

# ROSTFREI®

Aktiv und gesund bleiben

November 2020 bis April 2021

43

**ERLEBEN**

Quartiersbesuche:  
Die Pappelstraße

**SOZIALES**

Zwei Generationen  
unter einem Dach

**GESUNDHEIT**

Die Corona-Pandemie  
bleibt gefährlich

Senioren  
Vertretung  
Bremen

*Mit dem Durchblick*  
Neues von der Seniorenvertretung

# Ein Sonntag ohne **BINGO!** ist wie Torte ohne Sahne.

Sonntags um  
17 Uhr im  
NDR Fernsehen



**SPAR  
PAKET**  
3 Lose  
nur 10 €



**Spielen beim  
Original**

 **LOTTO**<sup>®</sup>  
Bremen

Spielen kann süchtig machen · Infos: Annahmestellen und [lotto-bremen.de](http://lotto-bremen.de)  
Beratung: BZgA 0800 1372700 · Spielteilnahme ab 18

## Liebe Leserinnen und Leser,

Corona macht erfinderisch – auch Menschen, die vor vielen Jahren oder Jahrzehnten nach Deutschland gekommen sind und mindestens in den Statistiken noch immer als Migrant\*innen bezeichnet werden.

Gerne möchte ich mich und meine Arbeit beim *Zentrum für Migranten und Interkulturelle Studien – ZIS* kurz vorstellen. Das ZIS bietet Sprachkurse und Integrationsprojekte an. Gemeinsam sind wir und unsere Teilnehmer\*innen älter geworden und bieten mit der *Kontaktstelle für ältere Migrantinnen und Migranten – »Köprü«* (=Brücke) eine Anlaufstelle für ältere Menschen an. Als Diplom-Sozialwissenschaftlerin leite ich die Kontaktstelle, die von der Senatorin für Soziales, Jugend, Frauen, Integration und Sport in Bremen gefördert wird.

Für ältere Menschen, die früher nicht wie heute die Möglichkeiten hatten, die deutsche Sprache zu lernen, spielt die muttersprachliche Beratung durch Vertrauenspersonen eine wesentliche Rolle. Deswegen ist die Kooperationsarbeit auch mit Trägern und Vereinen, die Menschen anderer Herkunftsländer sprachlich erreichen können, für uns sehr wichtig. Außerdem haben wir in drei Bremer Stadtteilen Schulungen für Menschen, die sich freiwillig engagieren möchten und die selber einen Migrationshintergrund haben, durchgeführt.

Aber nicht erst heute sind zugewanderte Menschen sehr aktiv. Die Generation der »Gastarbeiter« hat entscheidend zum Wohlstand in Deutschland beigetragen. Die Lebensleistungen dieser Menschen möchten wir würdigen und dokumentieren und haben ein »Virtuelles Museum der Migration« entwickelt. Die dazugehörige Internetseite [www.migranten-bremen.de](http://www.migranten-bremen.de) wird ständig weiterentwickelt, und gerne nehmen wir Anregungen und Beiträge entgegen.

Auf der anderen Seite fehlen die persönlichen Treffen gerade den Älteren in unseren Gruppen. Das ZIS unterstützt eine Reihe solcher Gruppen, die auch wiederum ehrenamtlich von Migrant\*innen geleitet werden. Dabei ist es hilfreich, dass auch ältere Menschen immer häufiger virtuelle Möglichkeiten nutzen. Trotzdem fehlen der persönliche Austausch und der Aufbau neuer Kontakte, der doch meistens durch persönliches Kennenlernen entsteht. Wie wichtig es für Menschen ist, sich dazugehörig zu fühlen und in der Gesellschaft etwas beitragen zu können, wird in unserer Arbeit immer wieder deutlich.

Vielfältige Aktivitäten in Zeiten von Corona zeigen das Engagement der Älteren, ihren Ideenreichtum und vor allem, dass sie in dieser Gesellschaft lange angekommen sind und sich dazugehörig fühlen.

»Im Alter sind wir alle grau« – diesen Titel hatten wir vor Jahren für eine Veröffentlichung gewählt. Heute würde ich »bunt« passender finden als »grau«. Denn auch wenn wir dort feststellen, dass das Älterwerden alle Menschen gleichermaßen betrifft und Solidarität schön wäre, reicht uns das nicht! Die Menschen, die aus unzähligen Ländern nach Deutschland, nach Bremen gekommen sind, haben uns eine Vielfalt gebracht, die wir nicht mehr missen möchten.

Viel Vergnügen mit *rostfrei* wünscht Ihnen

*Gudrun Münchmeyer-Elis*

*Zentrum für Migranten und Interkulturelle Studien – ZIS*



3	Grußwort
	<b>E</b> rlieben
5	Barnaby-Reise
6	Auf den Spuren von Lisel Oppel
7	Quartiersbesuche: Die Pappelstraße
10	Wie nachhaltig sind Pflanzen?
12	Urban Gardening
	<b>S</b> oziales
14	Zwei Generationen unter einem Dach
16	Die Frau mit dem Wohlfühltelefon
	<b>D</b> urchblick
17	Vorwort
18	Interview mit Frau Professorin Scherger
20	Digitalpakt Alter
22	Türkischsprachige Seiten
24	Leseforum
	<b>V</b> erkehr
25	Leserbrief: Unverschämte Rad-Rowdys
25	Kennzeichen für Radler
	<b>G</b> esundheit
26	Die Corona-Pandemie bleibt gefährlich
27	Sanitätshaus Martens
27	Warnungen auf Lebensmitteln
	<b>R</b> ätsel
29	Kreuzworträtsel
	<b>N</b> ützliches
32	Kulturveranstaltungen
34	Seniorenvertretung
35	Nützliche Adressen

36	Senioren-Zentren/-Treffs
37	Inserentenverzeichnis
38	Internet-Adressen/Verbraucherzentrale
	<b>B</b> uchempfehlungen
28	Braunkohl & Pinkepinke
29	Rente ist Blech, Klauen ist Gold
30	Restposten
31	Buchempfehlungen
39	Das Viertel
39	Die Tante • Der Künstler • Der Tod
40	Wie der Bergdoktor ins Fernsehen kam
	<b>F</b> irmenporträts
5	Angst abbauen in der Hindu-Akademie
6	Gloria Menü-Bringdienst – Branchen-Vorreiter
7	Ahrens-Bestattungen in 5. Generation
8	Sorgen Sie sich nicht: GE•BE•IN
9	Home Instead Seniorenbetreuung
10	Mittagessen nach Hause von appetito
11	Christliches Reha-Haus in Kattenturm
14	Hausnotruf der Johanniter
15	Netzwerk Selbsthilfe
21	Für Sie da: Das Sozialwerk
26	Umordnung schafft Tanja Kliemann
27	Patienten- und Betreuungsverfügung
28	Physio K: Gesund trainieren
38	Sehr engagierte Anwältin Winkelmann



# Auf den Spuren der Chief-Inspectoren Barnaby



Busreise vom 20. bis zum 27. Juni 2021

Im nächsten Frühsommer sollen wohl zum letzten Mal diese Reisen rund um Oxford veranstaltet werden. Es ist geplant, etliche der typischen ZDF-Seriendrehorte individuell kennenzulernen sowie Oxford und einige hübsche Cotswolds-Dörfer, um jeweils ohne Stress zu flanieren und zu caféisieren. Da **Brügge und Gent** sehr nahe bei der Reiseroute liegen, wird die Gelegenheit genutzt, diese historischen Orte bei der Anreise und Rückfahrt etwas kennenzulernen, in Brügge wird sogar in einem gediegenen \*\*\*\*Hotel übernachtet. Für den anderen Termin (6.-13.6.21) sind nur noch Restplätze frei.

Wer sich für diese Bustour (Kosten: 1.150 € im DZ, als EZ 1.350 €) ab/bis Bremen interessiert, wendet sich bitte unverzüglich an den ReiseKellner und fordert das Programm mit der Anmeldung an.

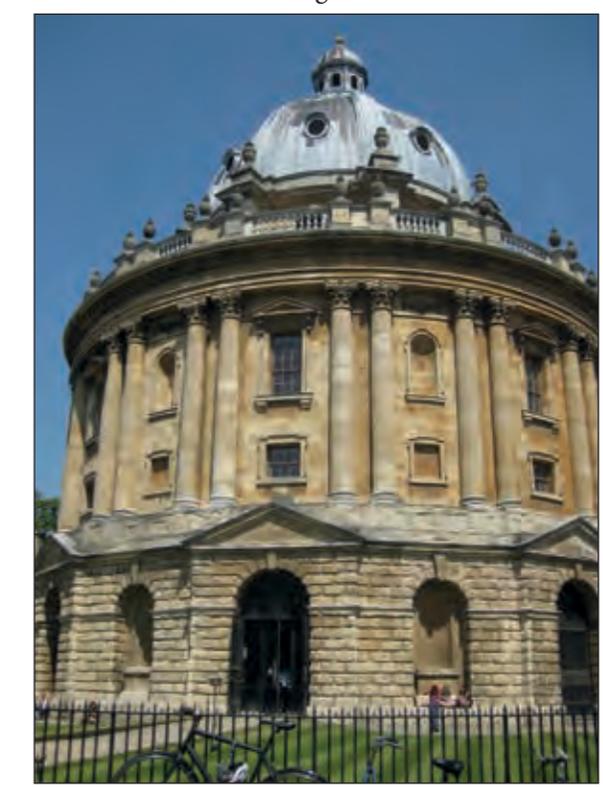
**Wer zuerst kommt ...**

## Das wird geboten für die Freunde englischer Krimis & Lebensart:

Alle Komfortbus- und Fährfahrten, 5 Übernachtungen in Chipping Norton mit üppigem Frühstück und Abendessen im traditionellen \*\*\*Stadthotel mit Barnaby-Flair, zusätzlich je 1 Nacht mit Frühstück in Brügge sowie in Dünkirchen im Stadthotel; inklusive aller Eintrittsgebühren und Führungen. Lediglich einige Mittagessen erfolgen individuell. Die Reise erfolgt in einem modernen **Fernreisebus** mit WC, Klimaanlage, Bordküche. **Reiseleiter** wird wieder Senior-Verleger Klaus Kellner sein, der bereits mehrfach vor Ort war und für gute Stimmung sorgt.

## Anmeldung für alle Reisen bei:

Der ReiseKellner, Fon 0421-77866  
St.-Pauli-Deich 3, 28199 Bremen  
reisekellner@kellnerverlag.de



**Yogameister/-therapeut Nepal Lodh**  
Jetzt kann Ihnen geholfen werden! Gehirn-Yoga und ayurvedische Kräuter bei Konzentrations- und Gedächtnisproblemen. Gelenk- und Rücken yoga, Tiefenentspannung, Beratung bei Beziehungsstress, Angstabbau-Training, Burn-out-Prophylaxe.  
**Info und Anmeldung:**  
Tel. 0421-239399, [www.nepal-lodh.de](http://www.nepal-lodh.de)

### Depressionen vorbeugen und Angst und Panikattacken abbauen!

Individuelle Beratung und ausgewählte typgerechte Übungen können zur Vitalisierung von Körper, Geist und Seele führen, Konzentrationsfähigkeit stärken und Schlafstörungen abbauen.

Yoga und Ayurveda für mich – neue Lebensfreude und mehr Energie!

Tel. 0421-239 399  
[nepal.lodh@t-online.de](mailto:nepal.lodh@t-online.de)

**I M P R E S S U M**  
© 2020. 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, **siehe Seite 36**  
[www.rostfrei-bremen.de](http://www.rostfrei-bremen.de)  
Bilder Klaus Kellner auf Seiten: 5, 6  
Bilder Dirk Mittermeier auf Seiten: 7, 8, 9, 13  
Bild pixabay.com auf Seite: 11  
Titelbild: Kurhan / 123RF

# Auf den Spuren von Lisel Oppel

Ischia vom 5. bis zum 11. September 2021

Geboten werden deutschsprachige Führungen in Neapel und Herculaneum, Halbtagesbootsfahrt rund um Ischia, Besuch bei Zeitzeugin Brigida, wo Lisel Oppel von 1932–35 wohnte, Ausflug zur großen Gartenanlage Giardini La Mortella, uvm.

**Reiseleitung durch den Senior-Verleger Klaus Kellner. Christine Krause**, Autorin der Lisel-Oppel-Biografie, begleitet die Reise sachkundig. An vier Abenden Kurzvorträge und Lesungen über das Leben von Lisel Oppel und anderen deutschen Künstlern auf Ischia.

Linienflüge von Bremen nach Neapel und zurück, Transfers, Eintrittsgebühren und Wochenkarte für die Ischia-Busse, 1 Übernachtung in Neapel und 5 Nächte auf Ischia im \*\*\*Hotel Casa Rosa in Sant'Angelo, mit Frühstücksbüfett und 3-Gänge-Abendessen, die Mittagessen erfolgen individuell. Im beliebten Hotel haben alle Zimmer Meerblick vom Balkon oder Terrasse, ebenso von 2 Thermalbädern und Liegewiesen des Hotels. Reisepreis: 1.250 € pro Person im DZ; als EZ 1.400 €.



**7 Tage lang entspannt besichtigen, bummeln, baden ...**

Info anfordern und umgehend anmelden. *Wer zuerst kommt ...*

## Anmeldung für alle Reisen bei:

Der ReiseKellner, Fon 0421-77866  
St.-Pauli-Deich 3, 28199 Bremen  
reisekellner@kellnerverlag.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 fast 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.

Tel.:  
**04 21-61 00 10**

**TESTSIEGER  
STIFTUNG WARENTEST**

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



**Nur bei uns  
auf echtem  
Porzellanteller!**



Ihr Menü-Bringdienst

www.gloria-menue.de

Nutzen  
Sie unser  
Probierangebot  
für Neukunden!

# Quartiersbesuche: Die Pappelstraße in der Neustadt

**Besuch in der Bremer Neustadt  
oder Warum in der Pappelstraße keine Pappeln mehr zu finden sind**

Es gibt gute Gründe, ab und an eine der vier Querungen über die Weser aus Richtung Bremen City für einen Besuch in der Bremer Neustadt zu nutzen. Sei es, dass hier Freunde wohnen, sei es, dass die kulturellen Ziele auf der linken Weserseite ihre Anziehung ausüben. Oder sei es einfach der Wunsch, sich einmal den entspannten Blick auf ein anderes Quartier Bremens zu verschaffen.

Bei meinem Besuch in der Neustadt habe ich Jochen an meiner Seite. Jochen lebt seit 1957 in der Neustadt und hat sich in der Vergangenheit in und für diesen Stadtteil engagiert. Und das ist auch jetzt noch so, obwohl er gerade 90 Jahre alt geworden ist.

Im bevölkerungsreichsten Stadtteil Bremens lebten Ende 2019 ca. 45.500 Menschen, der Anteil von Menschen im Alter von 60+ beträgt 21 % (Bremen

Stadt: 27 %). Mobilitätsangebote für die älteren Menschen sind in den Ortsteilen unterschiedlich zu beurteilen, zum Teil sind Wege über 1 km notwendig, um eine Anbindung an den ÖPNV zu erreichen (*Gartenstadt Süd*), zum größten Teil ist die Anbindung exzellent.

Angebote für ältere Menschen sind in der Neustadt vielfältig vorhanden: Die als ›Zentrum‹ ausgewiesene Begegnungsstätte der *Johanniter-Unfallhilfe e. V.* befindet sich in einer Senioren-Wohnanlage



## Ahrens Bestattungen in 5. Generation

Gegründet 1903, wird dieses stilvolle Bestattungsinstitut seit 2001 von Sigrid Ahrens geführt. Mit dem Einstieg von ihrer Tochter Ann-Kathrin Ahrens 2014

tritt die fünfte Generation in das Familienunternehmen ein. Die langjährigen Mitarbeiter haben vor allem ein Anliegen: ›Von der Trauerfeier bis zu den Behördengängen den Trauernden sachkundig zu helfen.‹ 2008 konnte ein eigenes Café für Kaffeetafeln nach der Trauerfeier eröffnet werden. Sich selbst rechtzeitig zu erkundigen und Wünsche aufzuschreiben, hilft auch den Angehörigen. In den Geschäftsstellen oder zu Hause werden Sie freundlich und fachkundig beraten, auch zur Bestattungsvorsorge.

*Wir sind Tag und Nacht telefonisch erreichbar unter: 0421-45 14 53*

Mit der Heimat  
verbunden.

Ein persönlicher Abschied  
hat dafür Raum.



**AHRENS**

**BESTATTUNGEN**

Familienbetrieb seit 1903

Tel. 0421 45 14 53

Bremen-Hemelingen  
Bremen-Osterholz

www.ahrens-bestattungen.de



zentral am *Buntentorsteinweg*. Dazu können noch genannt werden das *Quartierszentrum Huckelriede (Martinsclub e. V.)*, der Bürgertreff ›*Rosencafé*‹ (*Vacances*), die verschiedenen Kirchengemeinden, das *SOS-Familienzentrum* und das *Kulturzentrum Buntentor (KUNZ)*, die ebenfalls Angebote für Senior\*innen bereitstellen. Der *Martinsclub* bietet darüber hinaus Hilfe für (ältere) Menschen mit Behinderung.

Die *Pappelstraße* ist ein quirliger, kurzer Straßenzug zwischen Langemarck- und Fried-

rich-Ebert-Straße mit einem vielfältigen Angebot ansprechender Geschäfte. Kleine Cafés laden ein zum Pausieren.

Eigentlich stört hier nur der doch sehr dichte Straßenverkehr, in der schmalen Straße mit Busverkehr. Hier kann man auch das neue Organisationskonzept der *Sparkasse*

*Bremen* begutachten: Eine Stadtteilfiliale, in der man Beratung bekommt und sich mit dem Roboter ›*Luna Pepper*‹ unterhalten kann, und 500 m weiter die Zweigstelle Neustadt, wo es ans richtige Geld geht.

Bei einem Gang durch die *Pappelstraße* ist es unbedingt lohnenswert, einen Blick in die Straßen des ›*Flüsseviertels*‹ zu werfen. Hier sind *Mosel, Rhein, Isar, Donau, Oder, Elbe, Lahn, Main, Delme* und *Iller* als Straßen trockenen Fußes begehbar, teilweise gesäumt von schönen Bremer Häusern, die um

### 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.



## BeVOR Sie sich SORGEN



### Unsere Bestattungsvorsorge:

nach eigenen Vorstellungen geregelt · vorausschauend entschieden · gibt Ihnen ein gutes Gefühl · Entlastung für Ihre Angehörigen · auf Wunsch finanziell abgesichert · Preisgarantie (unter bestimmten Voraussetzungen)  
Sprechen Sie uns gern an. [ge-be-in.de/vorsorge](http://ge-be-in.de/vorsorge)



10x in Bremen und umzu

Nordstr. 5-11 | 28217 Bremen | 0421 - 38 77 60 | [ge-be-in.de](http://ge-be-in.de) | [facebook.com/ge.be.in](https://facebook.com/ge.be.in) | [instagram.com/ge.be.in\\_bestattungsinstitut](https://instagram.com/ge.be.in_bestattungsinstitut)

die Jahrhundertwende gebaut wurden, mit ihren blühenden Vorgärten.

Wo sind die Pappeln? Exemplare der Namensgeber suche ich allerdings vergeblich. Jochen erklärt mir, wieso das so ist: ›Die letzten Pappeln standen auf dem Gebiet des alten Schützenhauses, das sich im Bereich der Moselstraße befand und seit Ende des 19. Jahrhunderts nicht mehr existiert.‹ Nur der Name der Straße und neuerdings die Hauswandbemalung Ecke *Langemarckstraße* erinnern noch daran.

Mein Rückweg führt mich ein Stück an der Weser entlang. Es ist warm, die alten, großen Platanen am südlichen Weserufer spenden durchgehend kühlenden Schatten. Schade, denke ich, wenn zukünftig von dieser stattlichen Platanenallee am nördlichen Rand der Neustadt aus Gründen des Hochwasserschutzes noch nicht einmal ein Name als Erinnerung zurückbleibt!

Dr. Dirk Mittermeier



Mit dieser Ausgabe startet die neue Reihe Quartiersbesuche. In Zeiten begrenzter Reisemöglichkeiten während der Covid-19-Pandemie auf jeden Fall eine gute Empfehlung: Einfach einmal mit offenen Augen einen unbekanntem Teil unserer schönen Stadt in Augenschein nehmen, der uns nicht täglich vertraut ist.



### 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

Alltagsbegleitung und persönliche Betreuung für Senioren zu Hause

Unsere Leistungen für Sie in Bremen:

- Betreuung zu Hause
- Hilfen im Haushalt
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Begleitungsdienste
- Grundpflege
- Demenzbetreuung
- Familienbetreuung

0421 430 376-28 rund um die Uhr  
[bremen@homeinstead.de](mailto:bremen@homeinstead.de)

Senioren- und Familienbetreuung Hendricks GmbH & Co. KG  
Kurfürstendamm 35a · 28211 Bremen

[www.homeinstead.de](http://www.homeinstead.de)

Zuhause umsorgt

# Wie nachhaltig sind Pflanzen?

Viele Pflanzen sind alles andere als das. Aber welche Pflanzen sind eigentlich wirklich »grün«?

## Warum sind viele Pflanzen nicht nachhaltig?

Egal ob groß oder klein, ob dick oder dünn, ob drinnen oder draußen: Pflanzen werden immer beliebter. Aber wie nachhaltig und ökologisch sind Pflanzen wie Monstera & Co. eigentlich?

Besonders exotische Zimmerpflanzen wie eine Monstera oder ein Drachenbaum, die oft in den Wohnungen von Pflanzenliebhabern zu finden sind, wachsen nicht in Deutschland, sondern zu meist in tropischen und subtropischen Gebieten.

Um diese Pflanzen zu gewinnen, wird, auch in Naturschutzgebieten, sehr viel Raubbau betrieben.

Nähere Auskunft über die Pflanze gibt einem der Pflanzenpass. Dort werden unter den Punkten A, B, C und D nähere Informationen zur Pflanze angegeben. So wird unter dem Punkt A der botanische Name der Pflanzen, unter B eine Rückverfolgungsnummer, unter C die Registriernummer und unter D mit einem aus zwei Buchstaben bestehenden Ländercode das Land, in der die Pflanze als Letztes gewachsen ist, angegeben.

**Aber Achtung:** Der Pflanzenpass gibt keine genaue Auskunft darüber, wo sich der tatsächliche Ursprung der Pflanze befindet, dieser könnte also, auch wenn Deutschland (DE) auf dem Pass steht, irgendwo anders auf der Welt liegen.

### Wohlfühlen das ganze Jahr!

#### Das Bremer Essen auf Rädern bringt Mittagessen direkt nach Hause

Um gesund durch das Jahr zu kommen, ist eine ausgewogene Ernährung das A und O. Das weiß auch das Bremer Essen auf Rädern, das mit der appetito 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 Tel.-Nr. 0421-48441610.



Heiß ins Haus gebracht!

**Ihr Menüservice mit Herz**

Ofenfrisch – dank Ofen an Bord!

Jetzt das Kennenlern-Angebot bestellen!  
„3x Menügenuss“ für nur 5,69 € pro Menü  
Auch online bestellbar unter:  
[www.ihr-menueservice.de/bremer-essen](http://www.ihr-menueservice.de/bremer-essen)

Leckere Menüs auf der Fahrt zu Ihnen frisch zubereitet.

Menüservice appetito AG in Kooperation mit:

**BREMER ESSEN AUF RÄDERN**

Rufen Sie uns an: **0421-48441610**

Menüservice appetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

## Wie erkennt man ökologische Pflanzen?

Wer sich im Gartencenter nach Bio-Pflanzen umsieht, der wird schnell feststellen, dass die Auswahl sehr beschränkt ist, denn das Biospartensortiment liegt bei Zierpflanzen bei gerade mal 1,7 %. Und daran sind wir Käufer nicht ganz unschuldig, denn unsere Nachfrage für eben diese Pflanzen ist leider sehr gering. Wenn man sich dennoch sicher sein will, dass die Pflanze wirklich »grün« ist, hilft ein Blick auf das Label. Bei Labels von beispielsweise Naturland, Demeter und Bioland kann man sich sehr sicher sein, dass diese Pflanzen wirklich bio sind, denn diese Verbände sind sehr streng, wenn es um Pestizide geht, und auch das Düngen erfolgt organisch. Im besten Fall kommen diese Zimmerpflanzen dann auch aus Deutschland. Außerdem sollte man versuchen, darauf zu achten, nach Möglichkeit torffreie Pflanzenerde zu kaufen, auch wenn diese manchmal schwierig zu finden und etwas teurer ist. Und das ist ziemlich übel für Natur und Klima. Denn durch den Abbau der Moore, aus denen Torf gewonnen wird, wird ein einzigartiger Lebensraum für gewisse Tiere und Pflanzen vernichtet. Torf ist aber ebenfalls ein riesiger CO<sub>2</sub>-Speicher, aus dem dieses beim Torfabbau in die Atmosphäre entweicht.

Sophie Raschke



**Christliches Reha-Haus Bremen e.V.**  
PFLEGE WOHNEN  
A BETREUUNG FÜR SUCHTKRANKE

**EIN NEUES ZUHAUSE IN ABSTINENZ**

Das Christliche Reha-Haus ist Träger eines Pflegeheimes für ältere suchtkranke Menschen, die in unserer Einrichtung abstinent leben und versorgt werden. Weiterhin bestehen ein Wohnheim sowie eine ambulante Betreuung für den v. g. Personenkreis. Seit über 40 Jahren sind wir Wegbegleiter für diese Menschen.

**DER PARITÄTISCHE UNTERSPITZENVERBAND**

Näheres gerne unter:  
Christliches Reha-Haus Bremen e. V.  
Kattenturmer Heerstr. 156  
28277 Bremen  
Tel. 0421 / 69 67 25 314

### Christliches Reha-Haus in Kattenturm

Als Einrichtung für pflegebedürftige, ältere, suchtkranke Menschen erfüllt das Haus in Bremen-Kattenturm alle Voraussetzungen nach SGB XI. Der Umgang mit den Bewohnern zeichnet sich durch Würde und Respekt aus.

In Kenntnis der Bedürfnisse von Sucht-Erkrankten wird dort ein weitgehend eigenständiges Leben ermöglicht.

Im Christlichen Reha-Haus gibt es gemütliche Gemeinschaftsräume, individuelle Beschäftigungen, geselliges Zusammensein und Ausflüge. Ein Computer mit Internetzugang, Zeitschriften und Bücher stehen zur Verfügung. Auch individuelle therapeutische Maßnahmen, Gottesdienste, Seelsorge und Bibelstunden.

# Urban Gardening

## So funktioniert das Gärtnern auf Balkon und Fensterbank

Gärtnern in der Großstadt, sogenanntes Urban Gardening, hat in den vergangenen Jahren immer größere Beliebtheit erlangt. Auch in der Stadt ist es möglich, seinen Balkon in ein Blumenmeer zu verwandeln und leckeres Gemüse selbst anzubauen. Doch wie lässt sich platzsparend anbauen, und welche Pflanzen eignen sich überhaupt für den hauseigenen Balkon oder die Fensterbank? Wir haben es für Sie zusammengefasst!

### Welche Pflanzen eignen sich für Ihren Balkon?

Zunächst sollten Sie herausfinden, in welche Himmelsrichtung Ihr Balkon – oder Ihre Fensterbank – ausgerichtet ist.

**Nordbalkon** (größtenteils schattig, kühl): Kohlsorten, Kohlrabi, Rote Bete, Porree, Mangold, Ruco-

la, Spinat, Blatt- und Pflücksalate, Minze, Petersilie, Dill, Schnittlauch, Estragon, Melisse, Liebstöckel, Bärlauch, Fuchsien, Fleißiges Lieschen, Begonien, Schneeflockenblumen, Männertreu, Farn, Hortensien, Efeu

**Ostbalkon** (halbschattig, vormittags sonnig): Kohlrabi, Brokkoli, Bohnen, Zucchini, Karotten, Pflücksalate, Radieschen, Salbei, Minze, Petersilie, Dill, Oregano, Schnittlauch, Zitronenmelisse, Kapuzinerkresse, Waldmeister, Fuchsien, Margeriten, Petunien, Geranien, Begonien, Dahlien, Tulpen, Narzissen, Hyazinthen, Krokusse, Chrysanthemen, Clematis, Heidekraut, Hortensien, Buchsbaum

**Südbalkon** (sonnig, heiß): Tomaten, Paprika, Chili, Gurken, Zucchini, Auberginen, Beeren aller Art, wie Erdbeeren, Johannisbeeren oder Himbeeren, Melonen, Olivenbäumchen, Zitronenbäumchen, Basilikum, Rosmarin, Salbei, Thymian, Sukkulenten, Aloe Vera, Lavendel, Dahlien, Petunien, Geranien, Bougainvillea, Husarenknopf, Jasmin, Passionsblumen, Rosen

**Westbalkon** (halbschattig, nachmittags sonnig, oft windig): Kohlrabi, Brokkoli, Bohnen, Karotten, Salate, Radieschen, Gurken, Zucchini, teilweise Paprika und Tomaten, Zitronenmelisse, Pfefferminze, Salbei, Studentenblume, Tränendes Herz, Wunderblume, Nachtkerze, Clematis, Engelstropfpete, Hortensien, Buchsbaum, Bambus, Farn

**Windiger Balkon:** Verzichten Sie auf hängende Pflanzen und greifen Sie zu stabil aufrecht wachsenden Pflanzen oder aber niedrig wachsenden Pflanzen in schweren Terrakottakübeln, zum Beispiel Zwerg-Obstbäume, Olivenbäumchen, Buchsbaum, Bambus, Hortensie, Chrysantheme, Heidekraut oder auch Zwergdahlien und Geranien.

Für Anfänger empfehlen sich besonders Salate, Radieschen, heimische Kräuter oder auch Mangold, da sie pflegeleicht und robust sind.

## So sparen Sie Platz!

- Pflanzkästen, die am Balkongeländer befestigt werden: Blumen, Kräuter, überirdisch wachsende Gemüse wie Salate, Mangold, Spinat ...
- Pflanzentaschen oder -leitern, Spaliere oder Wandregale, um Pflanzen übereinander statt nebeneinander anzubringen
- Hängende Blumenampeln: Geranien, Petunien, Hängelöwenmaul, Begonien, Efeu, Fleißiges Lieschen, Fuchsie, Erdbeeren, Tomaten, Gurken ...
- »Miniaturausgaben« von Pflanzen: Cocktailtomaten, Zwergdahlien, Mini-Gurken, stachelbeergröße Mini-Kiwis ...
- Rankgerüst für Kletterpflanzen: Gurken, Zucchini, Bohnen, Rosen, Clematis ...
- Rückenfreundliches Hochbeet: unterirdisch wachsende Gemüsesorten wie Kartoffeln, Kohlrabi, Möhren, rote Bete ...
- Kartoffeln im Pflanzsack anbauen (eine stabile Einkaufsstüte tut's auch), der mit Erde aufgefüllt wird.

## Bienenfreundliche Pflanzen

Für einen bienenfreundlichen Balkon sollte man darauf achten, Blumen mit offenen Blüten auszuwählen, um den Bienen den Zugang zum kostbaren Blütenstaub zu ermöglichen. Dazu zählen ungefüllte Rosen, Lavendel, Margeriten, Bienen-



WEIL DU NIRGENDWO SONST DEINE EINPARKFÄHIGKEITEN SO RAPIDE VERBESSERT KANNST, WIE IN DER AMBULANTEN PFLEGE!

Komm in unser Team!  
Weitere Informationen findest Du auf:  
[www.asb-ambulante-pflege.de](http://www.asb-ambulante-pflege.de)

**ASB**  
Arbeiter-Samariter-Bund  
Ambulante Pflege GmbH

freund, Glockenblume, Dahlien, Ringelblume, Goldlack, Kapuzinerkresse, Rainfarn, Heidekraut, Efeu, Männertreu, Wandelröschen, Löwenmäulchen, Himbeere, Johannisbeere, Basilikum, Zitronenmelisse, Rosmarin, Salbei, Thymian, Oregano, Dill, Schnittlauch, Bärlauch und Minze ...

### Welche Balkonpflanzen überleben den Winter?

Winterharte, mehrjährige Balkonpflanzen sind: Lavendel, Rosen, Olivenbaum, Efeu, Hortensien, Tränendes Herz, Scharlachfuchsie, Schnee- oder Winterheide, Stiefmütterchen, Buchsbaum, Waldmeister, Pfefferminze, viele Thymian-Sorten ...

Zur erfolgreichen Überwinterung sollten die Pflanzen vor Schnee und Frost geschützt werden, indem die Kübel an die Hauswand gerückt und mit Jutesäcken, Strohmatte oder Gartenvlies »eingepackt« werden. Die Pflanzen selbst lassen sich ebenfalls damit einhüllen oder können mit Nadelzweigen oder Reisig bedeckt werden. Die Kübel können zusätzlich auf Holzplatten gestellt werden.

Dabei muss aber nach wie vor die Abflussmöglichkeit des überschüssigen Wassers durch Abflusslöcher oder eine Drainage aus grobem Kies oder Tonscherben gegeben sein, um ein Verfaulen der Wurzeln zu verhindern.

Viel Spaß beim Gärtnern!  
*Madita Krüger*



### »Zu Hause bleiben ...

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: Telefon 0421-691 42 72.

Arbeiten bei der AWO?  
[www.jobs-awo-bremen.de](http://www.jobs-awo-bremen.de)



# Zwei Generationen unter einem Dach

Die Kinder sind erwachsen und ausgezogen. Die Kinderzimmer stehen leer. Die Partnerin oder der Partner sind vielleicht nicht mehr zugegen. Andere Räume wie das Gäste- oder Arbeitszimmer werden nicht mehr genutzt. Das Haus oder die Wohnung fühlen sich verlassen an. Es ist still geworden, obwohl man sich selbst mehr Leben, Lebendigkeit und Freude in den eigenen vier Wänden wünscht.

Andererseits kommen viele junge Menschen in die Stadt, um hier zu studieren und sich eine Zukunft aufzubauen. Sie alle brauchen zumindest ein Zimmer zum Schlafen und Arbeiten. Sie sind motiviert, einsatzbereit und für vieles offen, finden aber häufig keinen Wohnraum oder können sich die hohen Mieten nicht leisten.

Das Projekt *Wohnen für Hilfe* bietet beiden, Wohnraumanbieter\*innen und Studierenden, die Chance, zueinanderzufinden und sich in einer Wohnpartnerschaft gegenseitig zu unterstützen. Die Studierenden erhalten mietfrei Wohnraum und sind dafür den häufig älteren Wohnraumanbieter\*innen im Alltag behilflich. Das können Hilfen im Haushalt oder Garten, Besorgungen, Beglei-



tung oder anderes, auch gesellige Unterstützungen, sein. All das wird vorab miteinander abgestimmt. Nur körperliche Pflege ist ausgeschlossen. Mehr noch profitieren beide von den jeweiligen Erfahrungen bzw. Kenntnissen des anderen. Die Älteren verfügen in der Regel über Lebenserfahrung und Ortskenntnisse, die Jüngeren über Kenntnisse im Bereich moderner Kommunikationstechnik und deren Anwendung (Handy, Computer, Tablet etc.).



**Sicherheit auf Knopfdruck.**

Der Johanniter-Hausnotruf.

Jetzt bestellen!  
johanniter.de/hausnotruf-testen  
0800 32 33 800 (gebührenfrei)



**JOHANNITER**

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

Für beide, die Wohnraumanbieter\*innen und die Studierenden, stellt das Angebot *Wohnen für Hilfe* einen Gewinn dar. Beide Generationen kommen wieder zusammen, tauschen sich aus, beleben einander und unterstützen sich gegenseitig. Aufgeschlossenheit, Toleranz, vielleicht ein bisschen Mut und Rücksicht gehören sicher auch dazu.

Das Netzwerk Selbsthilfe Bremen-Nordniedersachsen e.V. hat mit Unterstützung der Senatorin für Soziales die Trägerschaft des Projektes *Wohnen für Hilfe* übernommen. In Kooperation mit dem Studierendenwerk Bremen werden an der Universität und den Hochschulen Bremen eingeschriebene Studierende an Wohnraumanbieter\*innen vermittelt.

In einem auf die jeweilige Personengruppe zugeschnittenen Fragebogen werden die angebotenen Räumlichkeiten, Unterstützungsleistungen, beiderseitigen Wünsche und Besonderheiten festgehalten. Nach einem Erstgespräch und bei Übereinstimmungen wird der Kontakt zwischen Wohnraumanbieter\*in und der/dem Studierenden hergestellt. In einem auf Wunsch begleiteten Gespräch lernen sich beide und die Örtlichkeiten kennen. Einigen

sich beide, eine Wohnpartnerschaft miteinander einzugehen, werden die getroffenen Vereinbarungen in einem Vertrag festgehalten.

Der Entwicklungsprozess von der ersten Kontaktaufnahme mit dem Projekt *Wohnen für Hilfe* bis zur Vertragsschließung wird von der Projektleitung begleitet. Dabei ist wichtig: Alle Leistungen des Projektes, d. h. die Beratung und Vermittlung, sind kostenlos!

Für die große Zahl der in Bremen Studierenden wird ständig freier Wohnraum gesucht.

Haben Sie Interesse?

... dann wenden Sie sich bitte an:



**Wohnen für Hilfe**  
gemeinsam. zuhause.

**Michael Siemer**

Tel.: 0159 0631 0007

Mail: [wohnenfuerhilfe.bremen@gmail.com](mailto:wohnenfuerhilfe.bremen@gmail.com)

[www.netzwerk-selbsthilfe.com](http://www.netzwerk-selbsthilfe.com)

Faulenstraße 31  
28195 Bremen



## Pflege – Ehrenamtliches Engagement

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



**Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Bremen**

Faulenstraße 31

28195 Bremen

Telefon: 0421 - 70 45 81

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

**Wir bieten Ihnen kostenlos:**

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



## Die Frau mit dem Wohlfühltelefon

Eine beeindruckende Bremerin ist viel zu früh gestorben: Elsbeth Rütten. Die Senioren- und Patientenrechtlerin wurde nur 72 Jahre alt.

2009 hatte die frühpensionierte Krankenschwester den Verein ›Ambulante Versorgungslücken‹ gegründet und eine Petition an den Bundestag initiiert, um eine Versorgungslücke bei frisch entlassenen Klinikpatienten zu schließen – mit Erfolg: Inzwischen haben Alleinstehende Anspruch auf Pflege und Hilfe im Haushalt, wenn sie sich nach einer OP oder wegen schwerer häuslicher Erkrankung zeitweise nicht selbst versorgen können, etwa nach Hüft- oder Augenoperationen.

2012 eine weitere Initiative: Ihr Verein, der mittlerweile ›Ambulante Versorgungsbrücken‹ heißt, bietet seitdem ›Wohlfühlrufe‹ an. Gegen eine kleine Gebühr können sich Menschen regelmäßig von Ehrenamtlichen anrufen lassen und über Gott und die Welt reden. ›Hausbesuche per Telefon‹ nannte die resolute Vereinschefin dieses Angebot, das auch nach ihrem Tod fortgesetzt wird.

Rütten wuchs in einem katholisch geprägten Eifeldorf bei Aachen auf. ›Das Soziale ist bei uns als Zusatz-Gen verankert‹, erzählte sie mal.

Nach der Krankenschwester-Ausbildung in Düsseldorf übernahm sie eine Stationsleitung. Später ließ sie sich zusätzlich in Sozialpsychiatrie und Neurologie ausbilden. Wegen ihres ersten Ehemannes, einem Bremer, wechselte sie in die Hansestadt. Hier engagierte sie sich im Verein ›Mehr Demokratie‹ und in der Friedensbewegung, kurz auch bei Linkspartei und SPD. Einst sammelte sie Gelder für bosnische Flüchtlingslager, später half sie Geflüchteten beim Einleben in Bremen. ›Elsbeth Rütten hatte ein offenes Herz und immer eine offene Tür‹, schrieb die Grünen-Bürgerschaftsfraktion zum Tod der ›unermüdblichen Brückenbauerin‹.

Zuletzt war die weißhaarige Menschenfängerin noch Ehrenvorsit-



zende ihres Vereins, der neben den ›Wohlfühlrufen‹ auch Beratungen, Broschüren und Kurse anbietet, etwa Tablet-Schulungen.

Nach längerer Krankheit starb sie Ende Mai – zwei Tage nach ihrem 72. Geburtstag.

*Eckhard Stengel*



# Durchblick

## Vorwort

Nach der Erstaufgabe des neuen Durchblicks vom September 2020 erfolgt nun der zweite Schritt im Rahmen der Erneuerung. Der Durchblick erscheint erstmalig als herausnehmbare Innenbeilage in der November-Ausgabe der Zeitschrift rostfrei des KellnerVerlages.

rostfrei hat eine Auflage von 15.000 Exemplaren, die an viele Bremer Senior\*innen und Senioreneinrichtungen verteilt werden. Damit erreicht unser Durchblick mit den halbjährlichen rostfrei-Ausgaben im November und im Mai viel mehr Menschen als bisher.

Wir alle im Vorstand und im Redaktionsteam freuen uns, damit den Kreis der Leserinnen und Leser zu erweitern, und bedanken uns beim rostfrei-Team für die konstruktive Zusammenarbeit. Wir wünschen viel Spaß und Freude beim Lesen und hoffen, die richtigen Themen anzusprechen. Für Verbesserungsvorschläge sind wir natürlich weiter dankbar.

**Vorwort von Dr. Andreas Weichelt und Michael Breidbach**

## Inhalt

**Interview mit Frau Professorin Dr. Scherger**  
Mitglied der Kommission ›Verlässlicher Generationenvertrag‹  
Thema: Zukunft der Rente  
Seite 18 und 19

### Türkischsprachige Seiten

Bayan Profesör Scherger ile röportaj  
2020 Emeklilik raporu ve Yaşlılar Temsilciliği için anlama  
Seite 22 und 23

### Seniorenorganisationen fordern ›Digitalpakt Alter‹

Wi snakt platt (Seite 20)  
Seite 20 und 21

### Leseforum

Seite 24

# Interview mit Frau Professorin Scherger

Dies ist eine gekürzte Fassung, die Langfassung finden Sie im Seniorenlotsen. Die Fragen stellen: Karin Markus und Michael Breidbach

**Interviewer: Frau Scherger, Sie waren Mitglied in der Kommission ›Verlässlicher Generationenvertrag‹. Was sind die Ergebnisse?**

Frau Scherger: Ich kann vielleicht zunächst etwas sagen zu der Zusammensetzung der Kommission. Das war keine einfache Arbeit, denn in der Kommission war die Zusammensetzung der Regierung widergespiegelt. Es waren also CDU, CSU und SPD vertreten. Weiter waren Gewerkschaften und Arbeitgeber vertreten. Dazu kamen drei Wissenschaftler, neben mir zwei Herren, die das schon mehrmals gemacht haben. Diese relativ politische Zusammensetzung hat dazu geführt, dass sich die gleichen Konflikte widergespiegelt haben, wie sie im Koalitionsvertrag schon aufgetreten sind. Das wiederum zeigt sich auch in dem Bericht, in dem wir eben nicht weitreichende Vorschläge aufgeschrieben haben, sondern eher: So könnte man es machen, dabei muss man aber noch dieses und jenes beachten.

**I: Wie sind Sie das Problem angegangen?**

S. Sch: Wir haben uns erst mal darauf konzentriert, Vorausberechnungen zur gesetzlichen Rentenversicherung zu erstellen, bezogen auf die Demografie, bezogen auf den Arbeitsmarkt, wie viele Menschen werden da auf dem Arbeitsmarkt sein usw.

Im Zentrum unserer Empfehlungen stehen die Empfehlungen zur gesetzlichen Rentenversicherung. Dann gibt es Empfehlungen zur betrieblichen und privaten Altersvorsorge. Und ein paar kleinere Themen.

**I: Aber wie sollen die Menschen den Überblick behalten?**

S. Sch: Die Information soll auf jeden Fall verbessert werden. Das versteht ja kein Mensch.

**I: Nein, das versteht keiner. Bei den vielen Zahlen auf so einem Rentenbescheid sucht man sich am liebsten die höchste aus, und dann wird man schwer enttäuscht.**

S. Sch: Ein großer Punkt war der Konflikt zwischen einem guten Sicherungsniveau und der Höhe der Beiträge. Am liebsten hätte man niedrige Beiträge und ein hohes Sicherungsniveau. Die Kommission hat sich dafür ausgesprochen, Haltelinien zu haben, konnte sich aber nicht auf konkrete Haltelinien einigen. Deshalb wurden Korridore vorgeschlagen. Dabei geht es um die Zeit nach 2025. Die derzeitigen Haltelinien gelten bis 2025. Geeinigt haben wir uns auf die Haltelinie für das Niveau von 44 bis 49 %, mit einem Sondervotum vom DGB für 49, besser 50. Für den Beitragssatz haben wir den Korridor von 20 bis 24 % vorgeschlagen.

Der versicherte Personenkreis war ein großes Thema. Also Selbstständige und Beamte. Bei den Selbstständigen hat die Kommission gesagt, wir unterstützen das Gesetzesvorhaben, das gegenwärtig läuft.

**I: Was ist denn mit den Beamten?**

S. Sch: Haben wir lange drüber diskutiert und konnten uns nicht einigen. Es ist kompliziert, man müsste das Grundgesetz ändern. Ein Argument war auch, auf Dauer würde das der Rentenversicherung nicht viel bringen. Außer vielleicht beim Verwaltungsaufwand. Aber man müsste sicher die Lücke, die bei der Einbeziehung der Beamten in die Rentenversicherung für die Beamten entsteht, durch eine Betriebsrente füllen. Hinzu kommt das Problem, dass es viele Landesbeamte gibt, die vom

Bund nicht geregelt werden können. Ich wäre trotzdem dafür gewesen, das Thema mal anzugehen.

Wir haben noch viele andere Vorschläge gemacht, z. B. zum Arbeitsmarkt, und da bezogen auf Prävention und Rehabilitation. Da kann man noch viel machen. Und auch die Kooperation zwischen den Teilsystemen kann man noch verbessern. Viel Potential steckt auch darin, Menschen aus Erwerbsminderung oder Teilerwerbsminderung wieder in Arbeit zu bringen. Da gab es auch Konfliktpunkte, weil die Gewerkschaften natürlich sehr zurückhaltend sind, wenn die Gefahr besteht, dass Betroffene vielleicht in Arbeit gepresst werden.

Dann gab es noch den Punkt betriebliche und private Altersvorsorge. Da konnten wir uns nur darauf einigen, Riester vielleicht nicht aufzugeben, aber unbedingt weiter zu verbessern, die Förderung für Geringverdiener zu verbessern und Riester und Rürüp einander ähnlicher zu machen. Auf eine Verpflichtung zur privaten Altersvorsorge konnten wir uns nicht einigen.

**I: Es gibt ja auch noch das Problem, dass es in den alten und neuen Bundesländern sehr unterschiedliche Bedingungen gibt. Während in den alten Bundesländern die betriebliche Altersversicherung etabliert war, musste diese in den neuen Bundesländern erst aufgebaut werden. Auch persönlich können wir sagen, dass die betriebliche Zusatzversorgung einiges wettmacht.**

S. Sch: Bei der Forderung nach einer obligatorischen Einführung einer Betriebsrente war ein Vor-

schlag, dass sich die Arbeitgeber dann auch häufig beteiligen sollten, daraufhin haben die Arbeitgeber das abgelehnt.

**I: Noch mal eine Nachfrage. Bei dem Renteneintrittsalter ging es darum, noch mal eine Kommission einzusetzen?**

S. Sch: Ja, das haben wir Alterssicherungsbeirat genannt.

**I: Welch ein Wortungetüm.**

S. Sch: Der soll 2026 eine Stellungnahme abgeben, ob eine weitere Anhebung der Altersgrenze erfolgen sollte. Dabei solle aber die Entstehung sozialer Ungleichheiten vermieden werden.

**I: Was ist Ihr Fazit?**

S. Sch: Unter den Umständen ging gar nicht mehr.

**I: Vielen Dank für Ihre interessanten und ausführlichen Antworten.**

Simone Scherger ist Professorin für Soziologie mit dem Schwerpunkt lebenslauforientierte Sozialpolitik an der Universität Bremen und stellvertretende Sprecherin des Socium – Forschungszentrum Ungleichheit und Sozialpolitik.

Sie hat u. a. zu Arbeit im Alter geforscht.

Bericht der Kommission: <https://www.bmas.de/DE/Themen/Rente/Kommission-Verlaesslicher-Generationenvertrag/Bericht%20der%20Kommission/bericht-der-kommission.html>



**Sachverständigen Büro**

**Angela Podbielski**

Dipl.-Sachverständige [DIA]  
für die Bewertung von bebauten  
und unbebauten Grundstücken,  
für Mieten und Pachten

Obernstr. 26-28 | 28195 Bremen  
Telefon 0421.699 83 76  
podbielski@ap-immobilien.de

**HausNotruf** Service

Ein gutes Gefühl,  
zu Hause sicher zu sein.

Informieren Sie sich unter **0421 3898 500**

HausNotruf Service gGmbH • Außer der Schleifmühle 35-37 • 28203 Bremen

# Seniorenorganisationen fordern ›Digitalpakt Alter‹

Dr. Andreas Weichert

Die Broschüre ›Ältere Menschen und Digitalisierung – Erkenntnisse und Empfehlungen des achten Altersberichts‹ dient als Grundlage für die Arbeit der Arbeitsgruppe der Seniorenvertretung.

Die Leitgedanken der Kommissionen und die Definitionen werden eingehend diskutiert. Es wird deutlich, dass die Diskussion in Bremen relativ weit fortgeschritten ist. Deshalb muss in der AG festgestellt werden, inwieweit die abschließenden Empfehlungen auf Bremen und insbesondere auf die unterschiedlichen Stadtteile anwendbar sind. Dazu können der Senat, die Parteien und die Institutionen auch befragt werden. Die Arbeit der AG wird sich an den vorgegebenen sechs Lebenswelten älterer Menschen orientieren.

Wohnen • Mobilität • Soziale Integration • Gesundheit • Pflege • Sozialraum



Dazu die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO): Seniorenorganisationen fordern ›Digitalpakt Alter‹

## Stellungnahme der BAGSO zum Achten Altersbericht der Bundesregierung

Der Zugang zum Internet muss für alle Bürgerinnen und Bürger unabhängig von ihrem Alter gewährleistet sein. Das ist aus Sicht der BAGSO das zentrale Ergebnis des Achten Altersberichts der Bundesregierung ›Ältere Menschen und Digitalisierung‹, der heute in Berlin vorgestellt wurde. Die Altersberichts-Kommission hat die große Bedeutung der Digitalisierung für das Leben älterer Menschen in den Fokus gerückt. Die BAGSO fordert in ihrer Stellungnahme zum Altersbericht – analog zum ›Digitalpakt Schule‹ – einen ›Digitalpakt Alter‹.

›Teilhabe und Teilnahme am konkreten Leben bedeuten Lebensqualität – auch in den Jahren oben drauf. Bescheid wissen, mitreden und mitmachen, helfen. Und die neuen Medien sind dabei eine zusätzliche Chance. Auch bei Krankheit und Immobilität können die digitalen Kontakte eine große Hilfe sein‹, so der BAGSO-Vorsitzende Franz Müntefering.

Nach Ansicht der BAGSO müssen älteren Menschen in allen Kommunen niedrigschwellige Angebote zum Erwerb von digitalen Kompetenzen offenstehen, die die Vielfalt der älteren Generationen berücksichtigen. Die Verfügbar-

keit des Internets ist für alle zu gewährleisten, unabhängig von Wohnort, Wohnform und finanziellen Möglichkeiten. Dies gilt insbesondere auch für Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeeinrichtungen, die aufgrund mangelnder Internetverbindungen bislang häufig von digitaler Teilhabe ausgeschlossen sind.

Zugleich fordert die BAGSO in ihrer Stellungnahme das Recht auf ein Leben ohne Internet. Analoge Zugänge und Angebote wie z. B. bei Behördenangelegenheiten, Fahrscheinkauf, Bankgeschäften und vielem mehr müssen weiterhin ohne Nachteile wie erhöhte Servicegebühren verfügbar sein.

Für den Einsatz von digitalen Technologien in der Pflege befürwortet die BAGSO die Empfehlung der Altersberichts-Kommission, diese immer nur unterstützend, niemals jedoch als Ersatz einzusetzen. Ethische Fragen sollten frühzeitig und unter Einbeziehung der Betroffenen diskutiert werden.

Der Achte Altersbericht ›Ältere Menschen und Digitalisierung‹ wurde von einer Expertenkommission unter Vorsitz von Prof. Dr. Andreas Kruse ausgearbeitet. Die BAGSO stand als Vertretung der Betroffenen im engen fachlichen Austausch mit der Altersberichts-Kommission.

### Auch in schweren Zeiten für Sie da

Mit voller Kraft und ganzem Engagement waren 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 wurden sie nicht müde, für das Wohlergehen der ihnen anbefohlenen Menschen zu sorgen. Wie groß war die Freude, als die ersten Besuche von Angehörigen und die ersten Spaziergänge an frischer Luft wieder möglich waren und freie Plätze besetzt werden konnten! ›Wir

waren in Corona-Zeiten und sind auch nach der Pandemie 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

## UNSER ANGEBOT FÜR SIE!

### Service Wohnen

Selbstständig wohnen – sicher leben.

### Stationäre Pflege

Gut gepflegt den Lebensabend verbringen.

### Tagespflege

Mit Freude aktiv sein – am Alltag teilhaben.



SOZIALWERK  
DER FREIEN  
CHRISTENGEMEINDE

### Unsere Einrichtungen finden Sie in:

Veogesack, Grambke, Oslebshausen, Neustadt und Gröpelingen



Besuchen Sie uns im Internet oder rufen Sie uns an! Tel.: 0421-64 90 00 | [www.sozialwerk-bremen.de](http://www.sozialwerk-bremen.de)

## Geschichten auf dem Marktplatz

Treffen zweier Freunde vor der Ratsapotheke. Sagt der eine zum anderen: Du süst ober schlecht ut! Die Antwort: Immer disse schwore ARBEIT! Frage: Wat mogst Du denn? Antwort: Jümmer Stene drägen in den tweten Stock! Darauf die Frage: Wo lange mokst Du dat denn all? Antwort: Ik schall morgen anfangen!

Wir betreuen Sie gerne.

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

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

Bu kısaltılmış bir versiyondur, uzun versiyonu Seniorenlotsen'da bulabilirsiniz

**Mülakatçı: Bayan Scherger, siz 'Güvenilir Kuşaklar Sözleşmesi' komisyon üyesiydiniz. Sonuçlar nelerdir.**

Bn. Scherger: İlk olarak komisyonun oluşumu konusunda birşeyler söyleyebilirim. Kolay bir iş değildi çünkü hükümetin bileşimi komisyona yansımıştı. Yani CDU, CSU, ve SPD temsil ediliyordu. Sendikacı ve işveren temsilcileri de bulunuyordu. Ayrıca üç bilim adamı, ben, bu işi birkaç kez yapmış iki kişi daha bulunuyordu. Bu oldukça siyasi kompozisyon, koolisyon anlaşmasında ortaya çıkan çatışmaların aynı şekilde yansımaya yol açmaktaydı. Burda biz, raporda da görüldüğü gibi, geniş kapsamlı tavsiye yazmadığımız, bilakis bunun yerine: Bu şekilde yapılabilir, ancak yine de bu veya şu dikkate alınmalı gibi tavsiyelerde bulunduk.

**Mülakatçı: Soruna yaklaşmanız nasıl oldu?**

Bn. Scherger: Öncelikle, yasal emeklilik sigortası tahminleri yapmak için demografi, iş gücü piyasası, iş gücü piyasasında kaç kişinin çalıştığı gibi özelliklere odaklandık. Önerilerimizin merkezinde yasal emeklilik sigortası ile ilgili tavsiyeler yer almaktadır. Sonra firma ve bireysel emeklilik planları için öneriler var. Ve birkaç küçük konu.

**Mülakatçı: Fakat insanlar olayları nasıl takip etmeli.**

Bn. Scherger: Bilgilendirme mutlaka geliştirilmeli. Önemli bir nokta, iyi bir güvenlik düzeyi ve katkı miktarı arasındaki anlaşmazlık. En iyisi küçük katkı payı ve yüksek düzeyde güvenlik olurdu. Komisyon sınır noktaları lehine konuştu. Bu 2025 yılından sonrası için. % 44 ile % 49 arasındaki seviyeler için anlaştık. Katkı oranı için % 20 ile % 24 arasında

aki bir koridor önerdik.

Sigortalı insan grupları büyük bir konuydu. Yani serbest meslek sahibi ve memurlar. Serbest meslek sahipleri ile ilgili olarak komisyon, şu anda yapılmakta olan kanun teklifini desteklediğini söyledi.

**Mülakatçı: Ya memurlar?**

Bn. Scherger: Bu konuda uzun süre tartıştık ve anlaşamadık. Bu karışık bir durum. Temel Yasasının değiştirilmesi gerek. Diğer bir sebep uzun vadede bunun emeklilik sigortasına fazla bir şey getirmeyeceği. Bunun dışında idari yönetim masrafları. Fakat memurların emekli sigortasına alınmalarında oluşacak boşluk iş yeri emekli maaşı ile doldurulabilir. Burda problem, pek çok eyalet memurlarının durumu federal hükümet tarafından düzenlenemiyor. Ben yine de konuyu ele almaktan yana olurdum.

Daha birçok öneride bulunduk. Örneğin, iş gücü piyasası ve orada önlem ve rehabilitasyonla ilgili. Bu konuda daha çok şey yapılabilir.

İşletme ve bireysel emeklilik konularında daha bazı noktalar vardı. Burda Riester emekliliğinden belki vazgeçmeden, fakat mutlak surette onu daha da geliştirme konusunda anlaştık. Düşük ücret için desteği artırmak ve Riester ile Rütüp'ü bir biri ile daha benzer hale getirmek. Bireysel emeklilik üzerinde anlaşamadık.

**Mülakatçı: Eski ve yeni federal eyaletlerde çok farklı koşulların olması sorunu da var. Eski eyaletlerde işletme emekliliği kurulmuşken yeni eyaletlerde bu daha henüz planlamada idi. Şahsen de söyleyebiliriz ki, ek işyeri emekliliği çok şeyi telafi ediyor.**

Bn. Scherger: İşyeri emekliliğinin zorunlu hale getirilmesi ve iş verenin buna yarı katkıda bulunması gerekliliği önerisi işverenlerce reddedildi.

**Mülakatçı: Bir soru daha: Emeklilik yaşı ile ilgili**

**yeni bir komisyon kurulmasını ?**

Bn. Scherger: Evet biz bunu Emeklilik Danışma Kurulu olarak adlandırdık.

**Mülakatçı: Garip bir ifade**

Bn. Scherger: 2026 da yaş sınırının daha da yükseltip yükseltmeyeceği konusunda görüşler sunulmalı. Ancak bunu yaparken sosyal eşitsizliklerin ortaya çıkmasından kaçınılmalıdır.

**Mülakatçı: Netice**

Bn. Scherger: Bu koşullar altında daha fazlası mümkün değildi. Size bağlantıyı göndereceğim.

**Mülakatçı: İlginç ve ayrıntılı cevaplarınız için teşekkür ederiz.**

Görüşmeciler: Karin Markus ve Michael Breidbach

Bn. Scherger: Bremen Üniversitesi'nde Yaşam tarzı odaklı Sosyoloji Profesörü

(Interview mit Frau Professorin Scherger – Durchblick November 2020)

## 2020 Emeklilik raporu ve Yaşlılar Temsilciliği için anlamı

**Dr. Andreas Weichelt**

Bremen Yaşlılar Temsilciliği 2020 yılında diğer konuların yanı sıra Bremen'de mahallelerdeki yaşlılık yoksulluğuna odaklanmayı kararlaştırdı.

DGB tarafından yayınlanan rapor sonuçları (DGB Hannover 2020) bu ihtiyacı doğrulamakta. Bilimsel olarak emeklilik ortalaması erkeklerde 1.100,76 € ve kadınlarda 694,00 € olarak tesbit edilmiştir.

Alım gücünde 2000 yılından itibaren erkeklerde 202,00 € azalma ve kadınlarda 78,00 € gibi az bir artış oldu. Bu sonuç, daha bugün çok sayıda Bremen emeklilerinin zorlukla 'İhtiyaçlarını' ancak karşılayabildiklerini gösteriyor. Bu özellikle yalnız yaşayan kadınlar için geçerli.

Bu durum emeklilik yaşı ve malulen emeklilik dikkate alındığında daha da dramatik hale geliyor. Erkekler ve kadınlar ortalama 62 yaşlarında iş hayatından çekilmekte. Bu nedenle 2018 yılında Bremen'de 15.800 kişi yaşlılıkta iş gücü azalması nedeniyle temel güvenlik almakta. Bu 2003 yılında sadece 5.500 kişiydi. Bu gelişme aynı zamanda emeklilerde yoksulluk riskini de yansıtıyor. 2008 yılında % 10,6 olan bu oran 2018 de % 16,6 oranına yükseldi. Bu, sadece 10 yılda % 51 lik dramatik bir artışı ifade ediyor.

Diğer sonuçlar kadınların erkeklere nazaran yaşlılık yoksulluğundan daha fazla etkilendiği. Tüm kadınların dörtte birinin emeklilik gelirleri yoksulluk riski sınırının altında. Bunun dışında emekli aylığı seviyesi 1980 de % 57,6 dan şimdi % 48,2 ye düştü. Emekli aylığı seviyesi düşmeye devam ettiğinde gelecekte Bremen'de giderek daha fazla yaşlı kişi yaşlılık yoksulluğundan etkilenecektir.

Bu sonuçlara dayanarak, Yaşlılar Temsilciliği bu gelişmelerin durdurulabilmesi için gereksinimleri politik olarak talep edecektir. Bunun için DGB bilimsel personeli ile görüşmeler gerekli. Daha sonra çalışma grubumuz 'Emeklilik' tekar toplanabilir. Akabinde, bir karar verebilmemiz için emeklilik raporumuzun gerekiyorsa güncelleştirilerek taleplerimizi nasıl vurgulayabileceğimizin tesbiti gerekmekte. Mahallelerde gelecekteki yaşlılık yoksulluğu hakkındaki düşünceler araştırma sürecimizin başka bir hedefi olmalıdır.

(Rentenreport 2020 und seine Bedeutung für die Seniorenvertretung, DURCHBLICK Juli 2020)

Tercüme/Editör: Zeynep Sümer  
(Mit Unterstützung der Senatorin für Soziales, Jugend)

Leserbriefe geben nicht die Meinung der Redaktion wieder. Die Redaktion behält sich Kürzungen vor.

Leserbrief von RAINER SCHÄFFER im Weser-Kurier vom 24.09.20 zum Artikel ›Ryglewski will raus aus der Groko‹ vom 12. September:

**Ungenügend beaufsichtigt**

Die Abgeordnete Sarah Ryglewski (SPD) wirbt als Kandidatin für den Bundestag 2021 für eine verschärfte Aufsicht für Banken und Versicherungen, und verweist dabei auf Erfolge als parlamentarische Staatssekretärin im Bundesfinanzministerium (BFM). Diesen Worten ist kaum Glauben zu schenken. Es geht um die Altersdiskriminierung von zehn Millionen Kfz-Haltern.

Die Kfz-Versicherer nehmen bei den Senioren ab 65 Jahren bis über 80 Jahren Zuschläge zur Prämie von rund 8 % bis mehrmals 100 %. Ärgerlich ist, dass die Zuschläge auch gezahlt werden müssen, wenn die Generation 65plus jahrzehntelang unfallfrei unterwegs ist.

Das BFM hat die Aufsicht über die BaFin. Wenn Ryglewski mitteilt, dass sie proaktiv für den Verbraucherschutz ist, kann das für den Verbraucherschutz der Senioren als Kfz-Halter kaum bestätigt werden. Ihre Ausführungen zu dem Prüfergebnis der BaFin hinsichtlich der Altersdiskriminierung in der Kfz-Versicherung lesen sich wie ein Freifahrtschein der Bundesregierung für die Kfz-Versicherer zum Ausnehmen der Älteren.

Antwort von Sarah Ryglewski:

**Kfz-Haftpflichtversicherung und Altersdiskriminierung**

Kfz-Versicherer in Deutschland staffeln Tarife nach dem Alter der Versicherungsnehmer. Das Allgemeine Gleichbehandlungsgesetz lässt eine altersabhängige Tarifierung unter bestimmten Bedingungen zu.

Denn bei der Berechnung der Beiträge nehmen die Versicherer nicht primär das Alter in den Blick, sondern führen eine Risikobewertung durch. Sie berechnen das Risiko zum Eintritt eines Schadensfalls auf Grundlage statistischer Erhebungen unter so genannter ›Anwendung anerkannter Prinzipien risikoadäquater Kalkulation‹. Das bedeutet, dass Tarife auf Grundlage einer Risikoeinschätzung anhand empirischer Daten berechnet werden. Die Risikoeinschätzung ist also entscheidend und nicht das Alter.

Wenn Versicherer also im Zuge dieser Erhebungen feststellen, dass bestimmte Gruppen einem höheren Schadens-Risiko unterliegen, dann dürfen sie auf Grundlage dieser Risikoeinschätzung auch höhere Prämien für die von ihnen angebotene Versicherungsleistung verlangen. Das trifft z. B. auch jüngere Versicherte und ist legitim. Denn eine höhere Schadenfreiheitsklasse und eine geringere jährliche Fahrleistung – Tarifmerkmale, die oft ebenfalls mit steigendem Alter der Versicherungsnehmer einhergehen – dämpfen die Prämienbelastung wiederum und gleichen den Effekt steigender Kosten im Alter aus. Dies führt nicht selten dazu, dass ältere Versicherungsnehmer bis unter 79 Jahren häufiger sogar eine niedrigere durchschnittliche Prämie zahlen als etwa die 27- bis 41-Jährigen.

Wichtig ist, dass die Risikobewertung der Versicherten künftig auf unabhängigen Daten basiert und die Prämiengestaltung transparenter wird. Dadurch bringen wir Versicherer und Versicherte auf Augenhöhe und stärken den Verbraucherschutz.

**Impressum**

Der Durchblick wird herausgegeben von der:  
 Bremer Seniorenvertretung  
 Bahnhofplatz 29, 28195 Bremen  
 Tel: 0421 361 6769  
 seniorenvertretung@soziales.bremen.de  
 Pressesprecher: Michael Breidbach V.i.S.d.P.  
 Herstellung:  
 Der DruckKellner  
 St.-Pauli-Deich 3 • 28199 Bremen  
 www.kellnerverlag.de  
 Bild: Pixabay.de

Unverschämte Rad-Rowdys

Obwohl ich noch nicht zu den sehr Alten und Gebrechlichen gehöre, habe ich hier in Bremen klein beigegeben und das Radeln auf der Wilhelm-Kaisen-Brücke eingestellt, um Ansteckung mit dem Virus zu vermeiden, weil der gebotene Abstand von den meisten RadfahrerInnen nicht eingehalten wurde.

Nun, da der Lockdown gelockert wurde und wieder mehr RadfahrerInnen im Gegenverkehr auf beiden Brückenseiten entlangrasen (u. a. im Slalom, mal Radweg, mal Fußweg), bin ich als ältere Fußgängerin nun noch mehr in Bedrängnis! Aber mein Recht auf Bewegung/Freude am Flanieren im öffentlichen Raum (an der Luft sowie so), wenigstens zu Fuß – in die Innenstadt oder in die Neustadt –, darauf will ich nicht verzichten. Die Beschimpfungen, die ich mir anhören musste, möchte ich hier nicht wiederholen.

In meinem langen, arbeitsreichen Leben ist mir solch niedrigste Fäkalsprache bisher noch nicht an den Kopf geworfen worden (den ich allerdings auch nicht einziehe)! Harmlos dagegen kann einem noch ›Altenheim‹ anmuten, was mir auch schon hinterhergerufen wurde, weil ich als Risikopatientin Abstand hielt. Warum haben die RadfahrerInnen

in Bremen offensichtlich alle Rechte, und wir älteren FußgängerInnen müssen uns bescheiden? Nein, wir sind viele, und es fehlt offensichtlich das Bewusstsein bei vielen jüngeren, ignoranten Mitmenschen, dass wir mitgewirkt haben an ihrem komfortablen Leben in einem freien Land.

Ich selbst war u. a. sehr lange in der Frauenbewegung aktiv, gleiche Rechte von Mann und Frau sind nicht vom Himmel gefallen, sie mussten erkämpft werden! In der Friedensbewegung habe ich aktiv daran mitgewirkt, dass die Pershings und Cruise-Missile-Raketen mit den Atomsprenköpfen nicht stationiert wurden. Atomstrom ist inzwischen ›von gestern‹, die meisten wollen ihn nicht (siehe Tschernobyl und Fukushima). In der Schulpolitik, in der Kulturpolitik – in meinen Worpsweder Jahren – habe ich manches angestoßen und in Bewegung gebracht; und anlässlich der ›Offenen Ateliers‹ viele Interessierte ermutigt und zu kreativem Handeln inspiriert. Eine fortschrittliche, mitmenschliche Zukunft fällt – wie gesagt – nicht vom Himmel; es sind die Menschen, jeder Einzelne, der sich seiner Mitverantwortung bewusst sein sollte.

Mareile Schomburg, 28199 Bremen

Kennzeichen für Radler

Als RadfahrerInnen und FußgängerInnen wollen wir entspannt und unverletzt unsere jeweiligen Ziele erreichen, aber etliche RadlerInnen missachten bewusst die Verkehrsregeln. Diese Rad-Rowdys reagieren nicht auf Ermahnungen und sozial-moralische Hinweise. Dem kann aber ohne großen Aufwand mittels Versicherungskennzeichen abgeholfen werden, wie es derzeit bereits für Mofas und S-Pedelecs erforderlich ist. Das ist eine kostengünstige und unbürokratische Regelung mit Doppeleffekt:

Jährlich liefern Versicherungen die kleinen Kennzeichen für rund 30 Euro frei Haus. Das bietet den Opfern von Verkehrsunfällen Entschädigungen und macht die wilden RadlerInnen polizeilich ermittelbar, was wesentlich zum vernünftigen Fah-

ren beitragen würde, denn die Anonymität nutzt nur den unsozialen RadlerInnen. Über den Bundesrat kann Bremen eine Änderung der StVO einleiten. Wer aber weiterhin dagegen ist, begünstigt letztlich semi-kriminelle Verhaltensweisen, die nicht länger toleriert werden müssen.

Klaus Kellner



ap-immobilien

- Beratung
- Gutachten
- Verkauf
- Vermietung

Angela Podbielski  
 Dipl. Sachverständige [DIA]  
 Immobilien-Bewertung

Obernstr. 26-28 | 28195 HB  
 Tel. 0421.9884684  
 podbielski@ap-immobilien.de  
 www.ap-immobilien.de

# Die Corona-Pandemie bleibt gefährlich

Bundesseniorenministerin Dr. Franziska Giffey (SPD) und der Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO), Franz Müntefering, appellieren gemeinsam an alle Bürgerinnen und Bürger, gefährdete Gruppen vor Corona-Infektionen zu schützen. Das Coronavirus mit dem Namen COVID-19 ist für ältere Menschen und für Personen mit Vorerkrankungen besonders gefährlich. Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko einer schweren Erkrankung. Dr. Giffey: »Wir müssen auch auf die vielen zu Hause lebenden Pflegebedürftigen und ihre Angehörigen achten. Nachbarn, die unkompliziert den Einkauf oder Botengänge übernehmen, sind »Engel des Alltags«. Telefon, Handy und Internet helfen, in Kontakt zu bleiben.«

Die Alltags-Einschränkungen müssen leider weiterhin beachtet werden, also überall persönlichen

Abstand von zwei Metern halten, keine großen Freizeitveranstaltungen besuchen, den öffentlichen Personennahverkehr und Geschäfte nur mit Maske betreten sowie kleine Räume mit vielen Menschen darin meiden.

## Zu Hause wachsam bleiben

Auch in der aktuellen Situation ist Wachsamkeit vor »falschen Helfern« notwendig. So bieten Betrüger gerne älteren Menschen an, schwere Einkaufstaschen ins Haus tragen zu wollen; angebliche Handwerker behaupten, Haus und Wohnung zu überprüfen und desinfizieren zu sollen etc. Das Bundesministerium und die BAGSO empfehlen daher dringend, Unbekannten kein Geld zu geben und sie nicht in die Wohnung zu lassen. Bei Verdacht sofort die Polizei informieren: 110.

Harald Grünweg

## 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 lieb gewonnenen 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



## UMORDNUNG

Umzugsunterstützung  
Nachlassordnung  
Sortieren, Ausmisten, Entrümpeln  
Kleiderschrankservice  
Papiermanagement

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

# Liebe Leser,

Viele unserer Kunden haben Probleme mit ihren Füßen. Es gibt viele Erkrankungen des Fußes. Die einen haben Knick-Senk-Spreizfüße oder andere Fußdeformitäten, wie den berühmten Hallux-Valgus. Andere haben starke Schmerzen durch einen Fersensporn oder eine Metatarsalgie. Auch das Diabetische Fußsyndrom birgt große Herausforderungen für die orthopädietechnische Versorgung der Füße.

Speziell im Einlagenbau engagieren wir uns seit Jahrzehnten mit modernen Technologien, die Füße zu korrigieren und zu entlasten. Als einziges Sanitätshaus im Bremer Raum versorgen wir unsere Kunden mit Schuheinlagen nach Jurtin, wo wir die Einlagen am korrigierten und entlasteten Fuß anformen und herstellen, sodass er oder sie gleich damit laufen kann.

Seit Neuestem haben wir unser Angebot auf die

Orthopädie-Schuhtechnik erweitert. Ab sofort können wir unsere Kundschaft auch mit maßgefertigten orthopädischen Schuhen versorgen. Unser Meister Kludaß berät Sie in allen Gesundheitsfragen rund um den Fuß.

Ich finde, es war ein wichtiger Schritt, unser Angebot zu kompletieren. Ab November werden wir uns erneut verstärken. Was es dann Neues gibt, erfahren Sie in meiner nächsten Kolumne.

Herzlichst, Ihr Jörg Martens

**Martens**  
Sanitätshaus · Orthopädie-Technik · Reha-Technik

ARZTSHAUS

- Prothesen- und Orthesenbau
- Einlagen
- Bandagen
- Stützmieder
- Kompressionsstrümpfe
- Lymphatische Versorgung
- Brustprothesen
- Gehhilfen
- Rollatoren / Rollstühle
- Reha-Technik Sonderbau
- Sitzschalen
- Rehabilitationsmittel
- Pflegebetten
- Personenlifter
- Bad-Hilfen
- Hausbesuche

Alfred-Faust-Str. 11 · 28277 Bremen · Fon: (0421) 84 00 99 · Fax: (0421) 82 39 30 · www.shmartens.de

# Warnungen auf Lebensmitteln

Logos, die auf sehr viel Salz, Zucker, Fett und Kalorien hinweisen, gibt es beispielhaft in Chile, Mexiko und Kolumbien. Die kategorisierten Verpackungen dürfen dort zudem nicht im TV beworben werden. Das Beste: Es ist cool in Chile, Produk-

te ohne Warnhinweise zu kaufen, weil sie gesünder sind! Hierzulande gibt es künftig immerhin den farbigen Nutri-Score als Warnhinweis. Achten Sie doch mal darauf.

## Patienten- und Betreuungsverfügung, Erbrecht

**FREKING & GRONWALD**  
-RECHTSANWÄLTE-

RA ANDREAS GRONWALD (AUCH FACHANWALT FÜR FAMILIENRECHT)  
INTERESSENSCHWERPUNKTE:

- ERBRECHT UND TESTAMENTGESTALTUNG
- TESTAMENTSVOLLSTRECKUNGEN
- BETREUUNGSRECHT
- PATIENTENVERFÜGUNGEN

BISCHOFNADEL 6, 28195 BREMEN  
TEL.: +49 421-8 97 73 70-0, FAX: +49 421-8 97 73 70-20

Es können Situationen eintreten, in denen die Regelung eigener finanzieller Angelegenheiten unmöglich wird. Ehepartner oder Angehörige dürfen das nicht ohne eine entsprechende Bevollmächtigung. Es empfiehlt sich daher, den eigenen Willen per Patientenverfügung rechtzeitig zu äußern. Man kann selber mit Hilfe eines Anwaltes durch eine Betreuungsverfügung vorsorgen, was Angehörige moralisch entlasten wird.

## Spezialität für Eingeweihte

Bei all dem Lob und der Anerkennung des Bremer Nationalgerichts Kohl und Pinkel wurde nie über die spannenden Hintergründe der Speise geredet. Und das, obwohl es da so einiges zu erzählen gibt!

Das dachte sich auch Martin Grotjahn, der in diesem Buch der ›Verachtung des Bauches‹ den Kampf erklärt. Er betrachtet besonders die weitreichenden historischen und soziologischen Aspekte, die Braunkohl und Pinkel erst zu dem Gericht machen, was es ist. Dass dabei auch das altherwürdige Image der ›armen Seefahrt‹ in einem neuen Licht erscheint, macht es besonders spannend. Eine aufregende Suche nach den Wurzeln der Tradition, Beliebtheit und Verbreitung von Kohl mit Pinkel beginnt.

Diese Lektüre ist für alle, die schon immer einmal hinter die Kulissen einer echten Bremer Urmahlzeit blicken wollten.



Martin Grotjahn  
Braunkohl & Pinkepinke  
60 Seiten | 12,5 x 20 cm  
ISBN 978-3-95651-259-9  
10 Euro

Im Buchhandel erhältlich und direkt beim KellnerVerlag,  
St.-Pauli-Deich 3 (an der kleinen Weser), Telefon 778 66

### Erweiterte Sprechstunden im Rotes Kreuz Krankenhaus

Im Knie- und Hüftgelenk machen sich oft altersbedingte Verschleißerscheinungen (Arthrose) bemerkbar. Auch Verletzungen, Entzündungen, Rheuma oder Überbelastung können Gelenke schädigen. Die erweiterten Sprechzeiten des Endoprothetikzentrums bieten die Möglichkeit, notwendige konservative Maßnahmen, minimal-invasive Eingriffe oder Gelenkersatz mit den Spezialisten zu klären. Sprechstunden sind mittwochs und donnerstags.

Ob Leisten-, Bauchwand- oder Narbenbruch: Bei Eingeweidebrüchen ist ein frühzeitiger operativer Eingriff notwendig.

## Gesund trainieren für Senioren

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

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

Beratung und gratis Schnuppertraining unter Tel 0421.55 99-316.

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

**Physio K**  
gesund trainieren

Sonst besteht die Gefahr, dass das Bauchfell und auch die im Bauch gelegenen Organe oder Eingeweide nach außen dringen und sich einklemmen. In der neuen Hernien-Sprechstunde dienstags beraten

die Operateure über die individuell optimale Behandlung von Hernien. Anmeldung für beide Sprechstunden in der Terminambulanz unter Tel. 0421-5599-550.

	Abk. Celsius Nektar	Ausrede bei einem Tatverdacht	Abk. Leistungskurs	Freizeitbeschäftigung	Ohnmacht chinesische Pfanne	althochdeutscher Vorname	Gegenteil ja
31. Oktober Naturphänomen		4	8		2		
6				nord. Gott der Poesie			3
Abk. Niedersachsen Abk. Bibliothek			Abk. Säure	Superman sp. Fluggesellschaft		7	
			Periode vom Huhn	? und Yang		Abk. Europa	Werkstoff aus Eisen
Datenvolumen magische Geschöpfe							
	Abk. Höhe	Teil einer Klinge	Hauptstadt Libanon				5
			Weibl. Vorname Heirat			Abk. Genf	
10	ital. Maler des Barocks				Abk. Unternehmensgesellschaft		
			Ägyptischer Fluss süße Steinfrucht	1			9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### Werden Sie Bremen-Experte/Expertin ...

mit dem großen Präsentkorb vom KellnerVerlag. Wie geht das? In Ruhe das rostfrei-Rätsel lösen und das Ergebnis an den KellnerVerlag senden (Adresse steht unten). Anfang April 2021 wird der bunte Korb mit den begehrten ›Bremensien‹ aus dem Sortiment des KellnerVerlags verlost. Einsendeschluss ist der 31.03.2021. Der/Die GewinnerIn wird schriftlich benachrichtigt.

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



### Persönliche Angaben

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

## Catharina Ingelman-Sundberg Rente ist Blech, Klauen ist Gold

Die Seniorengang plant im dritten Band der Reihe ›Die diebischen Rentner‹ einen neuen Coup: Eine Bank soll überfallen, das Geld an die Bedürftigen verteilt und ein ›Pantherdorf‹ für alte Menschen erbaut werden. Die Umstände treiben Märtha, Snille und Co. bald dazu, den Pool des Nachbarn mit Zement zu verschließen, eine Reise nach St. Tropez anzutreten und sich dort mit schwerreichen Russen anzulegen. Noch dazu kommt, dass sich der pensionierte Kommissar Blomberg in den Kopf gesetzt hat, die Gang endlich zu fassen – und wenn er dazu sein eigenes Detektivbüro aufmachen muss! So entsteht ein weiteres lustiges Abenteuer unserer Lieblingsverbrecher.



460 Seiten,  
➤ Klappenbroschur,  
Fischer, 14,99 Euro

Erhältlich im Buchhandel  
und beim BuchKellner:  
Tel. 77 8 66



ca. 50 %  
reduziert

Marlies Ferber

**Truthahn, Mord und Christmas Pudding**

- 320 Seiten, 12 x 19 cm  
Softcover, 4 Euro

Hanne Huntemann, Angela Joschko

**Liebe auf den späten Blick**

- 316 Seiten, 12,5 x 19 cm  
Softcover, 5 Euro

**Sprechen Sie Bremisch?**

- 152 Seiten, 13,5 x 19 cm  
Softcover, 3 Euro

Margit Schönberger

**Das Diäten-Hasser-Buch**

- 156 Seiten, 11,5 x 18 cm  
Softcover, 4 Euro

Eric T. Hansen

**Die ängstliche Supermacht**

- 256 Seiten, 14 x 22 cm  
Hardcover, 6 Euro

Ann Patchett

**Fluss der Wunder**

- 380 Seiten, 14 x 22 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.

Dora Heldt

**Drei Frauen am See**

- 574 Seiten, 13,5 x 21 cm  
Klappenbroschur, 8 Euro

Daniel Friedman

**Der Alte, der die Rache liebte**

- 316 Seiten, 14 x 22 cm  
Hardcover, 8 Euro

Ismail Kadare

**Ein folgenschwerer Abend**

- 200 Seiten, 12,5 x 20,5 cm  
Hardcover, 7 Euro

Bernd Giesecking

**Früher hab' ich nur mein Motorrad gepflegt**

- 282 Seiten, 12,5 x 19 cm  
Softcover, 5 Euro

Andreas Kollender

**Kolbe**

- 446 Seiten, 13,5 x 20,5 cm  
Klappenbroschur, 4 Euro

William Kowalski

**Eddies Bastard**

- 480 Seiten, 14 x 22 cm  
Hardcover, 6 Euro

Sybil Gräfin Schönfeldt

**Kochbuch für die kleine alte Frau**

- 128 Seiten, 11,5 x 19,5 cm  
Hardcover, 8 Euro

Martin Meyer

**Gerade gestern**

Meyer führt seine Leser in die Vergangenheit, indem er vom allmählichen Verschwinden des Gewohnten erzählt. In den kurzen Prosatexten sinniert Meyer über Dinge, die vor zehn, zwanzig oder dreißig Jahren noch zum Alltag gehörten. Die Anzeige in der Zeitung, um die große Liebe zu finden, der geringere Verkehr, das Spielzeug oder die Erinnerung an die Ferien am Thunersee laden ein, sich bewusst zu erinnern und in der Gegenwart an die Vergangenheit zu denken. Da es sich nicht um ein Sachbuch handelt, eignet es sich besonders als leichte Lektüre, wenn einem der Sinn nach einer Prise Nostalgie steht. Leicht verdaulich am besten gepaart mit einem Stück Kuchen.



- 320 Seiten, Hardcover  
Hanser-Verlag, 23 Euro

Sigmar Gabriel

**Mehr Mut**

›Aufbruch in ein neues Jahrzehnt lautet der passende Untertitel, denn Gabriel beschreibt die aktuelle Lage Deutschlands und was unternommen werden müsste, um als wichtigster europäischer Staat sich und die EU zwischen den Weltmächten China und den USA zu behaupten und zu festigen. Einer seiner Vorschläge: Kanada als EU-Mitglied zu integrieren. Aber natürlich werden auch die Lage der SPD und kurz sein Werdegang beleuchtet. Es ist sein bislang persönlichstes Buch, das sich größtenteils ohne parteipolitische Ausrichtungen mit den Herausforderungen und dem Miteinander in Deutschland beschäftigt. Es müsse ohne Tabus Neues gedacht und umgesetzt werden. Machbare Vorschläge zu den drängenden Themen werden gut begründet beschrieben. Ein Buch, das wirklich Mut macht.



- 336 Seiten, Hardcover  
Herder-Verlag, 25 Euro

Erhältlich beim BuchKellner:  
Abholen oder zusenden lassen.

Liselotte Pulver

**Was vergeht, ist nicht verloren**

Lilo Pulver öffnet ihr Privatarchiv: Mit vielen Privatfotos sowie von ihren Filmrollen und Begegnungen mit anderen prominenten Schauspielern garniert, schildert sie, wie und warum ihr Leben so verlief. 2019 wurde sie 90 Jahre alt und lebt weiterhin in der Schweiz. Es macht Freude, darin zu lesen und in den Seiten zu blättern, wodurch zugleich viele Erinnerungen aus dem eigenen Leben reaktiviert werden. Das sollten Sie sich gönnen.



- 220 Seiten, Hardcover  
Hoffmann & Campe, 24 Euro

Sophia von Dahlwitz

**Die Kunst und das Glück eines Sommers**

In diesem Paula-Modersohn-Becker-Roman geht es um mehr als nur die Kunst der in Bremen bekannten Malerin, denn auch die Liebe hält Einzug in ihr Leben. Diese richtet sich nicht nur an ihren liebevollen Freund Otto Modersohn, sondern an jemand anderen, der ihr Herz mindestens ebenso schnell schlagen lässt. Der bekannte Dichter Rainer Maria Rilke umwirbt sie mit zuckersüßen Worten. In diesem Sommer tanzen allerdings nicht nur die Schmetterlinge in ihrem Bauch, sondern ihr Modell verschwindet im Moor um Worpswede. Eine gelungene Verführung aus Herzkribbeln und Spannung erwartet die Leser, wenn sie den Spätsommer 1900 gemeinsam mit Paula verbringen.



- 224 Seiten, Hardcover  
Droemer-Verlag, 19,99 Euro



## November 2020

- ▶ **November 4. Mittwoch 15 Uhr**  
IM Buntentor, Helga Poppe, ›Krimi-Nachmittag auf Plattdeutsch‹
- ▶ **November 6. Freitag 15 Uhr**  
BGH Obervieland, DJ Dieter, ›Tanz und Musik‹
- ▶ **November 9. Montag 15 Uhr**  
BGH Obervieland, Susanna Rantiz, ›Duo Magic‹
- ▶ **November 9. Montag 15 Uhr**  
BGH Obervieland, Manfred Boermann, ›Literaturexpress‹
- ▶ **November 10. Dienstag 14:30 Uhr**  
AMeB Huchting, Manfred Boermann, ›Bremer Döntjes von Kaisen, Koschnik, Scherf und mehr‹
- ▶ **November 10. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Am Siek, Surani Magic Susanna, ›... tauchen Sie ein in eine magische Welt‹
- ▶ **November 11. Mittwoch 14:30 Uhr**  
BGH Weserterrassen, Schifferchor Reklam, ›Leinen los‹
- ▶ **November 11. Mittwoch 15 Uhr**  
IM Buntentor, Anja Sagehorn, ›Herbstlieder und alte Schlager‹
- ▶ **November 11. Mittwoch 15 Uhr**  
NA Gröpelingen, Forebitter Shanty Chor, ›Maritimer Nachmittags‹
- ▶ **November 11. Mittwoch 15 Uhr**  
IM Buntentor, Anja Sagehorn, ›Herbstlieder und alte Schlager‹
- ▶ **November 12. Donnerstag 15 Uhr**  
AMeB Vahrer See, Bremer Shanty Chor, ›Maritimer Nachmittags‹

- ▶ **November 16. Montag 15:30 Uhr**  
AMeB Sparer Dank, Christine Renken, ›Rotkäppchen, Nudossi und Co.‹
- ▶ **November 18. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Grambke, Christine Bongartz, ›Lesung – Wer lesen kann, ist klar im Vorteil‹
- ▶ **November 24. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Woltmershausen, Beckedorfer Schifferknoten Chor, ›Eine Reise um die Welt – Konzert‹

## Dezember 2020

- ▶ **Dezember 1. Dienstag 14.30 Uhr**  
DRK Wachmannstraße, Bremer Musikanten, ›Adventsfeier‹
- ▶ **Dezember 1. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Woltmershausen, Forebitter Shanty Chor, ›Weihnachtskonzert‹
- ▶ **Dezember 1. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Osterholz, Theater Interaktiwo, ›Was man in Bremen so schlickert! Wer kennt sie nicht?‹
- ▶ **Dezember 9. Mittwoch 15 Uhr**  
IM Buntentor, Siggi Wölfel und Michael Giggel, ›Weihnachtslieder‹
- ▶ **Dezember 10. Donnerstag 15 Uhr**  
AMeB Arbergen, Musikgruppe Oberneuland, ›Weihnachtskonzert‹
- ▶ **Dezember 15. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Habenhausen, Musikgruppe Oberneuland, ›Weihnachtsfeier‹
- ▶ **Dezember 15. Dienstag 18:30 Uhr**  
AMeB Horn-Lehe, The Blue Flames, ›Weihnachtskonzert‹

## Januar 2021

- ▶ **Januar 7. Donnerstag 15 Uhr**  
IM Sebaldsbrück, Blue Flames, ›Musik der 60er- und 70er-Jahre‹

- ▶ **Januar 12. Dienstag 15 Uhr, Einlass 14:30 Uhr**  
BGH Vegesack, Hans-Dymala, ›Tanzcafé mit Livemusik‹, 5 Euro, Anmeldung erforderlich unter Buergerhaus@kulturbuero-bremen-nord.de oder 0421/65 99 722

- ▶ **Januar 12. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Habenhausen, Peter Bagsik, ›Neujahrskonzert‹

- ▶ **Januar 13. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Farge, Manfred Boermann, ›Literaturexpress mit ostpreußischen Geschichten‹

- ▶ **Januar 19. Dienstag 15:30 Uhr**  
AMeB Horn-Lehe, Paul Betz, ›Quiz-Show‹

- ▶ **Januar 20. Mittwoch 15 Uhr**  
NA Gröpelingen, Theater Interaktiwo, ›Hein Looper: Die Geschichte über den Schuh‹

- ▶ **Januar 21. Donnerstag 15 Uhr**  
AMeB Arbergen, Paul Betz, ›Quiz-Show‹

- ▶ **Januar 27. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Farge, Theater Interaktiwo, ›Hein Looper: Die Geschichte über den Schuh‹

## Februar 2021

- ▶ **Februar 1. Montag 15 Uhr**  
BGH Obervieland, Manfred Boermann, ›Literaturexpress – Vergessene Bremer Autorinnen‹

- ▶ **Februar 2. Dienstag 15:30 Uhr**  
AMeB Horn-Lehe, Christine Bongartz, ›Vorlesung‹

- ▶ **Februar 3. Mittwoch 15:30 Uhr**  
LAB Hoppenbank, Manfred Boermann, ›Der Literaturexpress mit ostpreußischen Geschichten‹

- ▶ **Februar 5. Freitag 15:30 Uhr**  
LAB Hoppenbank, Manfred Boermann, ›Der Literaturexpress mit ostpreußischen Geschichten‹

- ▶ **Februar 9. Dienstag 15 Uhr, Einlass 14:30 Uhr**  
BGH Vegesack, Hans-Dymala, ›Tanzcafé mit Livemusik‹, 5 Euro, Anmeldung erforderlich unter Buergerhaus@kulturbuero-bremen-nord.de oder 0421/65 99 722

- ▶ **Februar 9. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Osterholz, Theater Interaktiwo, ›Hein Looper: Die Geschichte über die Handtasche‹

- ▶ **Februar 16. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Habenhausen, Elisabeth Tessmer, ›Musikalischer Nachmittags‹

- ▶ **Februar 17. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Rönnebeck, Musikgruppe Burg, ›Musikalischer Nachmittags‹

- ▶ **Februar 22. Montag 15:30 Uhr**  
AMeB Sparer Dank, Theater Interaktiwo, ›Hein Looper: Musical‹

- ▶ **Februar 23. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Huchting, Duo Magic, ›Zauberrei und Illusionen‹

- ▶ **Februar 23. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Woltmershausen, Musikgruppe Burg, ›Schlager und Volkslieder‹

- ▶ **Februar 24. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Grambke, Paul Betz, ›Quiz-Show‹

- ▶ **Februar 24. Mittwoch 15 Uhr**  
IM Sebaldsbrück, Helga Poppe, ›Lesung‹

## März 2021

- ▶ **März 2. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Osterholz, Horst Wehrse, ›St. Petersburg – Bildervortrag‹

- ▶ **März 3. Mittwoch 15 Uhr**  
NA Gröpelingen, Manfred Boermann, ›Literaturexpress mit ostpreußischen Geschichten‹

- ▶ **März 9. Dienstag 15 Uhr, Einlass 14:30 Uhr**  
BGH Vegesack, Hans-Dymala, ›Tanzcafé mit Livemusik‹, 5 Euro, Anmeldung erforderlich unter Buergerhaus@kulturbuero-bremen-nord.de oder 0421/65 99 722

- ▶ **März 10. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Farge, Horst Wehrse, ›Reise um die Welt – Bildervortrag‹

- ▶ **März 10. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Grambke, Manfred Boermann, ›Literaturexpress mit ostpreußischen Geschichten‹

- ▶ **März 15. Montag 15 Uhr**  
BGH Obervieland, Regina Stelljes, ›Klabautermänner – maritimer Nachmittags‹

- ▶ **März 18. Donnerstag 15 Uhr**  
AMeB Arbergen, Forebitter Shantychor, ›Über die Meere‹

- ▶ **März 18. Donnerstag 15 Uhr**  
IM Sebaldsbrück, Hanne Hunteemann, ›Schreibwerkstatt Zauberinge, Geschichten, Lieder‹

- ▶ **März 23. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Woltmershausen, Schulschiff Deutschland Chor, ›Hans Albers und das Meer – Konzert‹

- ▶ **März 25. Donnerstag 15 Uhr**  
IM Hemelingen, Christine Bongartz, ›Essen, Lust und Lebensfreude‹

- ▶ **März 30. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Habenhausen, Angelica Marcard und musikal. Begleitung, ›Von der Jugend bis zum Alter‹

## April 2021

- ▶ **April 8. Donnerstag 15 Uhr**  
IM Hemelingen, Blue Flames, ›Musik der 60er- und 70er-Jahre‹

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

- ▶ **April 13. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Huchting, Jutta Dornheim, ›Geschichten, die das Leben schrieb‹

- ▶ **April 22. Donnerstag 15 Uhr**  
AMeB Vahrer See, Musikgruppe Oberneuland, ›Frühlingskonzert‹

- ▶ **April 28. Mittwoch 15 Uhr**  
IM Sebaldsbrück, Martin Eilers, ›Musik mit Martin‹

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 36.

Beirat Blockland nicht benannt		Beirat Vahr	
Beirat Blumenthal		Benthien, Ernst	4 30 99 86
Schulze, Dieter	60 03 27	Gerkmann, Heinz	47 15 51
Witt, Horst-Peter	6 98 90 17	Beirat Vegesack	
Beirat Borgfeld		Großmann, Werner	6 58 93 08
Huesmann, Johannes	27 13 77	Scharf, Detlef	01 51 27 47 05 50
Beirat Burglesum		Windheuser, Jochen	4 94 06 02
Müller, Werner	6 36 02 20	Beirat Walle	
Schmidtman, Dirk	62 42 56	Kaufhold, Maria	01 52 01 53 78 57
Serin, Ramazan	0 17 58 24 58 49	Reimers, Hans-Wolfgang	49 81 69
Beirat Findorff		Beirat Woltmershausen	
Spleet, Norbert	35 89 47	Becker, Ursula	54 12 74
Thurn, Johanne Helga	38 14 99	Weitere Delegierte	
Beirat Gröpelingen		Albensoeder, Rosemarie	54 33 77
Bonk, Marion	01 52 56 33 97 98	Böschchen, Dr. Mechhild	44 88 94
Eberl, Marijanne	64 68 78	Bolte, Fritz	83 17 76
Beirat Hemelingen		Breidbach, Michael	0 17 13 38 98 29
Brand, Angelika	4 33 58 47	Correns, Regine	21 75 63
Kietzer, Wolfgang	4 84 38 27	Emig, Hilke	4 98 81 96
Lübke, Rainer	45 96 68	Fricke, Karin	49 24 67
Beirat Horn-Lehe		Grimm, Ekkehard	46 67 03
Hintmann, Hansjörn	23 55 05	Heinrich, Beate	47 62 33
Stadler, Dietmar	25 18 88	Henrici, Marlene	42 42 33
Beirat Huchting		Heuer, Dr. Ulrike	50 38 78
Christiansen, Peter	58 59 41	Hilling, Bernhard	48 29 04
Resch, Hubert	58 19 01	Janetzki, Hans-Ulrich	38 57 21
Wargalla, Lisa	51 05 79	Janz, Eberhard	42 02 28
Beirat Mitte		Jonitz, Klaus-Peter	44 78 52
Kellner, Klaus	7 94 82 09	Junge, Ilse	4 74 92
Beirat Neustadt		Kannemann, Doris	58 50 26
Alvermann, Kelsang	87 82 41 58	Kindervater, Günter	
Maurer, Anke	59 33 63	Kloft-Ollesch, Regine	8 35 33 69
Oppermann, Jens		Kohlrausch, Julie	34 47 55
Beirat Oberneuland		Kolaschnik, Gisela	21 58 58
Leinert, Jochen	25 56 96	Kück, Hermann	0 17 54 72 63 31
Wedemeyer, Waltraut	25 45 24	Kuhn, Rainer	3 30 07 15
Beirat Obervieland		Linke, Dr. Jürgen	27 49 41
Richter, Hans-Joachim	87 54 42	Maass, Birgit	27 34 53
Scharff, Elke	82 52 03	Markus, Karin	46 24 67
Scharff, Volker	82 52 03	Matuschewski, Barbara	3 47 83 76
Beirat Östl. Vorstadt		Meyer, Manfred	1 63 84 15
Mittermeier, Dr. Dirk	1 63 06 66	Möller, Anna	55 42 03
Werner, Reinhard	7 12 95	Neumann-Mahlkau,	
Beirat Osterholz		Karin	2 76 88 44
Hohn, Ursula	42 83 11	Peschel, Ingrid	66 46 72
Pfeiffer, Elke	0 17 37 51 17 23	Riskalla, Hans	2 21 73 81
Tietjens, Rüdiger	47 66 98	Sicks, Marianne	3 80 13 27
Beirat Schwachhausen		Sümer, Zeynep	79 43 20 08
Augis, Evelyne	3 47 70 46	Topf, Heidelinde	59 63 50 30
Frerich, Egon	70 53 11	Vorbusch, Leni	82 15 11
Beirat Seehausen		Weichert, Dr. Andreas	6 16 26 67
Aumund, Doris	4 60 51 99	Weichert, Uta	6 16 26 67
Beirat Strom			
Frerichs, Renate	54 76 33		

## 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:

Bahnhofplatz 29, 4. Etage, Zimmer 14  
28195 Bremen, Tel. 0421-361-6769

Mo-Do 10-12 Uhr

E-Mail: [seniorenvertretung@soziales.bremen.de](mailto:seniorenvertretung@soziales.bremen.de)

[www.seniorenlotse.bremen.de](http://www.seniorenlotse.bremen.de)

[www.seniorenvertretung.bremen.de](http://www.seniorenvertretung.bremen.de)

Zusammensetzung des Vorstands der Legislaturperiode 2019-2023

Dr. Andreas Weichert Vorsitzender  
Karin Fricke stellv. Vorsitzende  
Dirk Schmidtman stellv.

Barbara Matuschewski Vorsitzender  
Schriftführerin

Anna Möller Rechnungsführerin

Ekkehard Grimm Beisitzer  
Elke Scharff Beisitzerin  
Dietmar Stadler Beisitzer  
Zeynep Sümer Beisitzerin

Redaktion Durchblick

Michael Breidbach  
[mbreidbach@aol.com](mailto: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, Rembertstraße 9,

28203 Bremen, Tel. 33 65 91 20

**Die WOGÉ**

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 Partner-

schaftsberatung

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](mailto:LBesuchHB@gmx.de)

## Senioren-Zentren und -Treffs in Bremen

<b>Mitte/West</b>	<b>IM ›Guter Hirte‹</b>	
DRK Haferkamp	Forbacher Straße 18	Tel. 45 22 33
Haferkamp 8	28309 Bremen	
28217 Bremen	<b>Löwentreff Vahrer Löwen</b>	
<b>NA Gröpelingen</b>	Eislebener Straße 31a	Tel. 46 91 68
<b>Nachbarschaftshaus Helene Kaisen</b>	28329 Bremen	
Beim Ohlenhof 10	<b>Treff Waschhaus e.V.</b>	
28239 Bremen	Ludwig-Beck-Straße 2a	Tel. 4 78 94 30
<b>IM ›im Turm‹</b>	28327 Bremen	
<b>Martin-Luther-Gemeinde</b>	<b>BiSPi e.V.</b>	
Neukirchstraße 86	Bispinger Straße 14a	Tel. 4 67 36 95
28215 Bremen	28329 Bremen	
<b>BGH Oslebshausen</b>	<b>Süd</b>	
Am Nonnenberg 40	<b>IM Buntentor</b>	
28239 Bremen	Buntentorsteinweg 114	Tel. 55 15 00
<b>LAB Hoppenbank</b>	28201 Bremen	
Hoppenbank 2-3	<b>AMeB Habenhausen</b>	
28203 Bremen	Ohserstraße 2	Tel. 83 31 20
<b>DRK Wachmannstraße</b>	28279 Bremen	
Wachmannstraße 9a	<b>AMeB Huchting</b>	
28209 Bremen	An der Schüttenriehe 8	Tel. 58 33 75
<b>BGH Weserterrassen</b>	28259 Bremen	
Osterdeich 70b	<b>AMeB Kattenturm</b>	
28205 Bremen	Willi-Hundt-Straße 2	Tel. 82 05 40
	28277 Bremen	
<b>Ost</b>	<b>AMeB Woltmershausen</b>	
<b>AMeB Sparer Dank</b>	Woltmershauser	Tel. 54 62 70
Biermannstraße 15	Straße 310, 28197 Bremen	
28213 Bremen	<b>BGH Obervieland</b>	
<b>AMeB Arbergen</b>	Alfred-Faust-Straße 4	Tel. 82 40 30
Hermann-Osterloh-	28279 Bremen	
Straße 117, 28307 Bremen	<b>Nord</b>	
<b>AMeB Horn-Lehe</b>	<b>DRK Aumund</b>	
Im Hollergrund 61	Meinert-Löffler-Straße 15	Tel. 6 58 39 19
28357 Bremen	28755 Bremen	
<b>IM Johanniterhaus</b>	<b>IM St. Magnus</b>	
Seiffertstraße 95	Unter den Linden 24	Tel. 62 16 01
28359 Bremen	28759 Bremen	
<b>AMeB Olymp</b>	<b>IM Blumenthal</b>	
Eislebener Straße 31	Wigmodistraße 33	Tel. 6 09 69 02
28329 Bremen	28779 Bremen	
<b>AMeB Vahrer See</b>	<b>AMeB Farge</b>	
Berliner Freiheit 9c	Farger Strasse 136	Tel. 68 23 85
28327 Bremen	28777 Bremen	
<b>AMeB Am Siek</b>	<b>AMeB Grambke</b>	
Am Siek 43	<b>Begegnungsstätte ›Luise Morgenthal‹</b>	
28325 Bremen	Grönlandstraße 8	Tel. 64 17 16
<b>AMeB Osterholz</b>	28719 Bremen	
Sudwalder Straße 51	<b>AMeB Rönnebeck</b>	
28307 Bremen	Bgm.-Dehnekamp-	Tel. 60 00 20
<b>IM Sebaldsbrück</b>	Straße 24, 28777 Bremen	
<b>Begegnungsstätte ›Die Brücke‹</b>	<b>Senioren-Kreativ-Treff im BGH</b>	
Sebaldsbrücker Heerstrasse 52	<b>Gustav Heinemann Vegesack</b>	
28309 Bremen	Kirchheide 49	Tel. 65 99 70
<b>IM Hemelingen</b>	28757 Bremen	
Christernstraße 18a		
28309 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**

## Inserentenverzeichnis

**Ahrens Bestattungen, Seite 7**

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



Ann-Kathrin und Sigrid Ahrens

**apetito, Seite 10**

Heiß gebracht und angenehm satt werden – an Bord fertig gegart.  
Tel. 48441610

[www.ihr-menueservice.de/bremer-essen](http://www.ihr-menueservice.de/bremer-essen)

**ASB-Ambulante-Pflege, Seite 9, 13, 16**

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 12**

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.

**Christliches Reha-Haus, Seite 11**

Eine Einrichtung für ältere und suchtkranke Menschen, die mit Würde und Respekt behandelt werden.  
Tel. 69 67 25-314

**Frerking & Gronwald, Rechtsanwälte, Seite 27**

Für alle Fragen zum Erbschafts-, Medizin-, Betreuungs- und Patientenrecht.  
Tel. 8 97 73 70-0

**GE•BE•IN, Seite 8**

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 6**  
Pünktlich und zuverlässig wird Ihnen das Essen auf Porzellantellern gebracht.  
Tel. 61 00 10

**HausNotruf, Seite 19**

Die HausNotruf Service gGmbH betreibt ein in Deutschland bisher einmaliges Sicherheitskonzept im Bereich der HausNotruf-Zentrale.  
Tel. 3 89 85 00

**Hindu-Akademie, Seite 5**

Gehirn-Yoga und ayurvedische Kräuter gegen beginnende Demenz und Konzentrations- und Gedächtnisprobleme.  
Tel. 23 93 99

**Home Instead, Seite 9**

Alltagsbegleitung und persönliche Betreuung für Senioren zu Hause.  
Tel. 43 03 76-28

**Johanniter Hausnotruf, Seite 14**

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

**Kliemann, Tanja, Seite 26**

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



Tanja Kliemann

**Netzwerk Selbsthilfe, Seite 15**

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

**Orthopädie-Technik Martens, Seite 27**

Ihr Partner für Prothesen und Orthesenbau, Einlagen, Bandagen, Stützmiider, Kompressionsstrümpfe u. v. m.  
Tel. 84 00 99



Jörg Martens

**P.A.A.R. Pro Sanitate, Seite 3, 20, 31, 34**

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

**Physio K, Seite 28**

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

**Podbielski, Angela, Seite 18, 25**

Seit 1999 Ansprechpartner als Immobilienmakler und Sachverständigenbüro.  
Tel. 988 46 84

**Sozialwerk der Freien Christengemeinde, Seite 21**

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 38**

Das Erbschaftsrecht, Betreuungs- und Patientenrechtsfälle sind ihre Spezialität. Denken Sie rechtzeitig an Ihr Testament.  
Tel. 4 09 57 00



Gudrun Winkelmann

Redaktionsschluss für **rostfrei 44** ist am 15. März 2021

## 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.museenimbremen.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

## Verbraucherzentrale informiert

Auch viele Fragen zum besseren Essen und Trinken für Ältere können inzwischen per Internet beantwortet werden. Unter [www.verbraucherzentrale-bremen.de/genussvoll-aelter-werden](http://www.verbraucherzentrale-bremen.de/genussvoll-aelter-werden) finden sich umfangreiche Informationen.

Dort kann man sich durch die Seiten klicken und erfährt hoffentlich manch Neues. Zu sehen sind

auch eine kleine Warenkunde sowie Informationen über Nährstoffe und deren Wirkungen im Körper.

Damit der Genuss nicht zu kurz kommt, sind Rezeptdatenbanken mit leckeren und gesunden Rezepten, die speziell auf die Ernährung im Alter abgestimmt sind, verlinkt. Guten Appetit!

### Sehr engagierte Anwältin



**Gudrun Winkelmann**  
 RECHTSANWÄLTIN

Allgemeinwältin  
 Testamentsvollstreckung - zertifiziert  
**Schwerpunkte:**  
 Vertragsrecht - Erbrecht  
 Vorsorge-/Patientenverfügungen  
 Nachlassregulierungen

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

Trägerin des  
 Trommelpreises  
 2015

Dort wird mit ›Herz und Verstand‹ persönlich beraten. Vorsorgeanwältin Gudrun Winkelmann kümmert sich um rechtlichen Alltagsrger sowie um besondere Anliegen der Senioren. Sie hilft kompetent bei der Testamentsgestaltung, Vorsorgevollmacht u. Patientenverfügung, ggü. der Pflegeversicherung und beim Elternunterhalt. Mittels Vollmachten hilft sie Ihnen, wenn Sie selber nicht mehr können, oder reguliert Nachlässe.

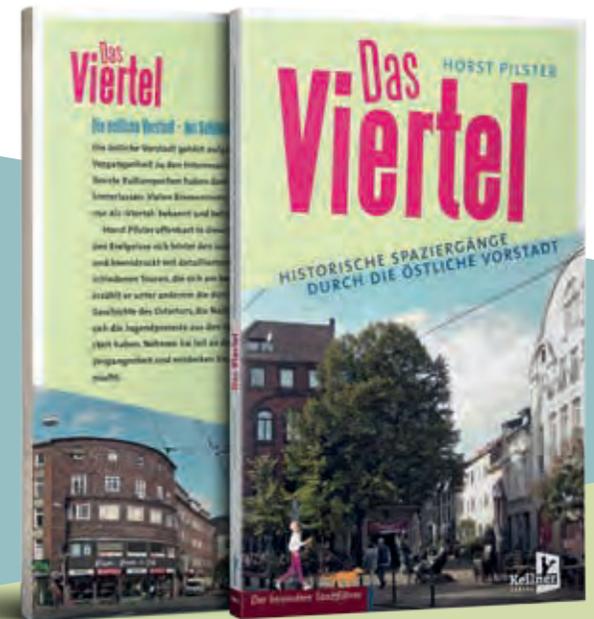
Tel. 0421-409 57 00

## Die Östliche Vorstadt – der Schlüssel zu Bremens Vergangenheit.

Die Östliche Vorstadt gehört aufgrund ihrer historisch geprägten Vergangenheit zu den interessantesten Orten in Bremen. Verschiedenste Kulturepochen haben dort im Laufe der Zeit ihre Spuren hinterlassen. Horst Pilster offenbart in diesem Führer, welche beeindruckenden Ereignisse sich hinter den unscheinbaren Fassaden verbergen, und beeindruckt mit detailliertem Fachwissen.

Auf sechs verschiedenen Touren erzählt er unter anderem die durch Krieg und Zerstörung geprägte Geschichte des Ostertors, die Nachwirkungen der NS-Zeit und inwiefern sich die Jugendproteste aus den 1960/1970er-Jahren entwickelt haben. Nehmen Sie teil an den vielseitigen Reisen durch die Vergangenheit und entdecken Sie, was die östliche Vorstadt so einzigartig macht.

Eine Kombination aus einem Stadtführer und einem Nachschlagewerk, ein Muss für alle Bremer und begeisterte Historiker.



Horst Pilster  
**Das Viertel – Historische Spaziergänge durch die Östliche Vorstadt**  
 312 Seiten, 13,5 x 21 cm,  
 durchgehend farbige Fotos  
 ISBN 978-3-95651-240-7  
 16,90 Euro

Im Buchhandel erhältlich und direkt beim KellnerVerlag,  
 St.-Pauli-Deich 3 (an der kleinen Weser), Telefon 77866

## Dörthe Petersens zweiter Fall

**Katja – eine lebensfrohe Frau? Aber nicht mehr in den vergangenen Monaten in ihrer schaurigen Wohnung. Was um Himmels willen ist nur passiert?**

Die Putzfrau Dörthe Petersen erhält von ihrer Arbeitgeberin Gitte einen Auftrag der besonderen Art: Sie soll das Haus von Gittes verstorbener Tante in der Bremer Neustadt entrümpeln. Doch bald stellt Dörthe fest, dass sie nicht die Einzige ist, die sich in dem Haus zu schaffen macht. Der Auftrag nimmt schnell eine bedrohliche Wendung, als Dörthe Zweifel an der Todesursache der Tante kommen.

Ein Rennen gegen gefährliche Unbekannte beginnt, um Beweise zu finden, die vielleicht nicht einmal existieren. Und plötzlich schwebt nicht nur Dörthe, sondern auch deren Freundinnen und ihr Vermieter Hermann in Gefahr.



Martha Bull  
**Die Tante. Der Künstler. Der Tod.**  
 328 Seiten | 12,5 x 20 cm  
 ISBN 978-3-95651-253-7  
 12,90 Euro

# Die Geschichte des Bergdoktors



336 Seiten | 13,5 x 21 cm  
Klappenbroschur  
durchgehend farbig  
190 Fotos | 10 Skizzen  
5 Tabellen  
ISBN 978-3-95651-252-0  
19,90 Euro

Millionen Menschen verfolgen wöchentlich die Geschichten um den »Bergdoktor« im ZDF und möchten am liebsten nach Österreich reisen. Die wenigsten wissen, wie es mit dieser Serie angefangen hat und welche senderpolitischen Ereignisse dahinterstecken. Ein neues Buch lenkt jetzt den Blick auf den Beginn der Serie und schaut über den Tellerrand.

Die Fernsehgeschichten haben sich längst weit von den ursprünglichen Groschenromanheften aus dem Bastei-Verlag entfernt. Der damals noch junge Sender Sat.1 war der erste, der sich im April 1992 getraut hat, mit den Dreharbeiten zu einer österreichischen Heimatserie zu beginnen. Das Konzept wurde zum erfolgreichsten eines deutschen Privatsenders. Doch das Alter der Zuschauer lag weit über der werberelevanten Zielgruppe, so wurde die

Serie 1999 nach 95 Folgen spektakulär eingestellt und im Jahr 2000 an das ZDF verkauft. Es war das erste Mal, dass das Format eines Privatsenders auf das öffentlich-rechtliche Fernsehen übergang. 2008 liefen schließlich die neuen Folgen an.

Die damalige Serie hat viele Superlative und Prominenz zu bieten. Sie wurde sogar für das italienische Staatsfernsehen synchronisiert, das an der Produktion beteiligt war. Dieses Buch beleuchtet die Hintergründe der TV-Serie »Der Bergdoktor« und wagt sich an Analysen sowie Interpretationen. In Interviews kommen damalige Beteiligte zu Wort. Es ist gleichzeitig ein Reiseführer zu den Drehorten auf dem Sonnenplateau. Hier steht vieles drin, was Fans bisher nicht wussten, umrahmt von zahlreichen durchgehend farbigen Landschaftsaufnahmen aus Tirol.

Im Buchhandel erhältlich und direkt beim KellnerVerlag,  
St.-Pauli-Deich 3 (an der kleinen Weser), Telefon 77866