchschnittlichen deutschen Ehepaars im Spannungsfeld zwischen Liebe und Krieg nachzuvollziehen und zu problematisieren.

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

Egbert Heiß
Liebe und Krieg
Die Feldpostbriefe meiner Eltern
Hardcover | 17 x 24 cm | 492 Seiten
ISBN 978-3-95651-312-1 | 24,90 Euro

Das Rotes Kreuz Krankenhaus informiert

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

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

Aktiv älter werden

Älter werden heißt auch: Endlich mehr Zeit für sich und die eigenen Hobbys haben!
Pro Jahr zählt die Stadtbibliothek Bremen über 1,5 Millionen Besucher. Kommen Sie vorbei und lernen das attraktive Angebot kennen. Sie werden überrascht sein, wie vielfältig es ist!
Ganz gleich, ob endlich wieder eine Urlaubsplanung ansteht, die Enkel zu Besuch kommen oder Sie einfach mal etwas Neues ausprobieren möchten – die Stadtbibliothek Bremen hat für alle Interessen ein breites Angebot. Mit unseren Verbrauchertipps, Sachbüchern und Zeitschriften sind Sie in allen Lebenslagen immer aktuell beraten. Und spätestens, wenn zu kleine Buchstaben das Lesevergnügen einschränken, ist es höchste Zeit, mal unsere eBooks auszuprobieren. Wir bieten kostenlose Einführung und persönliche Beratung auch zu diesen Themen an. Für weitere Inspiration gibt es ein großes Film- und Musikangebot oder den neuesten Bestseller als Hörbuch. Viele unserer Bibliotheken bieten verschiedenste Veranstaltungsformate an. Besonders beliebt sind Veranstaltungsreihen wie ›Erfahren woher wir kommen‹ oder ›Kunstwerken auf der Spur‹. Sicherlich finden auch Sie Ihren monatlichen Lieblingstermin.
Viele Bibliotheksangebote vor Ort sind kostenlos, nur wenn Sie Medien ausleihen möchten, wird ein Bibliotheksausweis: unsere BIBCARD benötigt. Diese Karte gibt es mit Rentenausweis oder ab 65 Jahren zum Sonderpreis für 16,-€ oder im Abo sogar schon für 13,-€ im Jahr.
Sie finden uns 8 x in Bremen. Alle Öffnungszeiten und weiteren Informationen erhalten Sie hier:
www.stabi-hb.de

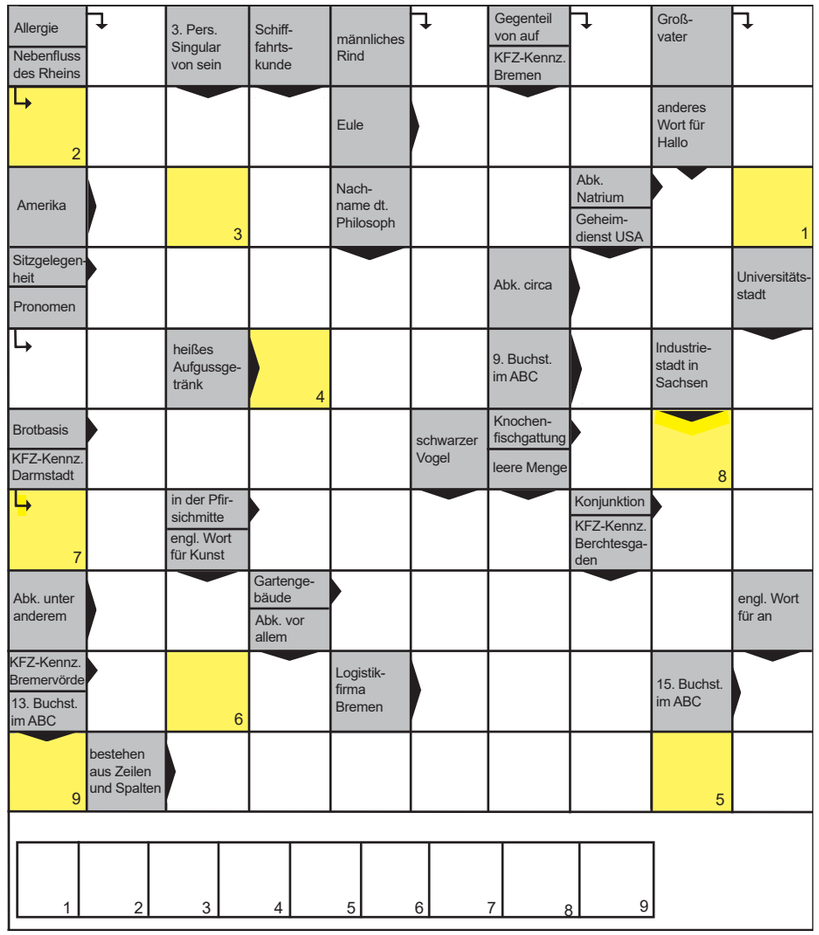
Als 17-Jährige beginnt die Autorin im Jahre 1964 in einem Bremer Krankenhaus die Ausbildung zur Krankenschwester. Die intensive Betreuung der Patient*innen, die intime Nähe zu fremden Menschen mit ihren oftmals erschreckenden Erkrankungen sind Eindrücke, die die junge Frau nachhaltig prägen. Bis 1969 erlebt sie Nachtwachen allein als junge Schwesternschülerin, überlange Arbeitszeiten mit wenig Freizeit und Privatleben, Ekel auslösende Gefühle durch Pflegemaßnahmen sowie Aufgaben mit häufigen Überforderungen, aber auch Zufriedenheit und Anerkennung, wenn die Arbeit gelingt.

Nie mehr wird sie so viele eindrückliche Erfahrungen mit Menschen sammeln wie in dieser Zeit – wobei eine Erkenntnis im Vordergrund steht: Es ist enorm wichtig, die Patient*innen wahrzunehmen und auf ihre pflegerischen Bedürfnisse einzugehen. Dazu braucht es Zeit. Das ist ein wesentlicher Punkt, der heute immer mehr in den Hintergrund rückt. Deshalb kämpft Heide Schierloh weiterhin für bessere Arbeitsbedingungen in der Krankenpflege.

Eine dramatische Biografie, die den Menschen in heutigen Pflegeberufen, angehenden Pflegefachkräften, medizinischen Fachkräften, Mitarbeitenden im Gesundheitswesen sowie Menschen mit medizinischen Erfahrungen und historisch interessierten Bremer*innen wichtige Impulse mit auf den Weg gibt.

Heidi Schierloh:
Hautnah
Eine Biografie aus der Krankenpflege
192 Seiten
12,5 x 20 cm
ISBN 978-3-95651-311-4
14,90 Euro

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



Begeben Sie sich unter die Bremer Fachleute ...

mit der großen Präsentsammlung vom KellnerVerlag. Wie geht das? In Ruhe das *rostfrei*-Rätsel lösen und das Ergebnis an den KellnerVerlag senden (Adresse steht unten). Anfang April 2022 wird die bunte Sammlung mit den begehrten ›Bremensien‹ aus dem Sortiment des KellnerVerlags verlost.
Einsendeschluss ist der 31.03.2022.
Die Benachrichtigung erfolgt schriftlich.

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

Persönliche Angaben

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

Peter Prange
Winter der Hoffnung

Der Nachkriegswinter ’46. setzt der kleinen Stadt Altena schwer zu. Auch die Fabrikantenfamilie Wolf spürt die Folgen des Krieges, des bitter kalten Winters. Ulla Wolfs Vater droht der Verlust der Firma und der aus der Kriegsgefangenschaft zurückgekehrte Mann ihrer ältesten Schwester sorgt für weiteren Unfrieden im Haus. Es gibt jedoch einen Lichtblick für die Stadt, denn Tommy Weidner, ein ›Bastard‹ der nicht einmal den Namen seines Vaters kennt, beginnt Tanzabende zu veranstalten. Auf einem dieser Abende begegnet er Ulla und gegen alle Vernunft verlieben sich beide Hals über Kopf. Doch kann diese Liebe bestehen?

Mit viel Fingerspitzengefühl und Herz erzählt Peter Prange die Geschichte einer Stadt, die die Hoffnung wiederfindet und einer Liebe, die aller Hindernisse trotzt.

338 Seiten, Hardcover,
Scherz Verlag, 20 Euro

ca. 50 % reduziert

Julia Whelan
Mein Jahr mit Dir
480 Seiten, 21 x 13,5 cm
Softcover, 6 Euro

Paola Peretti
In der Nacht hör’ ich die Sterne
224 Seiten, 12,5 x 20 cm
Hardcover, 8 Euro

Conor Grennan
Little Princes. Meine Suche nach den verlorenen Kindern von Nepal
304 Seiten, 22 x 14 cm
Hardcover, 6 Euro

A. Demetri Porphyrios
Klassisches Bauen
157 Seiten, 30,5 x 26 cm
Hardcover, 7 Euro

Brigitte Kleinod
Gräber gestalten. Liebevoll & schön
128 Seiten, 24 x 17 cm
Hardcover, 6 Euro

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

Gisela Schnobbel-Ahnert/Karl Ständer
Auch das war Hemelingen I
84 Seiten, 20,5 x 15 cm
Softcover, 8 Euro

Gisela Schnobbel-Ahnert/Karl Ständer
Auch das war Hemelingen II
141 Seiten, 20,5 x 15 cm
Softcover, 8 Euro

Beide Bücher zusammen für 14 Euro!

Anne Stabrey
Liebe bleibt jung. Geschichten um Sehnsucht und Partnerschaft von Menschen über sechzig
192 Seiten, 17,5 x 23 cm
Hardcover, 7 Euro

Franzobel
Das Fest der Steine oder Die Wunderkammer der Exzentrik
656 Seiten, 14 x 21 cm
Hardcover, 10 Euro

Sophia von Dahlwitz
Das Licht zwischen den Zeiten
448 Seiten, 22 x 15 cm
Hardcover, 10 Euro

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

Aufgrund der andauernden Pandemie-Lage gestaltet sich die langfristige Planung der Kulturveranstaltungen schwierig. Bitte informieren Sie sich kurzfristig direkt bei den Veranstaltungsorten (Kontakt auf Seite 46) sowie in der Tagespresse.

November 2021

Nov. 1. Montag 15 Uhr
BGH Weserterrassen, Boermann Literaturexpress, *›Oh Mariellchen‹*

Nov. 4. Donnerstag 15:15 Uhr
AMeB Vahrer See, Dr. med. Dietrich Heumann, *›Dididoktor – der singende Landarzt‹*

Nov. 10. Mittwoch 15 Uhr
AMeB Grambke, Paul Betz, *›Quizshow‹*

Nov. 15. Montag 15 Uhr
BGH Weserterrassen, Horst Wehrse, Diavortrag, *›Weihnachtszeit in St. Petersburg‹*

Nov. 16. Dienstag 15 Uhr
AMeB Horn-Lehe, Paul Betz, *›Quizshow‹*

Nov. 17. Mittwoch 15 Uhr
NA Gröpelingen, Horst Wehrse, *›Norwegen – eine Reise nach Oslo‹*

Nov. 30. Dienstag 15 Uhr
AMeB Horn-Lehe, Christine Bongartz, *›Lesung – Geschichten der Adventszeit‹*

Dezember 2021

Dez. 1. Mittwoch 14 Uhr
NA Gröpelingen, Jürgen Ferber, *›Weihnachten mit Helene Fischer – Musikvortrag‹*

Dez. 1. Mittwoch 15 Uhr
AMeB Grambke, Manfred Boermann, *Literaturexpress ›Alljährlich naht die Weihnachtszeit‹*

Dez. 9. Donnerstag 15:30 Uhr
AMeB Vahrer See, Ukulelen-Duo Rostfrei, *›Lieder aus einer verrückten Zeit‹*

Dez. 14. Dienstag 17 Uhr
AMeB Horn-Lehe, Blue Flames – Reiner Paul, *›Wir feiern Weihnachten – mit Musik‹*

Januar 2022

Jan. 17. Montag 15 Uhr
AMeB Habenhausen, Horst Wehrse, *›Eine Reise auf die Malediven – Vortrag‹*

Jan. 19. Donnerstag 15 Uhr
DRK Haferkamp, Paul Betz, *›Neujahrsquiz‹*

Jan. 24. Montag 16 Uhr
BGH Weserterrassen, Art tours-Bremen (Arthur Zapf), *›Nächtliches Bremen. Eine Stadtführung‹*

Jan. 26. Mittwoch 15 Uhr
AMeB Grambke, Paul Betz, *›Quizshow‹*

Februar 2022

Feb. 2. Mittwoch 15 Uhr
BGH Vegesack, Manfred Boermann, *Literaturexpress ›Oh, Mariellchen – Ostpreußische Impressionen‹*

Feb. 3. Donnerstag 15 Uhr
AMeB Arbergen, Paul Betz, *›Quizshow‹*

Feb. 8. Dienstag 15 Uhr
AMeB Horn-Lehe, Paul Betz, *›Quizshow‹*

Feb. 15. Dienstag 15 Uhr
AMeB Habenhausen, Ingrid Wagner-Friedrich, *›Bremen kreuz und quer‹*

Feb. 19. Samstag 15 Uhr
BGH Weserterrassen, Feldmann Felguth, *›Veronikas Freunde (Kaffeehausmusik)‹*

Feb. 22. Dienstag 15:30 Uhr
AMeB Sparer Dank, Theater Interaktiwo, *Hein Looper ›Musical‹*

Feb. 22. Dienstag 16 Uhr
AMeB Horn-Lehe, Blue Flames – Reiner Paul, *›Faschingsfeier mit Musik‹*

Feb. 24. Donnerstag 15 Uhr
AMeB Arbergen, Heino Engelbart, *›Die Narren sind los. Musikalischer Nachmittag‹*

März 2022

März 9. Mittwoch 15 Uhr
DRK Haferkamp, Bremer Shantychor, *Konzert: ›Volle Fahrt voraus‹*

März 9. Mittwoch 15 Uhr
AMeB Grambke, Horst Wehrse, *›Traumreise Norwegen – Reisebericht‹*

März 10. Donnerstag 15:30 Uhr
AMeB Vahrer See, Musikgruppe Oberneuland, *›Frühjahrskonzert‹*

März 16. Mittwoch 15 Uhr
DRK Haferkamp, Thomas Alex, *›Schlagerhits: Da nahm er seine Gitarre‹*

April 2022

April 12. Dienstag 15:30 Uhr
AMeB Sparer Dank, Theater Interaktiwo, *Hein Looper ›Einbauküche‹*

Mai 2022

Mai 3. Dienstag 15:30 Uhr
AMeB Sparer Dank, Paul Betz, *›Quizshow‹*

Juni 2022

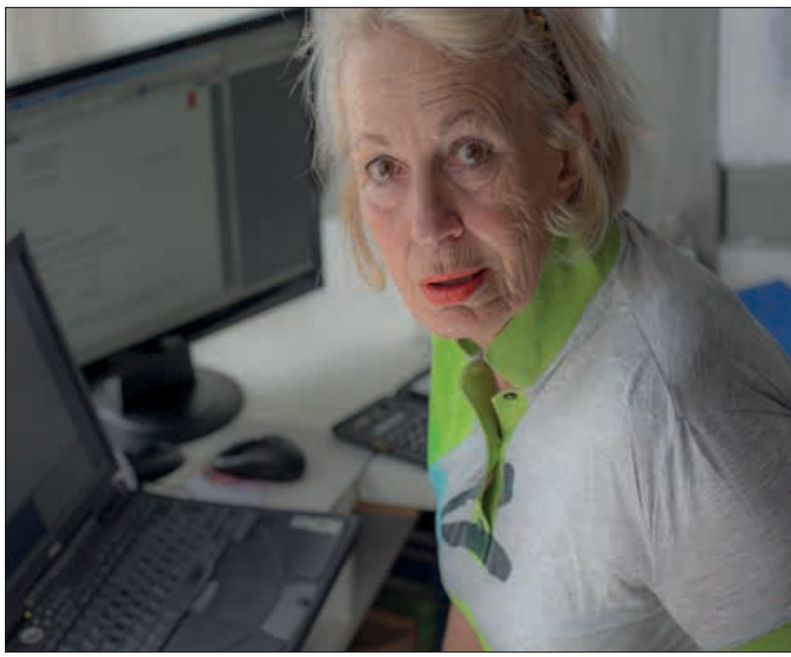
Juni 16. Donnerstag 15 Uhr
AMeB Arbergen, Schulschiff Deutschland Chor, *›Schiff ahoi‹*

Das Senioren-Begegnungszentrum im Bürgerhaus Weserterrassen ist geöffnet. Es freut sich **dienstags um 14:30 Uhr** über Ihren Besuch in einer fröhlichen Runde. Die ehrenamtlichen HelferInnen servieren Kaffee und Kuchen. Es werden unterschiedliche Veranstaltungen geplant, eine Anmeldung ist erforderlich. Der Besuch erfolgt entsprechend gültiger Corona-Vorgaben. Information und Anmeldung: (0421) 549 490 oder: senioren@weserterrassen.com

Die Kulturveranstaltungen in den öffentlichen Bremer Senioren-Zentren werden von der Senatorin für Soziales, Kinder, Jugend und Frauen gefördert. Die Adressen finden Sie auf Seite 46.

Internet-Adressen

www.kellnerverlag.de
www.seniorenlotse.bremen.de
www.gesetzblatt.bremen.de
www.senioren-initiativen.de
www.selbsthilfe-wegweiser.de
www.altersdiskriminierung.de
www.die-senioren.de
www.seniorenportal.de
www.vhs-bremen.de
www.patientenberatung.de
www.altern-in-wuerde.de
www.heimmitwirkung.de
www.bauenundleben.net
www.kom-fort.de
www.fgw-ev.de
www.reisekellner.de
www.seniorenbuero-bremen.de
www.ferienhaus-privat.de
www.die-reisemedizin.de
www.bagso.de
www.biva.de
www.soziales.bremen.de
www.gedaechtnistraining-kreativ.de
www.rentner-sucht-arbeit.de
www.rentarentner.de
www.bmfsfj.de
www.programm-altersbilder.de
www.findorffmarkt-bremen.de
www.domshof-markt.de
www.museeninbremen.de
www.bremer-baeder.de
www.gesundheitnord.de
www.freieklinikenbremen.de
www.universum-bremen.de
www.oekomarkt.de
www.sjs-bremen.de
www.rathaus.bremen.de
www.digitales-heimatmuseum.de
www.bremen-history.de



Kulturveranstaltungen

Beirat Blockland
nicht benannt
Beirat Blumenthal
Schulze, Dieter 60 03 27
Witt, Horst-Peter 6 98 90 17
Beirat Borgfeld
Huesmann, Johannes 27 13 77
Beirat Burglesum
Müller, Werner 6 36 02 20
Schmidtmann, Dirk 62 42 56
Serin, Ramazan 0 17 58 24 58 49
Beirat Findorff
Spleet, Norbert 35 89 47
Thurn, Johanne Helga 38 14 99
Beirat Gröpelingen
Bonk, Marion 01 52 56 33 97 98
Eberl, Marijanne 64 68 78
Beirat Hemelingen
Brand, Angelika 4 33 58 47
Kietzer, Wolfgang 4 84 38 27
Lübke, Rainer 45 96 68
Beirat Horn-Lehe
Hintmann, Hansjörn 23 55 05
Stadler, Dietmar 25 18 88
Beirat Huchting
Christiansen, Peter 58 59 41
Resch, Hubert 58 19 01
Wargalla, Lisa 51 05 79
Beirat Mitte
Kellner, Klaus 7 94 82 09
Beirat Neustadt
Alvermann, Kelsang 87 82 41 58
Maurer, Anke 59 33 63
Oppermann, Jens
Beirat Oberneuland
Leinert, Jochen 25 56 96
Wedemeyer, Waltraut 25 45 24
Beirat Obervieland
Richter, Hans-Joachim 87 54 42
Scharff, Elke 82 52 03
Scharff, Volker 82 52 03
Beirat Östl. Vorstadt
Mittermeier, Dr. Dirk 1 63 06 66
Werner, Reinhard 7 12 95
Beirat Osterholz
Hohn, Ursula 42 83 11
Pfeiffer, Elke 0 17 37 51 17 23
Tietjens, Rüdiger 47 66 98
Beirat Schwachhausen
Augis, Evelyne 3 47 70 46
Frerich, Egon 70 53 11
Beirat Seehausen
Aumund, Doris 4 60 51 99
Beirat Strom
Frerichs, Renate 54 76 33

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

Weitere Delegierte
Albensoeder, Rosemarie 54 33 77
Böschen, Dr. Mechhild 44 88 94
Bolte, Fritz 83 17 76
Breidbach, Michael 0 17 13 38 98 29
Correns, Regine 21 75 63
Emig, Hilke 4 98 81 96
Fricke, Karin 49 24 67
Grimm, Ekkehard 46 67 03
Heinrich, Beate 47 62 33
Henrici, Marlene 42 42 33
Heuer, Dr. Ulrike 50 38 78
Hilling, Bernhard 48 29 04
Janetzki, Hans-Ulrich 38 57 21
Janz, Eberhard 42 02 28
Jonitz, Klaus-Peter 44 78 52
Junge, Ilse 4 74 92
Kannemann, Doris 58 50 26
Kindervater, Günter
Kloft-Ollesch, Regine 8 35 33 69
Kohlrausch, Julie 34 47 55
Kolaschnik, Gisela 21 58 58
Kück, Hermann 0 17 54 72 63 31
Kuhn, Rainer 3 30 07 15
Linke, Dr. Jürgen 27 49 41
Maass, Birgit 27 34 53
Matuschewski, Barbara 3 47 83 76
Meyer, Manfred 1 63 84 15
Möller, Anna 55 42 03
Peschel, Ingrid 66 46 72
Riskalla, Hans 2 21 73 81
Sicks, Marianne 3 80 13 27
Sümer, Zeynep 79 43 20 08
Topf, Heidelinde 59 63 50 30
Vorbusch, Leni 82 15 11
Weichelt, Dr. Andreas 6 16 26 67
Weichelt, Uta 6 16 26 67

Wir sind für Sie da!

Die Seniorenvertretung in der Stadtgemeinde Bremen

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

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

Zusammensetzung des Vorstands der Legislaturperiode 2019–2023

Dr. Andreas Weichelt	Vorsitzender
Karin Fricke	stellv. Vorsitzende
Dirk Schmidtmann	stellv. Vorsitzender
Barbara Matuschewski	Schriftführerin
Anna Möller	Rechnungsführerin
Ekkehard Grimm	Beisitzer
Elke Scharff	Beisitzerin
Dietmar Stadler	Beisitzer
Zeynep Sümer	Beisitzerin

Redaktion Durchblick
Michael Breidbach
mbreidbach@aol.com

Nützliche Adressen für Aktive

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

Aktive Senioren Beratung vom ASB
Bremerhavener-Straße 155,
28219 Bremen, Tel. 38 69 06 23
Lebensabend-Bewegung e. V.
Begegnungsstätte der LAB:
Länger Aktiv Bleiben
Hoppenbank 2/3, 28203 Bremen
Tel. 32 60 49, Fax 3 39 88 97
Oma-Opa-Hilfsdienst
Mahndorfer Bahnhof 10,
(Im Bürgerhaus Mahndorf)
28307 Bremen, Tel. 53 01 53
Senioren-Kontakt,
Stiftung Dr. Erich Neukirch
Wartburgstraße 20, 28217 Bremen
Tel. 1 69 11 66
Gehörlosen-Freizeitheim
Schwachhauser Heerstraße 266,
28359 Bremen, Tel. 2 23 11 31
(auch Schreibtelefon -32)
Seniorenkreis des Sportvereins Bremen 1860
Baumschulenweg 8–10,
28213 Bremen, Tel. 21 18 60
Begegnungsstätte für Sehbehinderte und blinde Menschen
Biermannstraße 15–17,
28213 Bremen
Tel. 7 43 42
Seniorentanz
Hemmstraße 202, 28215 Bremen
Tel. 44 11 80
Freiwilligen-Agentur Bremen
Dammweg 18–20, 28211 Bremen
Tel. 34 20 80
Altenclub Hemelingen
Dietrich-Wilkens-Straße 22,
28309 Bremen
Herr Hayer, Tel. 45 35 65
Deutsches Sozialwerk (DSW) e. V.
Schwachhauser Heerstraße 264,
28213 Bremen, Frau Stolle
Tel. 34 35 33
Anneliese Loose-Hartke Stiftung
Balgebrückstraße 22,
28195 Bremen, Tel. 22 33 70 30

Nachbarschaftsinitiative Grohner Düne e. V.
Bydolekstraße 5,
28759 Bremen, Frau H. Nelson,
Tel. 62 84 77 oder 66 33 77
Nachbarschaftstreff BISPI e. V.
Bispinger Straße 14a,
28329 Bremen, Tel. 4 67 36 95
Netzwerk Selbsthilfe
Selbsthilfekontaktstelle,
Faulenstraße 31, 28195 Bremen
Tel. 704581
Seniorenwerkstatt Egestorff Im Alter Zuhause gGmbH
Stiftungsweg 6, 28325 Bremen
Frau Wehr, Tel. 4272114
Treff Gesunde Nachbarschaft
Kirchhuchtinger Landstraße 143,
28259 Bremen, Tel. 6 99 31 73
Seniorenbüro
Beratung, begleitete Reisen,
Tagesfahrten, Computerkurse u. a.
Breitenweg 12, Tel. 32 05 49
Martinsclub Bremen e. V.
Seniorenangebote
Buntentorsteinweg 24–26,
28201 Bremen, Tel. 5 37 47 40
DIKS Demenz-Informationsstelle
Bahnhofstraße 32,
Tel. 14 62 94 44
BremerLeseLust
Georg-Gröning-Straße 33,
28209 Bremen
Tel. 01 74 - 3 80 67 10
Bremer Tafel e. V.
Brauerstraße 13, 28309 Bremen
Tel. 4 34 19 59
Bremer Tafel e. V.
Bremer Heerstraße 8e,
28719 Bremen
Tel. 69 67 58 86
Bremer Tafel e. V.
Luxemburger Straße 50
Ambulante Versorgungsbrücken e. V.
Humboldtstraße 126, 28203 Bremen
Tel. 6 96 42 00
Bremer Krebsgesellschaft e. V.
Krebsberatung
Am Schwarzen Meer 101–105,
28205 Bremen, Tel. 49 19 222
sowie Reeder-Bischoff-Str. 47B,
28757 Bremen, Tel. 47 85 751

Hier wird geholfen

Selbsthilfegruppe Heimmitwirkung
Reinhard Leopold, Rembertistraße 9,
28203 Bremen, Tel. 33 65 91 20
Die WOGE
Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz, Tel. 5 25 10 82
Bremer Treff
Kirchliche Begegnungsstätte,
Altenwall 29, 28195 Bremen
Tel. 32 16 26
kom.fort
Beratung für barrierefreies Bauen und Wohnen, Landwehrstraße 44,
28217 Bremen, Tel. 79 01 10
Verbraucherzentrale Bremen
Altenweg 4, 28195 Bremen
Tel. 16 07 77
Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle
Am Wall 195, 28195 Bremen
Tel. 36 21 90 03
Kapitel 8, Ev. Informationszentrum
Domsheide 8, 28195 Bremen
Tel. 3 37 82 20
Ev. Beratungsstelle
Lebens-, Familien- und Partnerschaftsberatung
Tel. 33 35 63
Offene Tür Bremen, katholische psychologische Beratung in Krisen und Lebensproblemen
Hohe Straße 7, 28195 Bremen
Tel. 32 42 72
Zentrales Versorgungsnetz für pflegebedürftige Menschen
Vermittlung von Pflegediensten und Alltagshilfen, Tel. 32 13 23
Pflegestützpunkte Land Bremen im Einkaufszentrum Berliner Freiheit
Berliner Freiheit 3, 28327 Bremen
Tel. 69 62 42-0
im Bremer Norden
Breite Straße 12 d,
28757 Bremen, Tel. 6 96 24 10
DIKS Demenz-Informationsstelle
Bahnhofstraße 32, 28195 Bremen
Tel. 14 62 94 44
Patient/innenstelle im Gesundheitsladen Bremen
Braunschweiger Straße 53b,
28205 Bremen, Tel. 49 35 21
Lesben besuchen Lesben
Besuchsdienst, Tel. 0177 89 19 147
Mail: LBesuchHB@gmx.de

Senioren-Zentren und -Treffs in Bremen

Mitte/West

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

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

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

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

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

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

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

Ost

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

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

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

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

AMeB Olymp
Eislebener Straße 31 Tel. 46 91 68
28329 Bremen

AMeB Vahrer See
Berliner Freiheit 9c Tel. 4 68 03
28327 Bremen -30/-32

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

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

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

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

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

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

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

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

Süd

IM Buntentor
Buntentorsteinweg 114 Tel. 55 15 00
28201 Bremen

AMeB Habenhausen
Ohserstraße 2 Tel. 83 31 20
28279 Bremen

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

AMeB Kattenturm
Willi-Hundt-Straße 2 Tel. 82 05 40
28277 Bremen

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

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

Nord

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

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

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

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

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

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

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

Dienstleistungszentren (DLZ)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DLZ Huckelriede des Caritasverbandes
Kornstraße 371 Tel. 87 34 10

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

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

DLZ Findorff der AWO
Herbststraße 118 Tel. 37 78 90

DLZ Walle der AWO
Wartburgstraße 11 Tel. 38 89 80

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

DLZ Vegesack des DPWV
Kirchheide 18 Tel. 66 24 99

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

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

rostfrei abonnieren

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

Inserierendenverzeichnis

Ahrens Bestattungen, Seite 18
Für das letzte Geleit braucht man einen kompetenten Partner an seiner Seite.
Tel. 45 14 53

Ann-Kathrin und Sigrid Ahrens

apetito, Seite 6
Heiß gebracht und angenehm satt werden – an Bord fertig gegart.
Tel. 48441610
www.ihr-menueservice.de/bremer-essen

ASB-Ambulante-Pflege, Seite 8, 14, 20
Ambulante Pflege ist Vertrauenssache.
Tel. Mitte 5 98 01 04,
West 69 63 98 70,
Nord 6 93 66 15,
Ost 4 17 87 11

Stefan Block

AWO Bremen, Seite 13
Wohlfühl-Atmosphäre, freundliche Beratung und zertifizierte Qualität – das macht die AWO-Pflegeangebote aus.
Tel. 7 90 20

Bingo der Bremer Toto und Lotto GmbH, vordere innere Umschlagseite
Sonntags um 17 Uhr im NDR-Fernsehen.

Bremer Stadtbibliothek, Seite 38, 39
Hier wird das kulturelle Erbe der Menschheit sowie das breite Spektrum von Wissen und aktueller Information greifbar.
Tel. 361 4465

Bremer Volkshochschule, Seite 35
Die erste Adresse für Weiterbildung in Bremen
Tel. 361 12345

GE•BE•IN, Seite 15
Wer tot ist, braucht keine Vorsorge mehr. Deshalb lassen Sie sich lieber zu Lebzeiten von erfahrenen Helfern beraten.
Tel. 38 77 60

Gloria Menü-Bringdienst, Seite 17
Pünktlich und zuverlässig wird Ihnen das Essen auf Porzellantellern gebracht.
Tel. 61 00 10

HausNotrufService, Seite 16
HausNotruf – rund um die Uhr – jeden Tag.
Tel. 38 98 500

Home Instead, Seite 36
Alltagsbegleitung und persönliche Betreuung für Senioren zu Hause.
Tel. 43 03 76-28

Johanniter Hausnotruf, Seite 11
Sicherheit hat hier die oberste Priorität – per Knopfdruck! Informationen gibt es kostenlos unter
Tel. 0 800 - 0 01 92 14

Kliemann, Tanja, Seite 12
Schnell wieder Überblick über Dinge und Dokumente bekommen.
Tel. 4 30 95 74

Tanja Kliemann

Netzwerk Selbsthilfe, Seite 19
Vermittelt Betroffene sowie Angehörige in unterschiedliche Hilfsangebote der Selbsthilfe oder Einrichtungen im Bereich Gesundheit und Soziales.
Tel. 70 45 81

P.A.A.R. Pro Sanitate, Seite 17, 19, 41, 44
Die erfahrene häusliche Krankenpflege mit dem individuellen Service.
Tel. Mitte 70 60 20

Physio K, Seite 37
Gesund trainieren für Senioren – das Akutkrankenhaus mit Expertenruf.
Tel. 55 99 316

ap-immobilien Podbielski, Angela, Seite 9
Seit 1999 Ansprechpartner als Immobilienmakler und Sachverständigenbüro.
Tel. 988 46 84

Angela Podbielski

Sozialwerk der Freien Christengemeinde, Seite 34
Selbstständig Wohnen mit Service, am Leben teilnehmen in der Tagespflege oder gut gepflegt leben in den Heimstätten.
Tel. 6 49 00-0

Jens Bonkowski

Winkelmann, Gudrun, Rechtsanwältin, Seite 7
Das Erbrecht, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen sind ihre Spezialität. Denken Sie rechtzeitig an Ihr Testament.
Tel. 4 09 57 00

Gudrun Winkelmann

Wohnen für Hilfe, Seite 5
Wohnraum gemeinsam nutzen.
Michael Siemer
Tel. 0159 0631 0007

Redaktionsschluss für *rostfrei 46* ist am 15. März 2022

Beachten Sie auch unsere Beilage von Home Instead!

Eine schöne Bescherung ...

Friede und Harmonie? Die Bremer Weihnacht sieht anders aus! An jedem Tag zwischen dem 1. und dem 24. Dezember geschieht ein Verbrechen ...
24 Autorinnen und Autoren haben sich zusammengefunden, um dem Fest der Liebe mit 24 Kurzkrimis einen schaurig-schönen Rahmen zu geben.
Bei Klaben und Kerzenschein wird geheuchelt und gemeuchelt, unterm Roland herrscht tödliches Treiben, und sogar vor Größen der Bremer Politik macht das Verbrechen nicht Halt. Wo man selbst dem Weihnachtsmann nicht trauen kann, gilt es, plietsch zu sein ...

Das perfekte Geschenk unterm Weihnachtsbaum.

Mirjam Phillips, Marita Alberts (Hrsg.)
Erst1, dann2, dann schrei, dann 4
24 Weihnachtskrimis aus Bremen
276 Seiten | 12,5 x 20 cm
ISBN 978-3-95651-314-5 | 14,90 Euro