

ROSTFREI®

Aktiv und gesund bleiben

SOZIALES

Neu in ganz Bremen:
Bremer Hausbesuche

KULTUR

Ein Logenplatz
im Herzen der Stadt

SONDERSEITE

75 Jahre Musikgruppe
Oberneuland

54

Mai bis Oktober 2026

Erleben:

Kunst, Gesundheit und Geschichte *KulturAmbulanz*



Wolfgang Heines
**Erinnerung an eine Kindheit
 in Bremen-Oberneuland**
 240 Seiten | 13,5 x 21 cm
 ISBN 978-3-95651-499-9
 18,00 Euro

Das Haus in Rosa – vom Aufwachsen auf dem Gelände einer psychiatrischen Klinik zur Hausarztpraxis

Sanftmut und gesellschaftliche Integration – diese Agenda der Familie Engelken prägte noch Jahre später den alltäglichen Umgang mit den psychisch Kranken der Klinik Dr. Heines.

›Wahrscheinlich waren wir die letzte Arztfamilie, die mit den Patientinnen und Patienten auf dem Klinikgelände wohnte‹, erinnert sich Dr. Wolfgang Heines an seine Jugend in Bremen-Oberneuland. Nach der Schulzeit verließ er zunächst die Hansestadt, besuchte Amerika und entschloss sich für ein Medizinstudium.

Zurück in Bremen gründete er selbst eine Hausarztpraxis und übernahm 2002 von seinem Vater die Stiftung Dr. Heines, die bis heute gesellschaftliche Bremer Projekte fördert – ganz im Sinne des positiven Miteinanders, das den Alltag der Klinik Dr. Heines bestimmte.

Erhältlich im Buchhandel und direkt beim KellnerVerlag, St.-Pauli-Deich 3 (an der Kleinen Weser), Telefon 778 66

EINE AUSSERGEWÖHNLICHE KÜNSTLERFREUNDSCHAFT:

Die Malerin Paula Modersohn-Becker und der Dichter Rainer Maria Rilke lernen sich am 2. September 1900 in Worpsswede auf dem Barkenhoff kennen. Beide sind zu dem Zeitpunkt 24 Jahre alt. Damals ist nicht abzusehen, dass diese Begegnung zwei Menschen zusammenführt, die als Künstler zu Weltgeltung gelangen werden.

In die gut sieben Jahre ihrer Freundschaft bis zum tragischen Tod von Paula Modersohn-Becker am 20. November 1907 fallen ein Briefwechsel, weitere Begegnungen in Worpsswede und ab 1903 auch in Paris, wo die Malerin künstlerische Anregungen und 1906 Abstand von Worpsswede und von ihrer kriselnden Ehe mit Otto Modersohn sucht. Hierbei unterstützt Rilke sie und ist ihr ein wichtiger Vertrauter.

Dieses reichhaltig illustrierte Buch dokumentiert die Geschichte der Freundschaft und erläutert mit hoher fachlicher Kompetenz das Verbindende sowie das Trennende in der künstlerischen und menschlichen Begegnung der beiden Künstlerpersönlichkeiten.

Der wichtigste künstlerische Ertrag der Freundschaft von Paula Modersohn-Becker und Rilke ist von Seiten der Malerin ihr „Bildnis Rainer Maria Rilke“ (1906), von Seiten Rilkes sein ein Jahr nach ihrem Tod geschriebenes „Requiem. Für eine Freundin“ (1908). Nicht zuletzt zum Verständnis zum dem „Requiem“. Für eine Freundin“, das als eine bewegende Totenklage unzählige Leserinnen und Leser berührt hat, möchte das Buch beitragen.



Bernd Stenzig
**PAULA
 MODERSOHN-BECKER
 UND RAINER MARIA RILKE**
 500 Seiten | 17 x 24 cm
 Hardcover | 30,00 Euro
 ISBN 978-3-95651-495-1

Liebe rostfrei-Gemeinschaft,

zum 150. Geburtstag von Paula Modersohn-Becker feiert unser Museum in der Böttcherstraße ihr Leben und ihre Kunst – feiern Sie mit und machen Sie sich einen Eindruck von der bis heute eindrücklichen Unmittelbarkeit ihrer Bilder!

Am 8. Februar 1876 wurde Paula Modersohn-Becker geboren. Dem Tag war eine eisige, stürmische Nacht vorausgegangen, wie ihre Mutter sich später erinnerte. Wie ein Sturm sollte auch das Leben ihrer Tochter werden. Es war ein Leben, dessen Sensation sich erst in der Rückschau fassen lässt: Mit viel Einsatz überzeugte sie ihre Eltern, ihr ein Kunststudium zu ermöglichen, das sie in London und Berlin antrat. Tätig war sie darüber hinaus in Worpswede und Paris. Und das in einer Zeit, in der Frauen der Weg zur Kunst durch zahlreiche Hürden verbaut war. Erst 1919, zwölf Jahre nach dem frühen Tod der Malerin, sollten öffentliche Akademien in Deutschland ihre Tore auch für Frauen öffnen. Aus ihrer nur zehnjährigen Schaffenszeit hinterließ sie mehr als 700 Gemälde und 1.400 Zeichnungen, die belegen, wie rauschhaft sie gearbeitet haben muss. 1906 stellte Paula Modersohn-Becker die Kunstgeschichte auf den Kopf, indem sie mit ihrem ›Selbstbildnis am 6. Hochzeitstag‹ den ersten Selbstakt einer Künstlerin malte.

Es ist uns ein wichtiges Anliegen, den Besuch unserer Ausstellungen allen Altersgruppen zu ermöglichen. Daher arbeiten wir an der Barrierefreiheit unserer Angebote. So bieten unsere inklusiven Vermittlungsangebote auch seh- oder hörbeeinträchtigten und demenziell erkrankten Menschen die Möglichkeit, unsere Kunstwerke zu erleben.

Durch das Programm *Aktiv mit Demenz* werden im monatlichen Turnus zudem



Museumsbesuche angeboten, bei denen die eigene Kreativität erprobt werden kann. Die Termine finden Sie auf unserer Homepage: <https://www.museen-boettcherstrasse.de/kunsterleben/erwachsene/aktiv-mit-demenz/>

Ein großes Thema ist die Zugänglichkeit zum Museum: Unser Ziel ist der Einbau eines Fahrstuhls, was bislang aufgrund der besonderen und denkmalgeschützten Architektur von Bernhard Hoetger und dem dadurch verbundenen hohen finanziellen und architektonischen Aufwand nicht möglich gewesen ist. Bitte sprechen Sie uns vor Ihrem Besuch an, wenn Sie auf einen Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind, und wir versuchen gemeinsam, Ihnen den Besuch zu ermöglichen.

Paula Modersohn-Becker starb bereits mit 31 Jahren. Ihr Werk war zu diesem Zeitpunkt kaum bekannt, und es hat seitdem mehr als 100 Jahre gedauert, bis sich unser Blick auf die Moderne geschärft hat. Heute ist die Künstlerin weltberühmt und wird von Bremen bis New York gefeiert als Pionierin der Moderne.

Wenn Sie also kunstinteressiert sind und Ideen für Ausflüge sowie Freizeitbeschäftigungen benötigen, freuen wir uns, Sie im Paula Modersohn-Becker Museum begrüßen zu dürfen: Nirgendwo sonst kann man das Werk der Künstlerin so umfassend und unmittelbar erleben wie hier!

Wir sehen uns in der Böttcherstraße!

*Dr. Henrike Hans,
Paula Modersohn-Becker Museum*

© Paula Modersohn-Becker Museum, Bremen, Ausstellungsansicht, Foto: Hannes von der Fecht

Erleben

- 5 Kunst, Gesundheit und Geschichte
KulturAmbulanz

Kultur

- 10 Bestattungskultur im Wandel
14 Ein Logenplatz im Herzen
der Stadt

Soziales

- 18 Reparieren statt Wegwerfen
20 Neu in ganz Bremen
Bremer Hausbesuche

Sonderseite

- 22 75 Jahre Musikgruppe
Oberneuland

Nützliches

- 26 Rezension
27 Inserierendenverzeichnis
28 Kulturveranstaltungen
36 Seniorenvertretung
37 Nützliche Adressen
38 Rätsel

Buchempfehlungen

- 2 Wolfgang Heines – Erinnerungen an
eine Kindheit in Oberneuland
2 Paula Modersohn-Becker
und Rainer Maria Rilke
9 Hautnah – Biografie einer
Krankenschwester
27 Forever DJ
39 Lilienthal – Eine Oase am Rand von Bremen

Firmenporträts

- 7 Physio K
8 Ahrens Bestattungen – ALLES aus
einer HAND
9 Gemeinsam lernen bei der Bremer vhs
10 Hausnotruf der Johanniter
11 apetito: Wohlfühlen das ganze Jahr!
12 ASB: Ambulante Pflege ist
Vertrauenssache
15 Sorgen Sie sich nicht: GE•BE•IN
16 Gloria Menü-Bringdienst –
Branchen-Vorreiter
17 Netzwerk Selbsthilfe
18 Umordnung schafft Tanja Kliemann
23 Sehr engagierte Anwältin Winkelmann
24 Roland-Klinik: Wirbelsäulenzentrum
25 Für Sie da: Das Sozialwerk

Impressum

© 2026. Alle Rechte beim Klaus Kellner Verlag, Bremen

Inhaber: Manuel Dotzauer e.K.

Verantwortlich: Manuel Dotzauer

St.-Pauli-Deich 3, 28199 Bremen,

Telefon 0421-77866

rostfrei@kellnerverlag.de

Namentlich gekennzeichnete Artikel

geben nicht unbedingt die Auffassung der
Redaktion wieder.

Grafische Gestaltung KellnerVerlag, Bremen

Umschlaggestaltung Designbüro

Möhlenkamp & Schuldt, Bremen

Druck Silber Druck GmbH & Co. KG, Lohfelden

Anzeigenverwaltung im Verlag Telefon 0421-77866

Die Metadaten werden gerne zugeschickt.

rostfrei liegt kostenlos aus.

www.rostfrei-bremen.de

Bilder Monika Sattelberg auf den Seiten: 5, 6, 14, 15, 16, 17

Bild Repair-Café Mahndorf auf der Seite: 18

Bilder Musikgruppe Oberneuland: 22, 23, 25

Titelbild: © PIKSEL



Kunst, Gesundheit und Geschichte *KulturAmbulanz*

Die KulturAmbulanz Bremen, 1987 gegründet, ist als Kulturprojekt des Klinikums Bremen-Ost (Gesundheit Nord, Klinikverbund Bremen) eine deutschlandweit einzigartige Einrichtung, die nicht nur Kunst, Kultur, Bildung und Gesundheitsfragen miteinander verbindet. Sie ist auch ein Ort der Begegnung – ein Treffpunkt, wo Themen wie Gesundheit, Krankheit, Normalität und Gesellschaft ausgetauscht werden.

Als pädagogisch bedeutungsvolle Bildungsstätte ermöglicht die KulturAmbulanz emotionales, reflexives und multiperspektivisches Lernen an einem authentischen Ort. Nicht selten trifft man auf dem Gelände auch internationale Studierende, die Interesse an dieser Einrichtung haben – aus unterschiedlichen Gründen.

Historische Gebäude der KulturAmbulanz mit interessanten Angeboten:

Krankenhaus-Museum

Es ist ein besonderes kulturgeschichtliches und medizinisches Museum.

» Zu Hause
bleiben ...

Jetzt
auch in
Arbergen

und die Hilfe und Pflege
bekommen, die ich brauche.
Mit der AWO klappt das prima.«

Die **Häusliche Pflege** der AWO unterstützt Sie Zuhause rund um Ihre Gesundheit und Ihren Haushalt. Regelmäßig oder dann, wenn Ihre Angehörigen verhindert sind. Wir beraten wir Sie gerne: Tel. **0421 - 691 42 71**

www.awo-bremen.de
www.jobs-awo-bremen.de



Bremen

In der Dauerausstellung zur Geschichte der Psychiatrie in Bremen werden gesellschaftliche Fragen aufgearbeitet wie ›Was ist verrückt?‹, ›Wie gehen wir mit Krankheit um?‹, ›Wer entscheidet: krank oder normal?‹ Die Ausstellung umfasst biografische Geschichten von Kranken, deren Angehörigen und medizinischem Personal. Historische Behandlungsgeräte veranschaulichen Therapie- und Behandlungsformen. Zudem sind interaktive Stationen und Hörinseln installiert. Es ist ein Ort, der sich als Lern-, Gedenk- und Kulturraum versteht. Er soll Anregungen zu Gesprächen über Gesundheit, Krankheit und Gesellschaft geben.

Der Psychiatrie im Nationalsozialismus ist ein externer Ausstellungsteil gewidmet. Er

reflektiert Verbrechen im Namen der Medizin und gesellschaftliche Stigmatisierung psychisch Kranker zu jener Zeit.

Neben der Dauerausstellung gibt es wechselnde Sonderausstellungen und Programme.

Galerie im Park

Die Galerie im Park ist ein eigenständiger künstlerischer Ausstellungsort, an dem Kunst – historisch wie auch zeitgenössisch – im Kontext von Gesundheit, Krankheit und Kultur präsentiert wird.

Kunst wird hier nicht nur als ästhetisches Erlebnis verstanden, sondern auch als Mittel zur Sichtbarmachung gesellschaftlicher Fragen zu medizinischen, sozialen und histori-



pflegestützpunkt
Land Bremen

Beratung • Hilfe
kostenlos, neutral und unabhängig



Bitte vereinbaren Sie **telefonisch** einen Termin

Bremen-Vahr
Tel. 0421 69 62 42 - 0
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9 - 13 Uhr
Mo, Di und Do 13:30 - 16 Uhr

Bremen-Vegesack
Tel. 0421 69 62 41 - 0
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9 - 13 Uhr
Mo, Di und Do 13:30 - 16 Uhr

Bremen-Huchting
Tel. 0421 69 62 42 - 12
Öffnungszeiten: Mo und Mi 9 - 13 Uhr

Bremen-Gröpelingen
Tel. 0421 69 62 41 - 12
Öffnungszeiten: Di 9 - 13 Uhr
Do 13:30 - 16 Uhr

sowie eine telefonische Erreichbarkeit freitags von 13:30 - 16 Uhr

www.bremen-pflegestuetzpunkt.de



schen Themen. Die Galerie im Park ist ein kultureller Lernort, wo auch Begleitprogramme wie Führungen und Gespräche mit Kunstschaffenden möglich sind. Hinzu kommen Ausstellungen künstlerischer Werke von Autodidakten – Menschen ohne akademische Ausbildung – und oft auch Menschen mit Psychiatrieerfahrung. Ihre Kunst ist originell, fantasievoll und unkonventionell.

Haus im Park

Ebenfalls auf dem Parkgelände befindet sich ein lebendiges Veranstaltungszentrum mit einem großen Saal, kleineren Räumen, einem offenen Foyer und einer

Terrasse zum Park. Hier finden regelmäßig Sonntagskonzerte, Lesungen, Theaterstücke, auch Kindertheateraufführungen sowie Mitmachprojekte für Kinder und Jugendliche statt. Besonders beliebt sind die jährlichen Quartier-Events für Familien und Nachbarschaften:

- Sommerfest im Park mit Musik, Spiel und Spaß
- Flohmarkt-Aktionen
- Oster-Familienfest mit Spielen und Ostereier-Suchen

Café Sophie

Im Spätsommer 2023 wurde das Café Sophie in einem aufwändig renovierten und liebe-

Das Rote Kreuz Krankenhaus informiert

Altersbedingte Arthrose macht sich vor allem im Knie- und Hüftgelenk bemerkbar. Auch Verletzungen, Entzündungen, Rheuma oder Überbelastung können Gelenke schädigen. Die Sprechstunden der Hauptoperateure des zertifizierten Endoprothetikzentrums (EPZ) im Rotes Kreuz Krankenhaus bieten die Möglichkeit, alle Einzelheiten zu Knie- oder Hüftgelenkproblemen in Ruhe zu besprechen. Chefarzt Dr. Arnold ist spezialisiert auf Sportverletzungen, Fuß- und Schulterchirurgie sowie Implantation von Sprunggelenk, Ellenbogen- und Fingerprothesen.

Im Schmerzzentrum des RKK behandeln die Experten mit jahrzehntelanger Erfahrung Patienten mit Schmerzen, welche in der hausärztlichen oder fachärztlichen Praxis nicht ausreichend gelindert werden können – sowohl ambulant als auch stationär. Bei Schmerznöten bitten Sie Ihren Hausarzt, direkt mit dem Schmerzzentrum Kontakt aufzunehmen.

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

Termine online: www.rotekreuzkrankenhaus.de/termine/

Gesund trainieren für Senioren

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

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

Beratung und gratis Schnuppertraining unter Tel 0421.55 99-316.

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

Physio K
gesund trainieren

voll gestalteten historischen Fachwerkhaus im Klinikpark als Teil der Kulturambulanz Klinikum Bremen-Ost eröffnet. In entspannter Atmosphäre lädt es zu Kaffee, selbst gemachten Kuchen, Panini und wechselnden Tagessuppen ein. Das Café ist ein Teil eines geschützten arbeitstherapeutischen Projekts mit Engagement für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Es ist ein gemeinschaftlicher Ort, der von Klinik-Insassen und -Insassinnen und therapeutischen Fachkräften mit viel Engagement, Herzlichkeit und Sinn für Qualität geführt wird.

Ob Angehörige des Klinikums, Ausstellungs- oder Konzertbesucher oder etwa Spaziergängerinnen im Park – alle sind herzlich willkommen im Café Sophie. Hier finden auch im kleineren Rahmen Café-Konzerte statt.

Woher der Name ›Sophie‹ kommt? Er soll an die Frau des Bremer Klinikdirektors Anton Delbrück, deutscher Facharzt für Psychiatrie, und an die erste Patientin der Bremer Psychiatrie mit diesem Vornamen erinnern.

Praktische Tipps für einen Besuch:

Konzert + Museum + Café ergeben einen abwechslungsreichen Tag – bei jedem Wetter!

Beim Sommerfest im Park mit Musik, Kunst und Theater gibt es außer Spielangeboten für Kinder auch leckeres Essen. Ideal für einen Sommer-Kultursonntag im Grünen!

Viele der genannten Veranstaltungen sind kostenfrei oder auf Spendenbasis. Und alle – gleich welchen Alters – werden in der KulturAmbulanz willkommen geheißen.

KulturAmbulanz

Züricher Str. 40, 28325 Bremen

Tel.: 408 17 5, info@kulturambulanz.de
oder kultur@klinikum-bremen-ost.de

Café Sophie

Tel.: 408 17 23, So–Do 12–17 Uhr

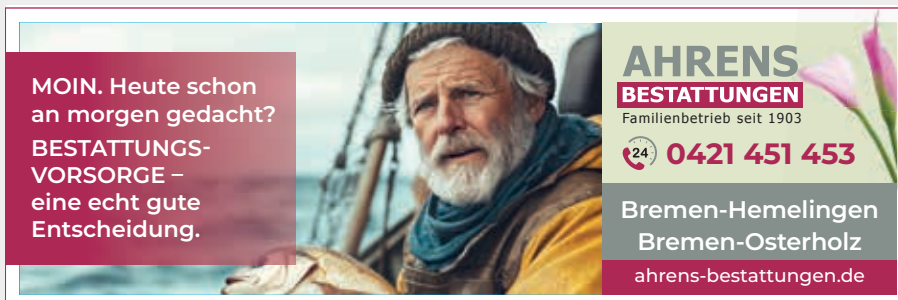
Krankenhaus-Museum

Tel.: 408 17 57, Mi–So 11–18 Uhr

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



MOIN. Heute schon an morgen gedacht?
BESTATTUNGS-VORSORGE – eine echt gute Entscheidung.

AHRENS
BESTATTUNGEN
Familienbetrieb seit 1903
24 0421 451 453

Bremen-Hemelingen
Bremen-Osterholz
ahrens-bestattungen.de

Fragenden kompetent zur Seite. Ob telefonisch oder in den Häusern in Osterholz und Hemelingen – das Ahrens-Team ist für Sie erreichbar, Tag und Nacht.

Hautnah

Zum Thema Krankenpflege schrieb Heide Schierloh: ›Hautnah‹, 2021 im KellnerVerlag Bremen erschienen. In ihrem Buch schildert sie ihre Erfahrungen und Erlebnisse mit psychisch kranken Menschen während ihrer gesamten Laufbahn als Krankenschwester.

Von 1968 bis 1969 arbeitete Heide Schierloh in der Psychiatrie im Krankenhaus-Ost. Ihr Werk – eine dramatische Biografie – ist ›ein Zeitdokument‹, wie sie es nennt.

Am 23. März 2023 stellte die Autorin im Haus der KulturAmbulanz ihr Buch vor.

Monika Sattelberg



Hautnah Heide Schierloh:

Eine Biografie aus der Krankenpflege

192 Seiten, 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

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 werden genutzt.
- 100 % Zielgruppen-Reichweite.
- Mehrfach-Verteilung in Bremen.
- 6 Monate Laufzeit – das bringt's.
- Redaktions- und Anzeigenschluss ist am 15. März/15. September.

rostfrei@kellnerverlag.de

Gemeinsam lernen bei der Bremer vhs

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

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

Diskutieren Sie in den Kursen mit anderen über aktuelle Tagesthemen, lernen Sie gemeinsam neue Sprachen oder knüpfen Sie Kontakte. Bauen Sie mit den Computerkursen der Bremer vhs auch Ihre digitalen Alltagskompetenzen aus, mit denen Sie zum Bei-

spiel Internet-Bankgeschäfte und Einkäufe erledigen oder digitale Angebote der Bremer vhs nutzen können. Probieren Sie es aus!

Mögliche Lernfelder:

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

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



Bestattungskultur im Wandel

Wenn ich heute über einen Bremer Friedhof laufe, entdecke ich manche leere Grabstelle. Grasflächen breiten sich aus, wo früher Grabsteine standen. Und schmale Kiesstreifen zeigen an, dass dort Urnen vergraben sind. Manchmal wird die Asche von Angehörigen auf See verstreut, und manchmal gibt es im Friedwald nichts mehr als eine Plakette an einem Baum. Vielen ist es nicht mehr wichtig, dass es einen festen Ort gibt, an dem die Toten beerdigt sind, so dass man dort trauern kann. Und die Grabpflege ist natürlich auch ein Problem, welches die Bestattungskultur der letzten Jahrzehnte verändert hat.

Bei den Kelten wurden die Leichname meistens verbrannt. Auch in Thailand werden die Toten auf ein hölzernes Schiff gelegt, mit vielen Zweigen und Buschwerk bedeckt und dieses dann angezündet, während das Holzboot den Fluss entlangtreibt. Die Römer haben auf ihrem Zug durch Norddeutschland Hügelgräber für ihre Soldaten aufgeschüttet, die noch heute an vielen Orten in unserer Region zu finden sind. Im Islam müssen die Toten innerhalb von drei Tagen beerdigt werden, was in warmen Ländern angesichts der Seuchengefahr sicherlich schon immer sinnvoll war. Wenn der Verstorbene keine Angehörigen hat, die am Grab trauern, kann man in vielen Ländern sogenannte Klagefrauen beauftragen, die dann bei der Beerdigung weinen und Klagelaute von sich geben. Reinhold Mesner berichtete auf seiner Lese-Tour ›Über Leben‹ vom Beerdigungsritual der tibetani-



Sicherheit auf Knopfdruck

Der Johanniter-Hausnotruf.

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

Tel. 0800 0019214 (gebührenfrei)
www.johanniter.de/hausnotruf



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Der Johanniter-Hausnotruf

Maßgeschneiderte Angebote schon ab 27 Euro monatlich

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

schen Mönche: Früh am Morgen wird der Leichnam auf einen Berggipfel gebracht, dort aufgeschnitten und innerhalb von fünf Minuten von Geiern abgenagt. Das restliche Gerippe wird mit Steinen zermalmt und wiederum von Geiern gefressen. Er zeigte sogar Fotos dazu und meint, dass dies doch die nachhaltigste Methode sei, einen Toten wieder der Umwelt zuzuführen. Er erhebe sich quasi mit den Geiern in die Lüfte.

Die Bibel enthält eigentlich keine Beerdigungsvorschriften. Als Simon Petrus seinen Vater beerdigen möchte, sagt Jesus: ›Lass die Toten ihre Toten begraben‹ (Lukas 9,60). Es scheint ihm nicht wichtig zu sein. Der Leichnam Jesu wird schließlich in einer Felshöhle abgelegt. Als er wieder aufersteht, erkennen ihn seine Jünger zunächst nicht, was auch so ausgelegt werden kann, dass Jesus in einem neuen Leib erschienen ist. Möglicherweise braucht er seinen alten Körper nicht mehr. Allerdings wurde Lazarus in seinem ursprünglichen Körper wieder zum Leben erweckt. Und in

der Offenbarung des Johannes steht, dass Gott alle Gräber wieder öffnen und die Toten zu Fleisch werden lassen wird. Deshalb haben die ersten Christen die Leichname in Höhlen aufbewahrt, wo sie wieder aufgeweckt werden können. Sie lehnten die Feuerbestattung ab und bevorzugten die Erdbestattung als ›Saat von Gott gesät, dem Tag der Garben entgegenzureifen‹. Auch bei uns bleiben menschliche Körper, die im Marschboden beerdigt werden, wegen der luftdicht eingelassenen Särge noch über Jahrhunderte erhalten, während sie im Boden der Geest schon nach 20 Jahren nicht mehr vorhanden sind.

Die Kirche und die Friedhofsverwaltungen haben sich dem neuen Beerdigungstrend angepasst und erlauben seit 2026 sogar, dass die Asche unter bestimmten Voraussetzungen nach amerikanischem Vorbild mit nach Haus genommen werden darf. Selbst die katholische Kirche in Rheinland-Pfalz hat ihr Bestattungsrecht liberalisiert und erlaubt, dass der Beisetzungsort nicht mehr

Jeden Tag gut versorgt – das ganze Jahr über.

Um gesund durch das Jahr zu kommen, ist eine ausgewogene Ernährung das A und O. Der Menüservice Bremer Essen auf Rädern bietet in Kooperation mit der apetito AG jeden Tag ein leckeres, frisch zubereitetes Mittagessen, das direkt bis an die Haustür geliefert wird. Das Besondere: Die Gerichte werden erst unterwegs fertig gegart. Wenn der Menükurier bei Ihnen klingelt, ist Ihr Essen bereit zum Genießen –

angenehm heiß und herrlich duftend. So bleibt mehr Energie für die schönen Dinge des Tages – ganz ohne Sorgen um das Mittagessen. Ganz ohne Vertragsbindung können Sie den Service flexibel nutzen.

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

Probieren Sie unser Kennenlern-Angebot!

3× Menügenuss ins Haus für nur 8,99€ pro Menü.

inkl. MwSt.

Ihr Menüservice mit Herz ♥



Leckere Menüs

offenfrisch auf der Fahrt zu Ihnen zubereitet.

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:



Tel.: 0421-4844 16 10

Mo. bis Fr. 8:00 – 18:00 Uhr



Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

namentlich gekennzeichnet werden muss. Anonyme Gräber, wie sie heute vielfach modern sind, gab es schon zu Kriegszeiten, wenn die Toten in Massengräbern oder in der Nähe der Front bestattet wurden. Der britische Ehrenfriedhof ›Reichswald War Cemetery‹ am Niederrhein dagegen hat ein beschriftetes Kreuz für jeden beerdigten Soldaten aufstellen lassen.

Bei uns hat die Einführung des Christentums durch Karl den Großen im Jahr 797 dazu geführt, dass die Toten nur noch auf dem Gottesacker an der Kirche begraben werden

durften. Bei meinen verstorbenen Verwandten ist es mir wichtig, einen Ort zu haben, an dem ich weiß, dass sie dort liegen – einen Ort, an dem ihre Namen stehen. Ich möchte dort hingehen können. Vielleicht wird nach meinem Tod niemand mein Grab besuchen oder pflegen, aber dennoch habe ich mich auch jetzt schon für die klassische Erdbestattung entschieden, denn sie liegt in meiner Kultur und Tradition und soll ein Teil dessen bleiben.

Manuel Dotzauer

Sicherheit auf Knopfdruck – Der Hausnotruf des ASB Bremen Sicher zu Hause leben – mit dem ASB Hausnotruf Bremen

Die meisten Menschen wünschen sich, möglichst lange selbstständig in den eigenen vier Wänden zu leben. Das vertraute Zuhause gibt Sicherheit, Erinnerungen und Lebensqualität. Doch gerade im Alter stellt sich manchmal die Frage: Was passiert, wenn ich stürze oder plötzlich Hilfe brauche?

Der Hausnotruf des ASB Bremen bietet Ihnen genau für diese Situationen eine einfache und zuverlässige Lösung. Mit nur einem Knopfdruck können Sie jederzeit Hilfe rufen – rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr.

Das System besteht aus einer Basisstation und einem kleinen Notrufknopf, den Sie bequem am Handgelenk oder als Anhänger tragen können. Wenn Sie Unterstützung benötigen, drücken Sie einfach den Knopf. Sofort wird eine Verbindung zur Hausnotrufzentrale hergestellt. Dort sprechen geschulte Mitarbeitende direkt mit Ihnen und klären, welche Hilfe gebraucht wird.

Je nach Situation können Angehörige informiert werden oder es wird schnell professionelle Hilfe organisiert. Wenn Sie nicht mehr antworten können, wird trotzdem sofort gehandelt. So können Sie sich darauf verlassen, dass im Notfall jemand für Sie da ist.

Ein großer Vorteil des Hausnotrufs ist, dass er Ihnen ein gutes Gefühl von Sicherheit im Alltag gibt. Viele Nutzerinnen und Nutzer berichten, dass sie sich dadurch wieder deutlich entspannter fühlen. Auch für Angehörige ist es beruhigend zu wissen, dass ihre Eltern oder Großeltern im Notfall nicht allein sind.

Der Hausnotruf ist einfach zu bedienen und schnell eingerichtet. Unsere Mitarbeitenden beraten Sie gerne persönlich und erklären Ihnen alle Funktionen in Ruhe. Gemeinsam finden wir die Lösung, die am besten zu Ihrer Lebenssituation passt.

Unter bestimmten Voraussetzungen kann der Hausnotruf sogar von der Pflegekasse bezuschusst werden. Wir unterstützen Sie selbstverständlich auch bei der Klärung dieser Fragen.

Der ASB Bremen ist seit vielen Jahren in der Region aktiv und engagiert sich für Menschen, die Unterstützung im Alltag benötigen. Unser Ziel ist es, Ihnen ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen – mit Sicherheit und Vertrauen.

Wenn Sie mehr über den Hausnotruf erfahren möchten, beraten wir Sie gern unverbindlich. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Sie sich in Ihrem Zuhause weiterhin sicher fühlen können.



**4 Wochen
kostenlos
testen!**

Der Hausnotruf vom Testsieger

Zuhause sicher und selbstständig leben: Der Hausnotruf des ASB Bremen bietet Ihnen im Notfall schnelle und professionelle Soforthilfe auf Knopfdruck. Für seine hohe Qualität wurde der Hausnotruf vom ASB als Testsieger von Stiftung Warentest ausgezeichnet.



Jetzt anrufen und unverbindlich informieren:

0421 3 86 90 - 777

**Wir helfen
hier und jetzt.**

www.asb-bremen.de/Rostfrei2026

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund



›Ein Logenplatz im Herzen der Stadt‹

So benannte einst die Presse den jetzigen Wohnsitz des Bremer Architekten Rainer Mielke im Bunker ›Typ F 38‹ in Bremen-Schwachhausen, Claussenstraße 14.

Ursprünglich als Luftschutzbunker im Zweiten Weltkrieg gebaut und genutzt, hat der Hochbunker 55 Jahre später eine andere Bestimmung bekommen. Die Zeit brachte es mit sich: Bunker wurden neu gedacht. Umbau und Umnutzung statt Abriss!

*Geschichte zum Anfassen:
Architekten-Interview und
Ortsbesichtigung am 4. März 2026*

Jahrzehntelang stand der Bunker wie viele andere unter der sogenannten Zivilschutzbindung und durfte nicht zu Wohnzwecken umgebaut werden, um im Notfall wieder als Schutzraum dienen zu können. Dies war besonders in der Zeit des Kalten Krieges von Bedeutung. Noch bevor der Zivilschutz aufgehoben wurde, beschäftigte Rainer Mielke die Idee vom individuellen Wohnen im Bunker F 38, zumal er täglich an ihm vorbeiging.

Bunker zu Wohnzwecken ›umzuwandeln‹ gestaltet sich als eine gewaltige bauliche und technische Herausforderung: Bauen jenseits von Standardlösungen – das ist die Architektur der Individualisten. Rainer Mielke ist einer von ihnen.

Die Hürde bei den Behörden war hoch. Der Bunker gehörte damals dem Bund (Bundesvermögensverwaltung).

Über fünf Jahre hinweg führte Rainer Mielke Verhandlungen, bis ein Verkauf möglich wurde und er seine Baupläne umsetzen konnte.

Nach der Kaufgenehmigung 1998 wurde auf dem massiven Dach des Bunkers ein Wohnbereich errichtet – Bauzeit weniger als ein Jahr –, während im Untergeschoss ein ›Kulturkeller‹ eingerichtet wurde. Dort finden nun regelmäßig Kunst- und Kulturveranstaltungen statt.

Nach Aufhebung der Zivilschutzbindung entschloss er sich, Wohnflächen auch im Innern des Bunkers zu schaffen. So entstanden im Obergeschoss eine Wohneinheit und zwei Apartments.

Was waren die Besonderheiten bei der Bauausführung?

Bunker, die ursprünglich zum Schutz angelegt waren, haben keine tragenden Innenwände – was einen Vorteil für viel Gestaltungsspielraum gibt –, jedoch extrem dicke Außenbauteile. Um Fenster und Öffnungen einbauen zu können, erfordert es eine außergewöhnliche Technik. Unter großem Aufwand und Verwendung von Spezialmaschinen – Diamantseilsägen – gelang es, die 1,10 Meter dicken Stahlbetonwände zu durchbrechen.

Das Einbringen von Lüftung, Heizung und Versorgungsleitungen durch den dichten Beton setzte ebenfalls eine sorgfältige Planung voraus, wie auch der Einbau des neuen Treppenhauses und des Fahrstuhlschachtes nach



Sorgen Sie sich nicht – sorgen Sie vor!

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

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



Alles geregelt, alles bezahlt



Unsere GE-BE-IN VorsorgeKombi ab 50 Jahren:

In einem Bestattungsvorsorgevertrag werden Ihre Wünsche exakt festgehalten, die Kosten nach heutigem Stand ermittelt, mit einer **Preisgarantie** versehen und über die GE-BE-IN Sterbegeldversicherung abgesichert.



0421 - 38 77 60 | kontakt@ge-be-in.de | ge-be-in.de | auch auf Facebook & Instagram

Auflagen von Bauvorschriften. Auch diese Baumaßnahme war von immenser technischer Herausforderung, da 1–2 Meter dicke Stahlbetondecken durchbrochen werden mussten. Der Querschnitt des Betonstahls ist auf der Oberflächenstruktur des Betons gut zu erkennen.

Unter Berücksichtigung der Fluchtwege behielt das Bauwerk zu beiden Seiten einen Ein- beziehungsweise Ausgang.

Fazit:

Nach Fertigstellung der Umbaumaßnahmen ist das ursprüngliche Erscheinungsbild im Innern des Bunkers weitgehend erhalten geblieben.

Das Neue – die Wohnräume – unterscheidet sich jedoch deutlich vom historischen Bunkerbau. In einzelnen Bereichen wurde der rohe Beton bewusst sichtbar gelassen, während in den als Wohnraum genutzten



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

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

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

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

Ihr heißes Mittagessen

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

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

Telefon:
04 21-61 00 10

Nutzen Sie unser
Probierangebot
für Neukunden!

GLORIA® seit 1989

Nur bei uns
auf echtem
Porzellanteller!

www.
Ihr Menü-Bringdienst gloria-menue-bringdienst.de

Bereichen die Wände farblich gestaltet und eine gedämmte Trockenbaukonstruktion zum Wärmeschutz angebracht wurde.

Abhängesysteme aus Metallprofilen an der Stahlbetondecke betonen im Loft den industriellen Charakter und wirken, neben anderen Vorzügen, technisch-modern.

Offene, lichtdurchflutete Räume und eine moderne Innenausstattung unterstreichen die Aussage des Eigentümers: ›Auch wenn man in einem Bunker wohnt, heißt das nicht, dass man das Gefühl haben muss, dass man in einem Bunker wohnt.‹

Am Ende des Interviews war von Rainer Mielke zu erfahren, welch großes und internationales Medieninteresse sein Projekt ›Umbau und Umnutzung eines Bunkers‹ nach Fertigstellung fand. Dabei erwähnte er unter anderem auch den Besuch von Journalisten des Senders ›Al Jazeera‹.

Vom Schutzbau zum Lebensraum – Architektur, die verbindet!

Ein Dank an den Bremer Architekten Rainer Mielke für die Zeit, Einblicke und Informationen bei der Objektbesichtigung.

Monika Sattelberg



Pflege – Ehrenamtliches Engagement

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

KONTAKTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN IN BREMEN

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



jetzt Gruppe finden!

Selbst
HILFE

Zeit schenken

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



Selbsthilfegruppen für Pflegende Angehörige

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

Netzwerk Selbsthilfe

Faulenstraße 31, 28195 Bremen

Kontakt: 0421 - 70 45 81, info@netzwerk-selbsthilfe.com



Reparieren statt Wegwerfen

Das Repair-Café im Bürgerhaus Bremen Mahndorf öffnet jeden 2. und 4. Montag im Monat von 15:00 bis 18:00 Uhr die Tür für Reparaturen aller Art, die man unterm Arm tragen kann.

Hier werden Kleingeräte, Schmuck, Radios, Fernseher, Computer, Spielsachen, Heimwerkermaschinen, Lampen, Fahrräder ohne Motor usw. repariert.

13 ehrenamtliche Helfer und Helferinnen nehmen sich Ihrer Schätze an und reparieren kostenlos die defekten Gegenstände. Ersatzteile werden zum Selbstkostenpreis berechnet.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, und sollte es doch zu einer kurzen Wartezeit kommen, halten wir für alle Kaffee und Kuchen bereit.

Unser Antrieb für diese ehrenamtliche Arbeit besteht im Wesentlichen darin, den Umweltgedanken zu verfolgen, Ressourcen zu schonen und Müll zu vermeiden.

Besuchen Sie uns auch im Internet unter: repaircafe-bremen-mahndorf.de



Umordnung

Tanja Kliemann hat schon als Kind alles sortiert und geordnet. Aus ihrer Leidenschaft hat die Immobilienkauffrau einen Beruf gemacht. Die 56-Jährige räumt Wohnungen auf, ordnet Nachlässe, verkauft Immobilien und bringt lästigen Papierkram auf den neuesten Stand. Zu ihren Kund:innen zählen überwiegend Senioren und Seniorinnen sowie Privatleute und Selbständige.

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

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



UM ORDNUNG

Nachlassordnung
 Immobilienverkauf
 Dokumente ordnen
 Seniorenassistentz
 Sortieren & Befreien

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

BINGO!

DIE LOTTERIE FÜR DIE UMWELT

EIN GEWINN FÜR DIE NATUR



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

 **LOTTO**[®]
Bremen

Neu in ganz Bremen Bremer Hausbesuche

Ein offenes Ohr für Sie!

Ab dem 1. Januar 2026 starten die Bremer Hausbesuche in der gesamten Stadt Bremen – ein kostenloses, freiwilliges und vertrauliches Beratungsangebot für alle Seniorinnen und Senioren der Stadt Bremen.

Ziel ist es, ältere Bürgerinnen und Bürger in ihrem Wunsch nach einem aktiven und selbstbestimmten Leben zu unterstützen. Die Hausbesuche sind ein kostenloses, freiwilliges und vertrauliches Angebot der Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration, das in Kooperation mit den großen Wohlfahrtsverbänden organisiert wird.

Wer kann das Angebot nutzen?

Grundsätzlich steht der Bremer Hausbesuch allen Seniorinnen und Senioren in Bremen offen, die sich aktiv bei den regionalen An-

sprechpersonen melden. Unabhängig davon erhalten alle Bürgerinnen und Bürger, die den Geburtstagsbrief der Senatorin zum 80. Geburtstag zugeschickt bekommen, automatisch eine Einladung für diesen Besuch.



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

WWW.HILFSWERK-BREMEN.DE



Inhalt und Durchführung

Qualifizierte Fachkräfte der Wohlfahrtsverbände kommen auf Wunsch nach Hause, um in einem persönlichen Gespräch über Unterstützungs- und Freizeitangebote im jeweiligen Stadtteil zu informieren. Alle Fragen rund um das Älterwerden können dabei beantwortet werden.

Die Beratung kann auch telefonisch, per Videokonferenz oder an einem Wunschort stattfinden. Durch das Angebot sollen Se-

niorinnen und Senioren gut informiert und vernetzt in Bremen leben.

Die Trägergemeinschaft

Die Bremer Hausbesuche werden von folgenden Wohlfahrtsverbänden getragen:

- AWO Soziale Dienste gemeinnützige GmbH
- Deutscher Caritasverband e. V.
- Deutsches Rotes Kreuz e. V.
- Der Paritätische Wohlfahrtsverband e. V.

Kontaktstellen nach Region

	Träger	Anschrift	Tel	E-Mail	Besuchskraft
Nord Blumenthal Burglesum Lesum Veegesack	Paritätische Gesellschaft für soziale Dienste Bremen mbH (PGSD)	Stadthaus Veegesack, Gerhard-Rohlf's-Str. 62 28757 Bremen	0421 9899 29 41	bhb.nord@ pgsd.de	Jaqueline Jüling
Süd Buntentor Huchting Huckelriede Neustadt Obervieland Seehausen Strom Woltmershausen	Caritasverband Bremen e. V.	Kornstraße 371 28201 Bremen	0421 87793 52	bhb.sued@ caritas- bremen.de	Tanja Sonnenberg Martina Kreienborg
Ost Hemelingen Osterholz Vahr	AWO Soziale Dienste gemeinnützige GmbH	Ludwig-Roselius-Allee 181 28325 Bremen	0176 56 98 69 47	BHB.Ost@ awo-bremen. de	Tatjana Weil-Hof
West Altstadt Blockland Findorff Gröpelingen Häfen Walle	AWO Soziale Dienste gemeinnützige GmbH	Borgfelder Str. 17 28215 Bremen	0159 06 16 05 28	BHB.West@ awo-bremen. de	Franziska Brüggemann
Mitte Hastedt (Hemel.) Mitte Schwachhausen Mitte Östliche Vorstadt	Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Bremen e.V.	Löwenhof I 28217 Bremen	0421 340 32 09	bhb.mitte@ drk-bremen. de	Doreen Wehr
Mitte-Ost Borgfeld Horn-Lehe Oberneuland Schwachhausen Nord	Paritätische Gesellschaft für soziale Dienste Bremen mbH (PGSD)	Brucknerstr. 15 28359 Bremen	0421 9899 29 42	bhb.mitte-ost @pgsd.de	Sarah Tréfás



75 Jahre Musikgruppe Oberneuland

75 Jahre Wanderlieder, Stimmungslieder, Shantys, Schlager

Wer hätte gedacht, dass die Gruppe so lange bestehen würde, als der Gesangsverein Oberneuland auf seinem Herbstfest ›italienische Stimmung‹ verbreiten wollte. Es fanden sich aus dem Chor einige Frauen, die Mandoline, Gitarre und Laute spielten. Der volle Erfolg auf dem Fest machte Mut, und die Frauen beschlossen weiterzumachen. Das war im April 1951. Man sang weiterhin auch im Chor. Als dieser sich auflöste, blieb die Gruppe trotzdem zusammen.

Die Aufträge ließen nicht lange auf sich warten. Seinerzeit gab es Landsmannschaften (z. B. Ostpreußen, Memelländer). Bei ihren Veranstaltungen freuten die Zuhörer sich, wenn die Heimatlieder mit vorgetragen wurden. Von Anfang an sang man plattdeutsche Lieder bei den gemütlichen Nachmittagen des Plattdutschen Kring und anderer plattdeutscher Vereine.

Viele Weihnachtsfeiern des Reichsbundes, des VdK (Verband der Kriegsbeschädigten, Kriegshinterbliebenen und Sozialrentner Deutschlands e. V.) und anderer Vereine hat die Gruppe verschönert. Sie war zu Anfang aber auch auf Schützen- und Dorffesten vertreten.

Als eine Gruppe von Deutsch-Amerikanern ihre alte Heimat besuchte, hat die Musikgruppe den gemütlichen Abend in der Glocke mitgestaltet.

In den Seniorenheimen, die immer zahlreicher wurden, hat die Musikgruppe von Anfang an den Alltag verschönert.

Als die neuen Stadtteile entstanden und zum gegenseitigen Kennenlernen die Begegnungsstätten, war die Musikgruppe gleich dabei, und die Volkslieder kamen gut an. Zwischendurch wurden kleine Geschichten in Hoch- und Plattdeutsch vorgetragen.

Damals war die gute Stube von Mimi Wulfers das Übungsdomizil. Der Weser-Kurier schrieb 1983 einen Artikel über die ›Trällernde Truppe‹.

Auch in anderen Stadtteilen gründete man Begegnungsstätten, und es gibt kaum eine Begegnungsstätte in Bremen, in der die Musikgruppe nicht aufgespielt hat; ob es in Huchting, Walle, Kattenesch, Horn-Lehe, Arbergen, Haferkamp oder Habenhausen war, kein Weg war zu weit. Inzwischen feiern diese Einrichtungen schon Jubiläen – natürlich auch mit unserer Musikgruppe. Beson-

ders sind auch unsere Weihnachtsfeiern; wer kommt da nicht in Stimmung bei den schönen Weihnachtsliedern. Manchmal heißt es schon: ›Wenn ihr kommt, dann haben wir ja ausgesorgt!‹

Zehn Jahre lang hat die Gruppe für den Seniorenbeirat in Grasberg die Weihnachtsfeiern verschönert, auch wenn der Weg dorthin manchmal ungemütlich war.

Nach der Wende hat die Musikgruppe drei Reisen in die Neuen Bundesländer unternommen. Sie fuhren nach Thüringen, in den Harz und in den Spreewald. Dort hatte man jeweils mit Gesangsgruppen Kontakt aufgenommen, und die Abende waren mit fröhlicher Stimmung ausgefüllt.

Auch im eigenen Stadtteil hat unsere Musikgruppe bei der 800-Jahr-Feier und bei ›Musik im Park‹ mitgewirkt.

Es gehört zur Gruppenarbeit dazu, dass im Jahr immer ein Ausflug organisiert wird, und ein Kohl- und Pinkel-Essen darf auch nicht fehlen.



Sehr engagierte Anwältinnen

Dort wird mit ›Herz und Verstand‹ persönlich beraten. Vorsorgeanwältin Gudrun Winkelmann und Rechtsanwältin Rebecca Reineke kümmern sich um rechtlichen Alltagsrger wie Unfälle, Miet- und Vertragsangelegenheiten sowie auch um besondere Anliegen der Senior:innen. Sie helfen kompetent bei der Testamentsgestaltung und als Testamentsvollstreckerinnen, Vorsorgevollmacht u. Patientenverfügung und beim Elternunterhalt. Sie beantragen Pflegegrade bei der Pflegeversicherung oder helfen gerichtlich weiter. Mittels Vollmachten unterstützen sie Sie, wenn Sie selbst nicht mehr können und regulieren Nachlässe.



*Geschäftsjubiläum 25 Jahre
Plus 8 Jahre vor der
Famillienzeit*

Gudrun Winkelmann
RECHTSANWÄLTIN

**Allgemeinanwältinnen
Testamentsvollstreckerinnen**

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

In Kooperation mit Rechtsanwältin Rebecca Reineke

Hamburger Str. 222/224 T 0421 - 40 95 700 mail@winkelmann-recht.de
28205 Bremen F 0421 - 40 95 701 www.winkelmann-recht.de

Hamburger Str. 222/224

28205 Bremen

mail@winkelmann-recht.de

www.winkelmann-recht.de

Mitte 2026 übernimmt Rebecca Reineke das Büro. Gudrun Winkelmann agiert weiterhin unterstützend.

Redaktioneller Hinweis:

Die rostfrei-Redaktion bedankt sich bei Gudrun Winkelmann für 25 Jahre Treue und wünscht ihr für den (Un-)Ruhestand alles Gute sowie für Rebecca Reineke eine erfolgreiche Zukunft.

Überhaupt kam die Geselligkeit in der Gruppe nie zu kurz. Geburtstage, vor allem runde Geburtstage, werden immer gefeiert.

Die Gruppe besteht zur Zeit aus 18 Mitgliedern. Sie spielen mit Akkordeon, Mandoline, Gitarre, Ukulele, Banjo, Geige und Flöte und singen. Das jüngste Mitglied ist 57 Jahre und das älteste 89 Jahre alt. Man kann bald sagen, Senior:innen musizieren für Senior:innen. Aber wir geben die Hoffnung nicht auf, es war immer so, dass wieder jüngere Spieler dazugekommen sind, die wieder neue Ideen haben. Vor allem, weil wir unser Repertoire mit Schlagern ziemlich ausgeweitet haben. Die Gruppe ist kein eingetragener Verein und trägt sich selbst; bekommt also keine Fördermittel. Sie trifft sich dreimal monatlich im ›Fleet‹ in Borgfeld.

Was macht unsere Gruppe nun so besonders? Es muss einfach die Spielfreude und Vielfältigkeit sein, die uns sehr oft bescheinigt wurde, und wenn dann der Funke überspringt, macht es allen besonders Freude.

Über 20 Jahre hat das Ehepaar Lindemann einen großen Beitrag zum Gelingen geleistet. Jetzt wurden die Aufgaben etwas verteilt. Elke Fiedler (Tel. 252858/25425) nimmt jetzt die Außenkontakte wahr, und Monika Braun wurde von Dorothee Budde als Dirigentin abgelöst.

Die Musikgruppe steht doch unter einem guten Stern, das hat sie ja bewiesen in den 75 Jahren.

Irma Lindemann

Roland-Klinik: Kompetenz in Bewegung

Bewegung hält Körper und Geist gesund. Wer aktiv bleibt, steigert sein Wohlbefinden nachhaltig. Doch was, wenn Schmerzen oder Erkrankungen die Beweglichkeit einschränken – oder selbst alltägliche Tätigkeiten zur Herausforderung werden?

Als Fachklinik am Bremer Werdersee kümmern wir uns in vier spezialisierten Zentren umfassend um orthopädische und handchirurgische Erkrankungen:

- ▶ Das Zentrum für Handchirurgie und Rekonstruktive Chirurgie behandelt Erkrankungen, Verletzungen und Fehlbildungen der Hand mit hoher Expertise. Ziel ist es, Schmerzen zu lindern und dauerhafte Funktionseinschränkungen zu vermeiden.
- ▶ Im Zentrum für Endoprothetik, Fußchirurgie sowie Kinder- und Allgemeine Orthopädie versorgen wir ein breites Spektrum an Erkrankungen des Bewegungsapparates. Neben gelenkerhaltenden Therapien liegt ein besonderer Schwerpunkt auf dem Gelenkersatz. Als zertifiziertes Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung verfügen

wir über höchste Kompetenz in der Implantation künstlicher Gelenke.

- ▶ Das Wirbelsäulenzentrum verfügt über 20 Jahre Erfahrung in der Behandlung von Rückenleiden und setzt konsequent auf schonende, moderne Operationsverfahren für eine schnellere Genesung.
- ▶ Im Zentrum für Schulterchirurgie, Arthroskopische Chirurgie und Sporttraumatologie verbinden wir präzise Diagnostik mit innovativen Behandlungsmethoden. Unser Schwerpunkt liegt auf minimalinvasiven Verfahren (Schlüssellochchirurgie) und dem Erhalt der Gelenkfunktion.

Mit modernsten Diagnose- und Therapieverfahren verfolgen wir ein klares Ziel: Ihre Beweglichkeit zu verbessern oder wiederherzustellen – für mehr Lebensqualität im Alltag.

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



Selbstbestimmt und gut versorgt

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

Die MeinWohlExperten – der ambulante Betreuungsdienst des Sozialwerks – bietet hier genau die richtige Unterstützung im Alltag. Die Pflegekasse bezuschusst die Kosten ab Pflegegrad 1 mit monatlich 131 Euro. Ab

Pflegegrad 2 können zusätzlich die Geld-/Sachleistungen dafür eingesetzt werden. Nähere Informationen unter 0421/42 70 79 90.

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

Pflegende Angehörige werden durch diese Kombinationsmöglichkeit zusätzlich entlastet.

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

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



Sozialwerk
Wir helfen Menschen.



Komm ins Team!



Wir helfen Menschen.

Gut betreut aktiv bleiben!

An 5 Bremer Standorten

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



www.sozialwerk-bremen.de ☎ 0421-64 90 00

Wunderland *Die Gründerzeit der Bundesrepublik 1955–1967*

In diesem Buch wird das Leben in Deutschland nach dem Zweiten Weltkrieg überraschend vielfältig und gut verständlich geschildert. Wie nebenbei werden viele Ereignisse, politische Vorgänge und die sich verändernden Lebensumstände erwähnt. Es sind erinnerungsträchtige Alltags- und Mentalitätsschilderungen wie das vermittelte Lebensgefühl durch Zigaretten und Getränke oder das HB-Männchen, ergänzt mit zahlreichen Schwarz-Weiß-Fotos aus diversen Lebens- und Wirtschaftsbereichen.

Die Jahre der jungen Bundesrepublik sind gekennzeichnet von Nachholbedarf auf allen Lebensbereichen. Zugleich expandieren viele Firmen mittels neuer Maschinen und Produktionsverfahren, werden enorm viele Häuser und Wohnblocks erbaut, wie die Neue Vahr. Das wird übrigens im neuen Buch aus dem KellnerVerlag ›Wie wurde die Neue Vahr so beliebt?‹ ausführlich und zahlreich bebildert dargestellt.

Auch werden die dem neuen Lebensgefühl zugehörigen Schlager erwähnt, von Conny Froboess, Freddy, Vico Torriani, Den drei Peheiros, Peter Alexander usw. Stets begleitet mit Hinweisen auf die politischen Abläufe und agierenden Politiker, wie Konrad Adenauer, Erich Ollenhauer, Willy Brandt, Erich Mende und viele andere, deren Namen den Älteren noch vertraut sind.



Harald Jähner
Wunderland

475 Seiten, Hardcover
32 Euro
Rowohlt BERLIN

Es ist ein klug formuliertes unterhaltsames Buch des Kulturjournalisten Harald Jähner, eine abgeklärte Reise in die Vergangenheit. Eben eine besondere Art Lesebuch, das auch Anlass bietet, als Stichwortgeber mit Jüngeren sowie Altersgenossen über diese Aufbruchszeit zu reden, einschließlich der selber erlebten Wohn- und Lebensverhältnisse, die nicht immer goldig waren. Das bestätigt der Rezensent, Jahrgang 1946, der seine (unbeschwerte) Kindheit bis 1958 auf einer Parzelle an der Ochtum verbrachte.

Klaus Kellner

Ahrens Bestattungen, Seite 8

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

45 14 53



Ann-Kathrin und Sigrid Ahrens

apetito, Seite 11

Heiß gebracht und angenehm satt werden – an Bord fertig gegart.

48 44 16 10

www.ihr-menueservice.de/bremer-essen

ASB-Ambulante-Pflege, Seite 12, 13

Ambulante Pflege ist Vertrauenssache.

Mitte: 5 98 01 04

West: 69 63 98 70

Nord: 6 93 66 15

Ost: 4 17 87 11

AWO Bremen, Seite 5

Wohlfühl-Atmosphäre, freundliche Beratung und zertifizierte Qualität – das macht die AWO-Pflegeangebote aus.

7 90 20

Bingo der Bremer Toto und Lotto GmbH, Seite 15

Sonntags um 17 Uhr im NDR-Fernsehen.

Bremer Volkshochschule, Seite 9

Die erste Adresse für Weiterbildung in Bremen

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.

38 77 60

Gloria Menü-Bringdienst, Seite 16

Pünktlich und zuverlässig wird Ihnen das Essen auf Porzellantellern gebracht.

61 00 10

Hilfswerk Bremen e.V., Seite 20

Wenn Hilfe ein Zuhause findet

222 15 23

Johanniter Hausnotruf, Seite 10

Sicherheit hat hier die oberste Priorität – per Knopfdruck!

Informationen gibt es kostenlos unter

0 800 - 0 01 92 14

Tanja Kliemann, Seite 18

Schnell wieder Überblick über Dinge und Dokumente bekommen.

4 30 95 74



Tanja Kliemann

Netzwerk Selbsthilfe, Seite 17

Vermittelt Betroffene sowie Angehörige in unterschiedliche Hilfsangebote der Selbsthilfe oder Einrichtungen im Bereich Gesundheit und Soziales. Besuchsdienst ›Zeit schenken‹.

70 45 81

Pflegestützpunkt Land Bremen, Seite 6

Wir unterstützen Sie bei allen Fragen rund um das Thema Pflege

Tel. Huchting/Huckelriede:

69 62 42-12

Vahr: 69 62 42-0

Vegesack: 69 62 41-0

Bremerhaven: 04 71 - 30 97 79-0

Physio K, Seite 7

Gesund trainieren für Senioren – das Akutkrankenhaus mit Expertenruf.

55 99 316

Roland Klinik, Seite 24, U3

Die Fachklinik für Orthopädie und Handchirurgie am Werdersee.

87 78 0

Sozialwerk der Freien Christengemeinde, Seite 25

Wohnen mit Service, am Leben teilnehmen in der Tagespflege, sich versorgen lassen von den MeinWohl-Profis oder gut gepflegt leben in den Heimstätten.

6 49 00-0



Jens Bonkowski

Gudrun Winkelmann, Rechtsanwältin, Seite 23

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

4 09 57 00



Gudrun Winkelmann

Bernd Wehmer
FOREVER DJ
120 Farbseiten | 13,5 x 21 cm
ISBN 978-3-95651-497-5
20,00 Euro



Begegnungszentren

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

Mitte/West

▲ Begegnungszentrum Haferkamp

Haferkamp 8 24 05 199/ -197
28217 Bremen

- 03.06.2026, 15:15 Uhr
›Musikquiz‹, Robert Klein
- 10.06.2026, 15:15 Uhr
›Über alle Meere‹, Bremer Shantychor von 1978

● Computer-, Tablet-, Smartphone-Kurse und -Schulungen

▲ Nachbarschaftshaus Helene Kaisen 'na

Beim Ohlenhof 10 6 91 45 80
28239 Bremen

- 20.05.2026, 15 Uhr
Schlager: ›Für Gaby tu ich alles‹, Jürgen Ferber
- 17.06.2026, 15 Uhr
›Beckedorfer Schifferknoten‹, Shanty-Chor
- 02.09.2026, 15 Uhr
›Radiostars der 50er- und 60er-Jahre‹, Jürgen Ferber
- 21.10.2026, 15 Uhr
›Wir sind nicht von gestern‹, ›Die Kratzbürsten‹

▲ Begegnungszentrum ›im Turm‹

Neukirchstraße 86 3 79 69 22
28215 Bremen

- 29.05.2026, 16:30 Uhr
Singen & Grillen, Martin Eilers

- 26.06.2026, 15 Uhr
Omas gegen Rechts stellen sich vor
- 17.08.2026, 10:30 Uhr
Präventionstheater, Seniorentheater-Initiative Bremen und Hauptkommissarin Maren Pfitzner
- 25.09.2026, 15 Uhr
Programm über die Liebe, Stefanie Golisch
- 07.10.2026, 9:30 Uhr
Informationsveranstaltung ›Hands-on-Dementia‹ mit Demenzsimulator

▲ Bürgerhaus Oslebshausen

Am Nonnenberg 40 64 51 22
28239 Bremen

- 04.05.2026, 14:30 Uhr
Kaffee & Kuchen & ›Mode Mobik für besondere Ansprüche von Senior:innen
- 05.05.2026, 14:30 Uhr
Rosie's Café & Boule mit Werner
- 11.05.2026, 14:30 Uhr
Gemeinsames Kaffeisieren und stimmungsvoller Tanznachmittag mit Sabine Gal
- 18.05.2026, 12:30 Uhr
Radtour vom Bürgerhaus oder Transport mit Bulli, Spargel-essen im Restaurant Nordseite
- 19.05.2026, 14:30 Uhr
Rosie's Café & Boule mit Werner
- 01.06.2026, 14:30 Uhr
Gemeinsames Kaffeisieren und Tanznachmittag mit Hans Dymala
- 02.06.2026, 14:30 Uhr
Rosie's Café & Boule mit Werner
- 08.06.2026, 14:30 Uhr
Gemeinsames Kaffeisieren und im Anschluss Bingo mit Ursel
- 15.06.2026, 14:30 Uhr
Kaffeisieren im Garten, Boule

mit Werner und zum Abschluss eine Grillwurst

- 22.06.2026, 14:30 Uhr
Kaffeisieren & ›Die Schalotten‹ – ein lebendiges Maskentheaterspiel. Kleine Wunder jeden Tag – Geschichten von Elke Heidenreich
- 24.06.2026, 14 Uhr
Ausflug zum Hof Bavendamm. Bei selbstgebackenem Kuchen & frischem Kaffee genießen wir den Garten & die Gesellschaft der Alpakas!
Gemeinsam mit dem Fahrrad oder vom Bürgerhaus organisiertem Transport, Hof Bavendamm, Waller Str. 300
- 29.06.2026, 14:30 Uhr
Gemeinsames Kaffeisieren und im Anschluss Bingo mit Ursel
- 06.07.2026, 14:30 Uhr
Gemeinsames Kaffeisieren und Tanznachmittag mit Hans Dymala
- 10.08.2026, 14:30 Uhr
Gemeinsames Kaffeisieren und stimmungsvoller Tanznachmittag mit Sabine Gal
- 17.08.2026, 14:30 Uhr
Gemeinsames Kaffeisieren und im Anschluss Bingo mit Ursel
- 23.08.2026, 11 Uhr
Sommerfest im Bürgerhaus Oslebshausen: Shanty-Chor, Theaterauftritt ›Die Kratzbürsten‹, Kaffee & Kuchen, ...
- 24.08.2026, 14:30 Uhr
Gemeinsames Kaffeisieren & Kino
- 28.08.2026, 14:30 Uhr
Kaffeisieren im Garten, Boule mit Werner und zum Abschluss eine Grillwurst
- 07.09.2026, 14:30 Uhr
Gemeinsames Kaffeisieren und Tanznachmittag mit Hans Dymala

- **28.09.2026, 14:30 Uhr**
Gemeinsames Kaffeisieren und stimmungsvoller Tanznachmittag mit Sabine Gal
- **Windows 11 für PC/Laptop**
auf Spendenbasis
- **Offene Sprechstunde**
(Computer, Smartphone, Laptop) auf Spendenbasis

▲ **Lange Aktiv Bleiben (LAB) Hoppenbank**

Hoppenbank 2-3 32 60 49
28203 Bremen

- **24.06.2026, 15:30 Uhr**
Reisebericht ›5 Monate Weltreise‹, Horst Wehrse
- **22.07.2026, 15:30 Uhr**
Quiznachmittag, Paul Betz
- **26.08.2026, 15 Uhr**
Sommerfest mit One-Man-Band-Performer, Emanuel Jahreis
- **09.09.2026, 15:30 Uhr**
Musikalische Lesung ›Sie waren immer dabei‹, Béatrice Hecht-El Minshawi
- **28.10.2026, 15:30 Uhr**
Quiznachmittag, Paul Betz
- **Computer-Club**
(Laptop, Tablet, Smartphone) für Mitglieder kostenfrei, sonst 2 €

▲ **Begegnungszentrum Weserterrassen**

Osterdeich 70b 54 94 90
28205 Bremen

- **04.05.2026, 14:30 Uhr**
Offener Singkreis 60+, Wolfgang Hildebrand
- **01.06.2026, 14:30 Uhr**
Offener Singkreis 60+, Wolfgang Hildebrand
- **02.06.2026, 14:30 Uhr**
Sommer-Tanztee – mit Livemusik von Michael Stumper

- **29.09.2026, 14:30 Uhr**
Erntedankfest – mit Livemusik von Michael Stumper
- **Offener Smartphone-Treff**
(nur Android), 7 € pro Termin, Anm.: Ingrid Kroll, 4 98 50 23

Ost

▲ **Begegnungszentrum Sparer Dank**

Biermannstraße 15 21 22 17
28213 Bremen

- **18.05.2026, 15 Uhr**
Musik-Express: Disco mit Sabine Gal
- **15.06.2026, 15 Uhr**
Auf der Suche nach dem magischen Leuchten – Nordschweden, Horst Wehrse
- **03.08.2026, 15 Uhr**
Musik-Express: Disco mit Sabine Gal
- **12.10.2026, 15 Uhr**
Musik mit Martin Eilers

▲ **Begegnungszentrum Arbergen**

Hermann-Osterloh-Straße 117
28307 Bremen 48 80 97

- **07.05.2026, 15 Uhr**
Schlager und Lieder der Meere, Delme Shanty Singers
- **20.08.2026, 16 Uhr**
Spaß und Freude mit Musik, 1. Bremer Ukulelenorchester
- **08.10.2026, 14:30 Uhr**
Quizshow, Paul Betz

▲ **Begegnungstreff Horn-Lehe**

Im Hollergrund 61 69 64 29 81
28357 Bremen

- **04.05.2026, 15:30 Uhr**
Seojin Oh (Sopran, Bariton und Begleitung)

- **16.06.2026, 15:30 Uhr**
Balkanreise, Horst Wehrse

▲ **Begegnungszentrum Johanniterhaus**

Seiffertstraße 95 2 04 05 65
28359 Bremen

▲ **Begegnungszentrum Vahrer See**

Berliner Freiheit 9c 46 80 330
28327 Bremen

- **21.05.2026, 14:30 Uhr**
Lieder von Wind und Wellen, Bremer Shanty-Chor von 1978
- **09.07.2026, 14:30 Uhr**
›Wir sind nicht von gestern‹, Kratzbürsten
- **22.10.2026, 14:30 Uhr**
Ischa Freimaak! Disco mit Sabine Gal
- **Offene digitale Sprechstunde**
Hanna-Harder-Haus, Anm.: 0152 36 89 47 53

▲ **Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.**

Berliner Freiheit 10 436 73 42
28327 Bremen

- **Digitale Sprechstunde**

▲ **Begegnungszentrum Osterholz**

Sudwalder Straße 51 40 39 56
28307 Bremen

▲ **Begegnungszentrum Die Brücke**

Sebaldsbrücker Heerstraße 52
28309 Bremen 45 11 16

- **18.06.2026, 15 Uhr**
Quiznachmittag, Paul Betz
- **02.07.2026, 15 Uhr**
Hillers Nostalgie-Ensemble

▲ **Begegnungszentrum Am Siek**

Am Siek 43 42 07 50
28325 Bremen

- **12.05.2026, 15 Uhr**
Schlager und Lieder der Meere, Delme Shanty Singers
- **01.09.2026, 15 Uhr**
Schräge Seemannslieder im Herbst, Jonny Glut

▲ **Begegnungszentrum Hemelingen**

Christernstraße 18a 5 11 16
28309 Bremen

- **25.06.2026, 16 Uhr**
Shantychor Bremen Mahndorf
- **22.10.2026, 15 Uhr**
Musik zur Freimarktsfeier, Robert Klein

● **Offener Handy-Treff für ältere Menschen**

▲ **Begegnungszentrum Guter Hirte**

Forbacher Straße 21 45 11 16
28309 Bremen

- **05.06.2026, 15 Uhr**
Reisebericht Schwedisch Lapp-land, Horst Wehrse
- **09.10.2026, 15 Uhr**
Musik mit Martin Eilers

▲ **Nachbarschaftstreff Waschhaus**

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

▲ **Löwentreff**

Eislebener Straße 31a 95 91 348
28329 Bremen

- **12.06.2026, 12 Uhr**
Sommerfest ›Bonjour‹

▲ **Nachbarschaftstreff BISPI**

Bispinger Straße 14a 4 67 36 95
28329 Bremen

- **31.05.2026, 15 Uhr**
Französische Chansons, Anja Sagehorn

● **Hilfe bei Smartphone, Tablet & Co**

Süd

▲ **Begegnungszentrum Buntentor**

Buntentorsteinweg 114 55 15 00
28201 Bremen

▲ **Begegnungszentrum Habenhausen**

Ohsersstraße 2 83 31 20
28279 Bremen

- **22.09.2026, 15 Uhr**
›Herbstliche Reise durch den Balkan‹, Horst Wehrse
 - **27.10.2026, 15 Uhr**
Freimarktsfeier, Shantychor Bremen Mahndorf
- **Lerne Dein Handy kennen**
Hartmut Schwarz

▲ **Begegnungszentrum Huchting**

An der Schüttenriehe 8 58 33 75
28259 Bremen

- **09.06.2026, 15 Uhr**
Quizmaster, Paul Betz
- **21.08.2026, 14 Uhr**
Tanzmusik Sommerfest, Martin Danne
- **20.10.2026, 15 Uhr**
Tanzmusik Freimarktsfeier, Sabine Gal

▲ **Begegnungszentrum Woltmershausen**

Woltmershauser Str. 310 54 62 70
28197 Bremen

- **05.05.2026, 15:30 Uhr**
Musik/Tango/Balkan, Skupa, Birgit Hoffmann

- **23.06.2026, 15 Uhr**
Musik/Unterhaltung, Martin Eilers

- **25.08.2026, 15 Uhr**
Sommerfest, Kurt Eblinger/DJ

● **Smartphone-Schulung (Android), 4 € pro Termin**

▲ **Bürgerhaus Obervieland**

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

- Treffpunkt KulTour: Haltestelle Kattenturm-Mitte*
- **08.05.2026, 10:20 Uhr**
›Schiffe schauen an der Weserpromenade‹: Führung, gem. Anreise, 11 Uhr Martini-Kirche, KulTour
 - **05.06.2026, 10:20 Uhr**
›Das andere Quiz: Bremen für Kenner‹: Spaziergang, gem. Anreise, 11 Uhr Neptunbrunnen Domshof, KulTour
 - **03.07.2026, 10:05 Uhr**
Besuch & Führung im Weserwehr, gem. Anreise, 11 Uhr Weserwehr, KulTour
 - **07.08.2026, 10:20 Uhr**
›Das Bremer Haus‹: Führung zum beliebten Baustil, gem. Anreise, 11 Uhr Theater am Goetheplatz, KulTour
 - **04.09.2026, 10:20 Uhr**
Kleine Hafenrundfahrt, gem. Anreise, 11 Uhr Martinianleger, KulTour
 - **04.09.2026, 15 Uhr**
Konzert mit den ›Lazy Bones‹
 - **19.09.2026, 13 Uhr**
Demenzinitiative Obervieland, Fachtag Demenz 2026 im BGO
 - **02.10.2026, 10:10 Uhr**
Besuch Beck's Mühle in den Wallanlagen, Führung, gem. Anreise, 11 Uhr Beck's Mühle (Wallanlagen), KulTour

→ 17.10.2026, 10 Uhr
Theaterbrunch, ›Die Kratzbürsten
 ● **kostenfreie Angebote:**
 Smartphone-Treff, Smartphone
 und Tablet, Offener Smart-
 phone-Treff, Einzelbetreuung,
 Anm.: 69 67 30 24

▲ **Bürgerhäuschen
 Obervieland**

Willi-Hundt-Str. 2 69 67 30-24
 28277 Bremen
 → 04.05.2026, 14:30 Uhr
Teekesselraten, Hartmut Polzin
 → 01.06.2026, 14:30 Uhr
*›Den Ruhrpott mit dem Rad
 erkunden‹, Hartmut Polzin*
 → 14.09.2026, 14:30 Uhr
*›Schwedisch Lappland‹, Horst
 Wehrse*
 → 12.10.2026, 14:30 Uhr
*›Kreuzfahrt durch die Karibik‹,
 Horst Wehrse*
 → 12.10.2026, 16:30 Uhr
*›Karibische Träume – eine
 Kreuzfahrt‹, Horst Wehrse*

Nord

▲ **Begegnungszentrum
 St. Magnus**

Unter den Linden 24 62 16 01
 28759 Bremen
 → 23.08.2026, 15 Uhr
*Schlager und Evergreens der
 50er- und 60er-Jahre,
 SYRINGA SISTERS*
 ● **Offene Digitale Sprechstunde**
 ● **IT-Kurse für Smartphone
 & Tablet**
kostenpflichtig

▲ **Begegnungszentrum
 Blumenthal**

Wigmodistraße 33 6 09 69 02
 28779 Bremen
 → 07.10.2026, 11 Uhr
Erntedankfest, Martin Eilers
 ● **Digital-Café**
*kostenpflichtige Kurse für An-
 fänger:innen & Fortgeschrittene*

▲ **Begegnungszentrum
 Farge**

Farger Straße 136 68 23 85
 28777 Bremen

▲ **Begegnungszentrum
 Grambke ›Luise Morgenthal‹**

Grönlandstraße 8 64 17 16
 28719 Bremen
 → 22.04.2026, 15 Uhr
*Frühlingslieder mit Antje
 und Gerd*
 → 06.05.2026, 15 Uhr
Quizshow, Paul Betz
 → 10.06.2026, 15 Uhr
Quizshow, Paul Betz
 → 26.08.2026, 15 Uhr
Quizshow, Paul Betz
 → 16.09.2026, 15 Uhr
United Kingdom, Horst Wehrse
 ● **Handy- und Computerhilfe**
 ● **Tablet-Schulung**
(Android), Geräte werden gestellt

▲ **Gustav-Heinemann-
 Bürgerhaus
 Senioren-Kreativ-Treff**

Kirchheide 49 65 99 70
 28757 Bremen

**Dienstleistungs-
 zentren**

DLZ Schwachhausen

Biermannstr. 17 21 57 59

DLZ Mitte | Östl. Vorstadt

Im Krummen Arm 13 34 03 360

DLZ Hemelingen (im Kubiko)

Godehardstr. 19 34 03-347/-348

DLZ Horn | Oberneuland

Brucknerstraße 15 23 71 21

DLZ Vahr

Berliner Freiheit 9c 4 68 03 27

DLZ Osterholz

Ludwig-Roselius-Allee 181
 429 84-40

**DLZ Neustadt |
 Woltmershausen**

Lahnstraße 65 59 814-13

DLZ Huckelriede | Buntentor

Kornstraße 371 87 34 10

● **Smartphone-Schulung**

DLZ Obervieland

Alfred-Faust-Straße 115 8 40 25 00

DLZ Huchting

Tegeler Plate 23a 58 20 11

DLZ Findorff

Borgfelder Str. 17/Ecke Herbstr.
 37 78 90



In Kooperation mit der Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration gibt es nun den offiziellen **rostfrei-Stempelpass**. Bei jedem Besuch in einem der im Heft aufgeführten **Begegnungszentren** erhalten Sie einen Stempel. Für 5 oder 10 Stempel erhalten Sie eine Prämie. **Weitere Infos finden Sie auf dem beiliegenden Stempelpass. Viel Spaß!**

DLZ Walle

Wartburgstraße 11 38 89 80

DLZ Gröpelingen

Gröpelinger Heerstraße 248
6 91 42 66

DLZ Vegesack

Kirchheide 18 66 24 99

DLZ Blumenthal

Bürgermeister-Kürten-Straße 30
60 21 99

DLZ Lesum

An der Lesumer Kirche 1 63 00 34

Quartierszentren und -treffs

■ Quartierszentrum Huckelriede

Niedersachsendamm 20a
28201 Bremen 49 18 25 45

■ Familienzentrum Mobile

Hinter den Ellern 1a 361 16 60 1
28309 Bremen

■ Quartierszentrum Schweizer Viertel

St.-Gotthard-Str. 37 98 89 48 56
28325 Bremen

■ Mehrgenerationenhaus Bremen Schweizer Viertel

Graubündener Str. 10 43 81 90 10
28325 Bremen

→ **20.09.2026, 13 Uhr**

Kennenlernen neuer Spiele

→ **montags, 12–14 Uhr**

Türkischer Mittagstisch

→ **jeden 1. Dienstag im Monat, 10 Uhr**

Bingo-Vormittag

→ **jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, 14:30 Uhr**

Tanzcafé

→ **mittwochs, 11:30–13:30 Uhr**

Mittagstisch

→ **mittwochs, 14:30–17:30 Uhr**

Wöchentliche Fahrradtouren

→ **mittwochs, 18–19:30 Uhr**

Offener Chor ›Die Schweizer-Viertelnoten‹

→ **don. und freitags, 8–11 Uhr**

Frühstück für Jedermann

■ Verbund Quartierszentrum Blockdiek

Düsseldorfer Straße 2a 361 89 271
28327 Bremen

■ Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord e.V. FQZ

August-Bebel-Allee 284
28329 Bremen 69 69 61 87

● **PC-, Smartphone- und Tablet-Sprechstunde**

● **Digitale Sprechstunde**

■ Quartierstreff Rostocker Straße

Rostocker Straße 46 64 47 86 20
28329 Bremen

■ Nachbarschaftshaus Marßel

Helsingborger Str. 36 636 06 51
28719 Bremen

■ Quartiersverbund Grohn

Bydolekstraße 5 0152 36 27 58 56
28759 Bremen

■ Quartiersverbund Blumenthal

Kapitän-Dallmann-Str. 18
28779 Bremen 96 03 63 17

■ Bürger- und Sozialzentrum Huchting

Amersfoorter Str. 8 83 00 92 10
Gebäude A, 28259 Bremen

→ **08.05., 12.06., 14.08., 11.09., 09.10.2026 – 10 Uhr**

Slow Dating 60+, Anm.: 0176 21 44 14 83, 0159 06 38 16 89

→ **21.05., 18.06., 16.07., 17.09., 15.10.2026 – 14:30 Uhr**

Tanztee mit Kaffee, Tee und Kuchen, 9 €, Anm.: 83 00 92-00

→ **24.06., 19.08., 30.09., 28.10.2026 – 11 Uhr**

Einfach Kochen – ein Kochkurs für Männer, Anm.: 0159 06 38 16 89

→ **01.06.2026, 10 Uhr**

Landeswochen für Vielfalt und Teilhabe

→ **12.06.2026, 14 Uhr**

Sommerfest

● **Digital-Ambulanz für Senior:innen**

■ Quartierszentrum am Sonnenplatz Stadtteilhaus Kattenturm

Robert-Koch-Str. 70 56 34 23 98
28277 Bremen

→ **jeden 1. Dienstag im Monat, 15–17 Uhr**

Polzin Stunde: Berichte zu unterschiedlichen Themen wie Reisen, Wissenswertes über Bremen und umzu, Infos zu Smartphone und PC-Fragen.

→ **jeden 2. Mittwoch im Monat, 15–17 Uhr**

Bingo – Es rollt die Kugel – für den Sieger gibt es kleine Gewinne!

● **Smartphone-Kurs für Einsteiger:innen**

Anm.: Jana Kolkowski 537 47 54

■ **Haus der Zukunft Lüssum**

Lüssumer Heide 6 6 17 92 93
28777 Bremen

■ **Freiraum**

Wohlens Eichen 58 830 61 52 96
28239 Bremen

■ **Kultur vor Ort**

Liegnitzstraße 43 0157 39 58 23 51
28237 Bremen

■ **Quartiersentwicklung
Alwin Lonke**

Fockengrund 9 644 83 13
28719 Bremen

■ **Schweizer Foyer**

Marktplatz Osterholz 1
28325 Bremen 361 18 175

■ **Mütterzentrum
Osterholz'-Tenever e.V.**

Otto-Brenner-Allee 44–46
28325 Bremen 42 40 96

→ **29.05.2026, 9 Uhr**

*Frühstück im Café G, Ausflug zum
Uni-See*

→ **26.06.2026, 12 Uhr**

*Mittagessen im Café G, Bootsfahrt
im Bürgerpark*

■ **DRK-Aktiv Treff**

Martin-Buber-Straße 7
28279 Bremen 96 03 85 16

- **Seniorenachmittag –
auch für digitale Anfragen**

■ **Quartier – Hier!
Hans-Wendt-Stiftung**

Falkenstraße 45
28195 Bremen 0173 313 94 98

Weitere Orte

Zentralbibliothek

Am Wall 201 36 12 44 65
28195 Bremen

- **Medienmontag 60+**
- **Digitale Sprechstunde**

Stadtbibliothek Lesum

Hindenburgstraße 31 3 61 71 42
28717 Bremen

- **Offene Digitale Sprechstunde**
- **Tablet-Schulung (iPad)**
Geräte werden gestellt

Stadtbibliothek Vegesack

Aumunder Heerweg 87
28757 Bremen 3 61 72 44

- **Einfach digital!**

Stadtteilbibliothek Osterholz

Walliser Straße 125 361 36 38
28325 Bremen

- **Medienmontag 65+**
*›Smartphone & Tablet besser
kennenlernen‹, Anm.: 361 36 38*
- **Digitale Sprechstunde**

Stadtteilbibliothek Huchting

Alter Dorfweg 30–50 46 11 66 70
im Rolandcenter
28259 Bremen

- **Digitale Sprechstunde**
- **Termin nach Anmeldung**
*Sicher surfen mit Spaß für
Menschen ab 65*

**Sportgemeinschaft
Marßel Bremen e.V.**

Stader Landstraße 100
28719 Bremen 0157 73 86 04 18

- **Offene Digitale Sprechstunde**
- **Tablet-Schulung**
*(iPad), Geräte werden gestellt,
Anm.: 0157 73 86 04 18*

Heimatverein Lesum e.V.

Alter Schulhof 11 63 46 76
28717 Bremen

- **Offene iPhone- &
iPad-Sprechstunde**
*Auffrischung v. Grundlagen
am eigenen Gerät*

**Ambulante
Versorgungsbrücken e.V.**

Humboldtstraße 126 6 96 42 00
28203 Bremen

- **Eins-zu-eins-Schulungen**
kostenpflichtig
- **Café WLAN**
auf Spendenbasis

Stadtteilhaus Blockdiek

Mühlheimer Straße 1–3
28327 Bremen 437 90 88

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

**Quartiersraum Stadtleben
Ellener Hof**

Pawel-Adamowicz-Str. 2b
28327 Bremen

- **Digitale Sprechstunde für
Menschen 60+**
*Computer, Tablet und Smart-
phone, Hausbesuche möglich
Anm.: 67 30 35 95*

Bürgerhaus Hemelingen

Godehardstraße 4 45 61 98
28309 Bremen

- **Fragen rund um Smartphone,
Laptop & Computer**

Stiftungsresidenz Riensberg

Riekestraße 2 734 90
28359 Bremen

- **Offener Computer-Treff für
Senior:innen**
*auf Spendenbasis,
Anm.: Antje Lehmann 734 90*

● **Unterschiedliche Computerkurse für Senior:innen**

kostenpflichtig, Anm.: Antje Lehmann, 734 90

Caritas-Haus St. Franziskus

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

● **Smartphone-Schulung**

›**Tante Martin**‹ **Waller Mitte**

Vegesacker Straße 84a 57 23 24 78
28217 Bremen

● **Digitale Sprechstunde**

Seniorenbüro

Breitenweg 12 32 05 49
28195 Bremen

● **Smartphone-, Tablet- und PC-Sprechstunde**

● **Laufende Kursangebote zu digitalen Themen**

● **Laufende Kursangebote zu PC und Smartphone**

kostenpflichtig

Bremische Landesmedienanstalt

Richtweg 14 33 49 40
28195 Bremen

● **Mediensprechstunde für Senior:innen**

VHS Bremen

Faulenstraße 69 & Breitenweg 2
28195 Bremen

● **Laufende Kursangebote zu PC und Smartphone**

kostenpflichtig

DOKU Blumenthal

Heidbleek 10 60 39 07 9
28779 Bremen

→ **05.05.2026, 17 Uhr**

Vortrag im Rahmen der Ausstellung: Mangroven – Wälder im Wechsel der Gezeiten, Marijana Toben

→ **10.05.2026, 17 Uhr**

›Muttertag‹, Lesung im Rahmen des Literaturfestivals

Gastgeber Sprache

→ **05.06.2026, 19 Uhr**

Queen Kong, Konzert im DOKU-Garten, Funk & Soul

→ **13.06.2026, 14 Uhr**

Sommerfest auf dem Schillerplatz

→ **24.06.2026, 16 Uhr**

Workshop im Rahmen der Ausstellung Durchlässig: Eintauchen – Färben mit Pflanzenfarben

Digital-Fit-60+

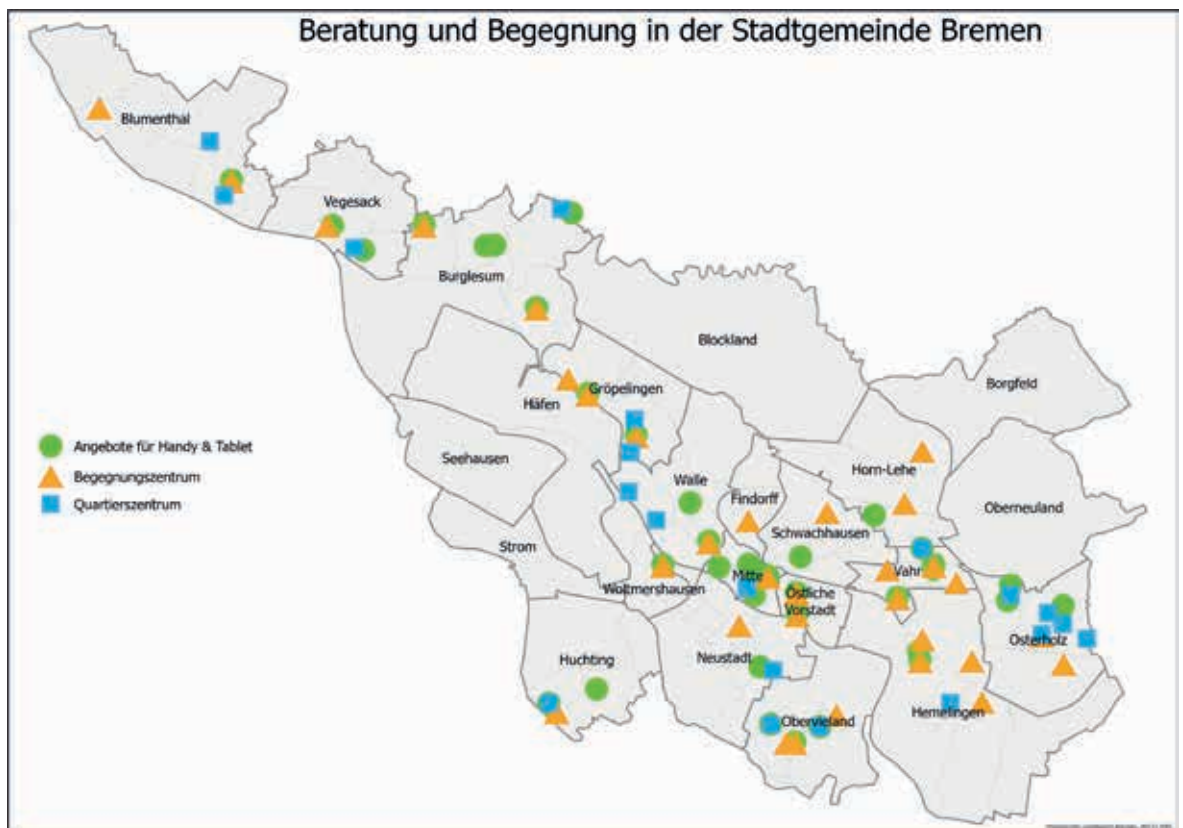
Das Digital-Fit-60+ berät rund um Hilfen im Umgang mit Internet, Smartphone und Digitalem in Bremen 0157 53 04 5486

digital-fit@vska-bremen.de

www.vska.de/bremen/projekte/digital-fit/

digital-fit/

Termine mit digitalen Schwerpunkten haben eine grüne Überschrift mit einem ● auf der linken Seite. Die jeweiligen Termine bekommen Sie nach Anmeldung mitgeteilt.



Besuchs- und Begleitdienste für ältere, alleinlebende Menschen

Die Stadt Bremen setzt sich aktiv dafür ein, dass ältere Menschen am gesellschaftlichen Leben teilhaben können, Unterstützung in Versorgungsnöten erhalten und einer drohenden Einsamkeit entgegengewirkt wird. Der Bremer Hausbesuch wird durch die Sozialsenatorin gefördert und im gesamten Stadtgebiet von Bremen angeboten. Ein Hausbesuch ist kostenlos und kann älteren und alleinstehenden Menschen eine große Hilfe sein. Auf Wunsch erhalten Sie eine Beratung zu Hause oder an einem Ort Ihrer Wahl.

Die Mitarbeiter:innen bieten Ihnen ein offenes Ohr, knüpfen ein erstes persönliches Band und informieren über vielfältige Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten in Ihrer Nähe. Ziel ist es, möglichst lange ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben zu Hause gestalten zu können.

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

Tel. 115 Bürgertelefon oder per E-Mail an senioren@soziales.bremen.de

Stadtteilorientierte Angebote

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

Hemelingen: Seniorenberatung

Das Familienzentrum Mobile bietet nicht nur Beratung für ältere Menschen, son-

dern auch aufsuchende Arbeit, um eine nahtlose Anbindung an die zahlreichen Angebote im Haus und im Stadtteil zu ermöglichen. Weitere Informationen finden Sie unter:

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

Gaby Dönselmann, 361-166 06,
gaby.doenselmann@afsd.bremen.de

Vahr: Vahrer Löwen

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

www.vahrer-loewen.de/?download=flyer

Vahrer Löwen e. V. Heideplatz 1

28239 Bremen

95 91 348, koordination@vahrer-loewen.de

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

Die ›Viertelfreunde‹ bieten kostenlose Besuche und Begleitung an. Sie nehmen sich Zeit für Gespräche bei Ihnen zu Hause, begleiten Sie zu Spaziergängen oder Veranstaltungen. Bei Behördengängen und Anträgen unterstützen sie und vermitteln bei Bedarf an die richtigen Ansprechpartner:innen weiter.

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

Beirat Blockland

Schumacher, Heiner 64 41 580

Beirat Blumenthal

Arnold-Cramer, Ursula 5 35 62 25

Krogemann, Fred 0151 40 07 27 51

Hansing, Detlev 0157 36 17 73 77

Beirat Borgfeld

Huesmann, Johannes 27 13 77

Beirat Burglesum

Kloss Dr., Stephan 0175 69 35 10 2

Müller, Werner 6 36 02 20

Schmidtman, Dirk 62 42 56

Beirat Findorff

Grohn, Karin 37 48 78

Spleet, Norbert 35 89 47

Beirat Gröpelingen

Eberl, Marijanne 64 68 78

Brozostowski, Martin

Beirat Hemelingen

Fröhlich, Gisela 45 95 25

Kirchhoff, Dietmar 0172 38 53 55 8

Lübke, Rainer 0157 88 05 09 18

Beirat Horn-Lehe

Böttner, Kirsten 0177 42 51 17 6

Stadler, Dietmar 25 18 88

Beirat Huchting

Rahn, Claudia 0160 99 53 10 06

Beirat Mitte

Weiss, Wolfgang 0174 97 60 47

Beirat Neustadt

Schnecking, Wolfgang 58 54 54 09

Heuer Dr., Ulrike 50 38 78

Maurer, Anke 59 33 63

Beirat Oberneuland

Leinert, Jochen 25 56 96

Fiedler, Hannes 25 75 51 8

Beirat Obervieland

Kovač, Rosemarie 25 73 64 5

Richter, Hans-Joachim 87 54 42

Scharff, Elke 82 52 03

Beirat Östl. Vorstadt

Mittermeier Dr., Dirk 16 30 66 6

Beirat Osterholz

Tietjens, Rüdiger

Hohn, Ursula 42 83 11

Ehnert, Nicole 0157 88 48 03 54

Beirat Schwachhausen

Erbel, Helmut 0151 56 61 03 17

Augis, Evelyne 34 77 04 6

Schober Dr., Wolfgang 49 25 21

Meyer, Regina 0174 950 70 63

Beirat Seehausen

Aumund, Doris 46 05 19 9

Beirat Strom

Frerichs, Renate 54 76 33

Beirat Vahr

Gerkmann, Heinz 47 15 51

Grimm, Ekkehard 46 67 03

Beirat Vegesack

Windheuser Dr., Jochen 49 40 60 2

Schwarz, Ines 0177 67 56 204

Beirat Walle

Karlson, Martin 0170 66 15 67 5

Kaufhold, Maria 0152 01 53 78 57

Beirat Woltmershausen

Becker, Ursula 54 12 74

Weitere Delegierte

Böschen Dr., Mechthild 44 88 94

Bormeier, Sabine 0172 42 37 98 4

Breidbach, Michael 0171 33 89 82 9

Fischer, Angelika 0151 25 65 70 50

Goldstein, Regina 0176 96 52 18 75

Heinrich, Beate 47 62 33

Henrici, Marlene 42 42 33

Habib, Zaher 0157 53 54 49 54

Hohn, Günther 42 83 11

Jahn Dr., Ingeborg 69 64 200

Kloft-Ollesch, Regine 24 36 45 01

Kruse, Sabine 69 14 58 0

Lothar, Henner 0172 43 89 94 3

Matuschewski, Barbara 34 78 37 6

Menz, Birgit 0174 17 05 39 5

Meyer, Michael 35 74 37

Nowack, Peter 0160 90 61 98 90

Oppermann, Jens 36 48 47 51

Peschel, Ingrid 66 46 72

Rutsch, Claudia 37 32 54

Scharff, Volker 82 52 03

Scharf, Detlef 0151 27 47 05 50

Schneider, Barbara 0162 97 31 66 2

Schnell, Ursula 70 34 64

Schröder-Klein, Anita 0171 38 8 13 6

Schüssler, Gabriele 33 00 49 99

Sicks, Marianne 38 01 32 7

Strudthoff, Hartmut 16 53 09 9

Sümer, Zeynep 79 43 20 08

Watermann, Klaus 74 33 6

Weichelt Dr., Andreas 61 62 62 7



Wir sind für Sie da!

Die Seniorenvertretung in der Stadtgemeinde Bremen

Wir vertreten die rund 158.000 Menschen der Stadt Bremen, die über 60 Jahre alt sind, in allen aktuellen altenpolitischen Fragen. Arbeitskreise kümmern sich um:

- Pflege und Gesundheit
- Generationengerechte Stadtentwicklung
- Seniorenpolitik und Soziales
- Digitale und analoge Teilhabe

Büro

Hutfilterstraße 1-5
9. Etage, Zimmer 07
28195 Bremen
361 67 69

Mo-Do: 9-12 Uhr

E-Mail: seniorenvertretung@seniorenvertretung-bremen.de

www.seniorenlotse.bremen.de

Zusammensetzung des Vorstands der Legislaturperiode 2023–2027

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

Redaktion Durchblick

Zaher Habib
seniorenvertretung@seniorenvertretung-bremen.de

Nützliche Adressen für Aktive

Aktive Senioren Beratung vom ASB

Bremerhavener Straße 155,
28219 Bremen, 38 69 06 23

Lange Aktiv Bleiben e. V.

Hoppenbank 2/3, 28203 Bremen
32 60 49

Oma-Opa-Hilfsdienst

Mahndorfer Bahnhof 10,
(Im Bürgerhaus Mahndorf)
28307 Bremen, 53 01 53

Senioren-Kontakt,**Stiftung Dr. Erich Neukirch**

Wartburgstraße 20, 28217 Bremen
1 69 11 66

Gehörlosen-Freizeitheim

Schwachhauser Heerstraße 266,
28359 Bremen, 2 23 11 31
(auch Schreibtelefon -32)

**Seniorenkreis des Sportvereins
Bremen 1860**

Baumschulenweg 6–10,
28213 Bremen, 21 18 60

**Begegnungsstätte für
Sehbehinderte und Blinde**

Biermannstraße 17,
28213 Bremen, 7 43 42

Seniorentanz

Hemmstraße 202, 28215 Bremen
44 11 80

Freiwilligen-Agentur Bremen

Dammweg 18–20, 28211 Bremen
16 86 70 30

Deutsches Sozialwerk (DSW) e. V.

Schwachhauser Heerstraße 264,
28213 Bremen, Frau Stolle
34 35 33

Anneliese Loose-Hartke Stiftung

Riensbergerstraße 58,
28358 Bremen, 0177 71 07 26 9

Nachbarschaftsinitiative**Grohner Düne e. V.**

Bydolekstraße 5, 28759 Bremen
Christian Ganske
0152 36 275 856

Nachbarschaftstreff BiSpi e. V.

Bispingen Straße 14a,
28329 Bremen, 4 67 36 95

Netzwerk Selbsthilfe**Selbsthilfekontaktstelle**

Faulenstr. 31, 28195 Bremen, 70 45 81

Seniorenwerkstatt Egestorff**Im Alter Zuhause gGmbH**

Stiftungsweg 2, 28325 Bremen
4 27 20

Treff Gesunde Nachbarschaft

Kirchhuchtinger Landstraße 143,
28259 Bremen, 6 99 31 73

Seniorenbüro

Breitenweg 12, 28195 Bremen
32 05 49

Martinsclub Bremen e. V.**Seniorenangebote**

Buntentorsteinweg 24/26,
28201 Bremen, 5 37 47 40

DIKS Demenz-Informationsstelle

Sögestraße 55/57, 28195 Bremen
98 99 52 99

BremerLeseLust

Georg-Gröning-Straße 33,
28209 Bremen, 0174 3 80 67 10

Bremer Tafel e. V.

Brauerstraße 13, 28309 Bremen
4 34 19 59

Bremer Tafel e. V.

Bremer Heerstraße 8e,
28719 Bremen, 69 67 58 86

Bremer Tafel e. V.

Obervielander Straße 73, 28259 Bremen
Ambulante Versorgungsbrücken e. V.
Humboldtstraße 126, 28203 Bremen
6 96 42 00

Bremer Krebsgesellschaft e. V.

Krebsberatung
Am Schwarzen Meer 101–105,
28205 Bremen, 49 19 222
sowie Reeder-Bischoff-Str. 47B,
28757 Bremen, 47 85 751

sowie Tegeler Platz 23,
28259 Bremen, 491 92 22

Seniorentafel im BGO

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

Selbsthilfegruppe Heimmitwirkung

Reinhard Leopold
Rembertstraße 9,
28203 Bremen, 33 65 91 20

Die WOGÉ

Wohngemeinschaft für Menschen
mit Demenz, 416 478

Bremer Treff

Kirchliche Begegnungsstätte,
Altenwall 29, 28195 Bremen
32 16 26

kom.fort

Beratung für barrierefreies Bauen
und Wohnen, Landwehrstraße 44,
28217 Bremen, 79 01 10

Verbraucherzentrale Bremen

Altenweg 4, 28195 Bremen
16 07 77

Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle

Am Wall 196a, 28195 Bremen
36 21 90 03

Kapitel 8, Ev. Informationszentrum

Domshede 8, 28195 Bremen, 3 37 82 20

Ev. Beratungsstelle

Lebens-, Familien- und Partnerschaftsbera-
tung, 33 35 63

**Offene Tür Bremen, katholische
psychologische Beratung
in Krisen und Lebensproblemen**

Kolpingstr. 1c, 28195 Bremen
32 42 72

Zentrales Versorgungsnetz für**pflegebedürftige Menschen**

Vermittlung von Pflegediensten und
Alltagshilfen, 32 13 23

Pflegestützpunkte Land Bremen**im Einkaufszentrum Berliner Freiheit**

Berliner Freiheit 3, 28327 Bremen
69 62 42-0

im Bremer Norden

Breite Straße 12 d, 28757 Bremen, 6 96 24 10

Patient/innenstelle im**Gesundheitsladen Bremen**

Braunschweiger Straße 53b,
28205 Bremen, 49 35 21

Lesben besuchen Lesben

Besuchsdienst, 0177 89 19 147
Mail: LBesuchHB@gmx.de

**Helpline-Telefon für pflegende Angehörige
und ältere Menschen**

98 99 52 80

**Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe
bei Sehverlust**

Martina Reichsmann, 24 40 16 16
www.blickpunkt-auge.de; www.bsvb.org

**Kontaktstelle für ältere Migrantinnen und
Migranten – Köprü**

Gröpelinger Heerstraße 228,
28237 Bremen, 83 94 79 36

Repair-Cafe Mahndorf

Bürgerhaus Mahndorf
Mahndorfer Bahnhof 10,
28307 Bremen

DIE LEBENDIGE VIelfALT LILIENTHALS

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Lilienthal ist ein spannendes Bürgerbuch entstanden, welches die bunte, moderne und familienfreundliche Kommune darstellt. Mit vielen eindrucksvollen Fotos und unterhaltsamen Texten zeigen die Autor:innen die verschiedenen Seiten dieser sehenswerten Gemeinde. Um Gästen den Aufenthalt zu erleichtern, sind in diesem Buch zahlreiche touristische Informationen über Sehenswürdigkeiten und kulturelle Angebote enthalten. Viele Vereine, Firmen und Institutionen werden detailliert beschrieben. Der farbenfrohe Touristenführer ist mit Blicken hinter die Kulissen von Gemeindeverwaltung, Politik, Wirtschaft

und Einzelhandel sowie seinen historischen Informationen auch für Einheimische interessant und bietet viel Neues.

Erleben Sie Lilienthal aktiv, bei einer Radtour durch Trupe, einem Besuch des Niedersächsischen Kutschenmuseums oder beim Blick in die Sterne im Telescopium. Auch Worphausen mit seinem Heimwerkmuseum und der Kunstszene lädt zum Entdecken ein.

Dieses reichhaltig illustrierte Buch zeigt Lilienthal mit all seinen Facetten: kulturell, naturverbunden und voller Lebensqualität. Lassen Sie sich informieren und inspirieren von einem Ort der Geschichte, Gemeinschaft und Lebensfreude.



LILIENTHAL

Eine Oase am Rand von Bremen

208 Seiten | 13,5 x 21 cm
ISBN 978-3-95651-500-9
18 Euro

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

▶ THERAPIE-MEDIATHEK

Jederzeit bequem informiert:
roland-klinik.de/mediathek

Damit Sie in Bewegung bleiben.



Es knackt im **Knie**? Knirscht in der **Hüfte**? Von **Hand bis Fuß**, **Schulter** oder **Wirbelsäule**: Unsere Fachklinik ist spezialisiert auf orthopädische und handchirurgische Erkrankungen. In vier Zentren behandeln wir stationär und ambulant, konservativ und operativ – Erwachsene und Kinder, Profi- sowie Freizeitsportler und selbstverständlich gesetzlich wie privat Versicherte. Wir sorgen für Ihre Gesundheit und ein bewegtes Leben.

www.roland-klinik.de



Roland-Klinik gemeinnützige GmbH
Niedersachsendamm 72/74
28201 Bremen

Roland Klinik
Kompetenz in Bewegung

Busreise nach Salzburg & Bamberg ab Bremen



Das erwartet Sie:

- **Komfortbusreise** ab Bremen ZOB
- je eine Zwischenübernachtung auf dem Hin- und Rückweg im **3-Sterne-Hotel in Bamberg**
- **4-Sterne-Hotel in zentraler Lage in Salzburg**
Restaurants, Sehenswürdigkeiten & Altstadt in fußläufiger Nähe
- **Tägliches Frühstücksbuffet inklusive**
- SalzburgCard mit zahlreichen Ermäßigungen für die Highlights der Stadt

Programm-Highlights:

- Besuch von Mozarts Geburtshaus & der Festung Hohensalzburg
- Schiffstour auf der Salzach
- Halbtagsausflug zum Wolfgangsee
- Bergpanorama auf dem Untersberg
- Schlossanlagen & eine professionelle Stadtführung
- Alle Eintritte & Führungen inklusive

Reisepreis pro Person
im Doppelzimmer 1.190€
im Einzelzimmer 1.340€

Weitersagen lohnt sich:
Wer andere Teilnehmende wirbt,
erhält 5 % Rabatt



05.09. – 11.09.2026

Weitere Infos erhalten Sie beim
KellnerVerlag:

reisen@kellnerverlag.de

www.kellnerverlag.de

Tel. 0421 77866

St.-Pauli-Deich 3 | 28199 Bremen

*Durchführungsgarantie
ab 30 Teilnehmenden*

