

# ROSTFREI®

Aktiv und gesund bleiben

**ERLEBEN**

Quartiersbesuche:  
Der Bremer  
Rhododendron-Park

Mai bis Oktober 2021

44

**TIPPS**

FFP2-Masken richtig  
und sicher tragen

**SOZIALES**

Seniorenbänke  
für Bremen



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®**  
Bremen

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

## PLATT - IK HÖÖR SO GEERN TO

›De Klock is halvig ölvén – de Narichten‹. Op disse Wöör luert vele Lüe jeden Vormiddag. Denn in Bremen un umto weet jeede: Nu kaamt bi Bremen Een de plattdüütschen Narichten. Also: Gau in den kommodigen Sessel setten un nipp un nau toluustern.



Grüßwort

### Leve Lüe,

de plattdüütschen Narichten sund as so'n littje Insel in de hoochdüütsche un engelsche Medienwelt. Sess Lüe wesselt sik Dag för Dag bi dat Programm af: Dree Froens- un dree Mannslüe. All, de hier de Narichten op Platt vörleest, hebbt vörher de Meldungen vun Hooch na Platt röverhaalt. De Arbeitsdag fangt twüschen Klock acht un halvig negen an. Denn liggt nämlich fief Meldungen op'n Disch – ut de grote Welt un ut de Gegend hier bi uns. De Bearbeiters weet nie, wat op jem tokummt: Wahlen un Menschen op de Flucht, Unglück un Katastrophen, Vagelsüük oder Forschung bi dat Alfred-Wegener-Institut. De Tiet kann böös knapp warrn, wenn eerst kort na teihn en frische Naricht rinkummt. Un mit Corona is dat Oversetten wiss ok nich einfacher worrn. Nu giff dat Saken, de wi vorher gor nich kennt hebbt un for de wi kene Wöör harrn: Lockdown, Homeoffice, Neuinfektion, Mund- und Nasenschutz, Abstandsregeln.

Kloor is: Narichtenspraak is wat anners as dat, wat wi to Huus mit uns Lüe oder mit Frunnen snacken doot. Du snackst ja nich vun Di sulvst un wat Du beleevt hest. Nee, Du snackst vun de groten Themen, de just anstaht. ›Normal‹ platt snacken as an'n Kökendisch – dat geiht also nich. Dat geiht aver ok nich, wenn dat Hoochdüütsche to dull dor dat Plattdüütsche dorschern deit.

Tohören bi Plattdüütsch, dat köönt vele. Nich blots bi de Narichten, ok bi dat Höörspiel. Mit dat Snacken is dat nich so licht to. Lüe, de as Kinner un junge Lüüd Platt snackt hebbt, hebbt faken nich mehr all Wöör to Hand. För de is een vun de Plattsnacker-Koppels goot, vun de dat en poor in Bremen giff. Eenmal de Week kaamt Lüe in den Schnoor tohope, in dat Institut för nedderdüütsche Spraak. Dor kann denn jeede för sik un all tosamen de passlichen Wöör un Sprachbillen wedder hersöken.

In Bremen sünd dat sowat 100.000 Lüe, de goot oder sehr goot Platt snackt. Bi't Verstahn is dat meist de halve Stadt. De Lüe hebbt Platt also goot in't Ohr. Man ok dat gellt: Dat sund veel mehr ole Lüe – bi de jungen kummt Platt meist gor nich mehr an. Op de Fraag ›Schull mehr för Plattdüütsch daan warrn?‹, seggt in Bremen 4 vun 5: Ja. Un mehr as 60 % vun de Bremers wörrn jemehr Kind in en plattdüütschen Kinnergoorn geven.

Wat dat heet? De Minschen höört Platt geern, un se wünscht sik, dat ok de Jüngsten en Schangs kriegt, de Regionalspraak to lehren. In en Handvull Grundscholen in Bremen löppt he al, de Plattdüütsch-Ünnerricht.

Nu warrt dat aver Tiet, dat wi mit de Narichten to Enn kaamt. Fehlt noch dat Weer. Dor geiht dat ok geern mal lebenniger to as op Hooch. De Wulken smiet den Regen hendaal oder de Sünn waagt sik rut.

De plattdüütschen Narichten verlangt mi jede Week en Barg af. Man ik weet ok: Vele Lüe luert dor op. Un dat giff nich wenige, de maakt sogoor extra dorför dat Radio an. Wenn dat nix is!

Viel Vergnügen mit *rostfrei* wünscht Ihnen

Dr. Reinhard Goltz  
Vorsitzender des Instituts für niederdeutsche Sprache e. V.,  
Sprecher der plattdüütschen Narichten bei Bremen eins

3	Grußwort		
	<b>Erleben</b>		
5	Reisen mit dem Wohnmobil	40	Kulturveranstaltungen
6	Quartiersbesuche: Der Bremer Rhododendron-Park	42	Seniorenvertretung
	<b>Tipps</b>	43	Nützliche Adressen
10	(FFP-)Masken richtig und sicher tragen	44	Senioren-Zentren/-Treffs
11	Schluss mit Betrügereien!	45	Inserentenverzeichnis
12	Rentenbescheid – darauf sollten Sie achten!	46	Internet-Adressen/Verbraucherzentrale
14	Vorzeitiger Ruhestand		<b>Buchempfehlungen</b>
15	Die Alternative Hochbeet	36	Träume vergangener Tage
	<b>Soziales</b>	37	Bad Regina
16	Seniorenbänke für Bremen	38	Restposten
18	Brieffreundschaften	39	Buchempfehlungen
	<b>Durchblick</b>	39	Die Glocke
20	Nachbarschaft in Corona-Zeiten	40	Dorf mit Straßenbahn
21	Älter werden im Bremer Westen		<b>Firmenporträts</b>
22	Isolation im Alter	5	Immobilienberatung Podbielski
24	Systemrelevant	6	Mittagessen nach Hause von appetito
25	Klimaschutz/Tipps für ein besseres Gedächtnis	7	Ahrens-Bestattungen in 5. Generation
26	Interview mit Dietmar Stadler	8	Sorgen Sie sich nicht: GE•BE•IN
27	Wiederaufbau in Bremen	9	Home Instead Seniorenbetreuung
28	Türkischsprachige Seiten	10	Gloria Menü-Bringdienst – Branchen-Vorreiter
30	Kummerkasten	13	Unabhängige Beratung: Pflegestützpunkte
	<b>Gesundheit</b>	14	Gemeinsam lernen an der VHS
33	Die gesündesten Lebensmittel	15	Für Sie da: Das Sozialwerk
34	Sportübungen im Sitzen	16	Hausnotruf der Johanniter
	<b>Rätsel</b>	17	Netzwerk Selbsthilfe
37	Kreuzworträtsel	31	Lebenslange Immobilienrente von Niemeyer
		32	Kostenlose Immobilienbewertung Bremen
		33	Depressionen vorbeugen mit Yoga
		34	Umordnung schafft Tanja Kliemann
		36	Physio K: Gesund trainieren
		46	Sehr engagierte Anwältin Winkelmann

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

**Umschlaggestaltung** Designbüro Möhlenkamp & Schuldt, Bremen  
**Anzeigenverwaltung im Verlag**  
 Telefon 0421-77866  
 Die Mediadaten werden gerne zugeschickt.  
**rostfrei liegt kostenlos aus.**  
 Auf Wunsch können auch die nächsten vier Ausgaben für 10 Euro zugeschickt werden, **siehe Seite 44**  
**www.rostfrei-bremen.de**  
 Pressestelle Soziales auf Seite: 17  
 Bilder Dirk Mittermeier auf Seiten: 7, 8, 9  
 Bild pixabay.com auf Seiten: 1, 6, 11, 14, 18, 33  
 Titelbild: ©luciano - stock.adobe

# Reisen mit dem Wohnmobil

## Heute hier, morgen dort

Eine Reise mit dem Wohnmobil bietet viele Freiheiten und Vorteile.

Dennoch gibt es einige Dinge zu bedenken, um den Urlaub möglichst angenehm zu gestalten. Vielleicht gibt es auch insbesondere im Alter Zweifel, ob ein Urlaub im Wohnmobil das Richtige ist. Wir haben für Sie das Wichtigste zusammengefasst!

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

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

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

Was passt zu Ihrer Zukunft? Überlegen Sie gut. Bei Bedarf berät Angela Podbielski gern kostenfrei und ohne Verpflichtung. Rufen Sie an!



- Beratung
- Gutachten
- Verkauf
- Vermietung

**ap-immobilien** ivd

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

Obernstr. 26-28 | 28195 HB  
 Tel. 0421.988 46 84  
 podbielski@ap-immobilien.de  
 www.ap-immobilien.de

**Sachverständigen Büro**

## Der nötige Führerschein

Voraussetzung für einen Urlaub mit dem Wohnmobil ist, dass Sie oder eine\*r Ihrer Mitreisenden dazu berechtigt ist, ein Wohnmobil zu fahren. Mit einem Führerschein der Klasse B dürfen Sie ein Wohnmobil mit einem Gewicht von bis zu 3,5 Tonnen fahren. Haben Sie einen alten Führerschein der Klasse 3, dürfen Sie sogar Wohnwagen bis zu 7,5 Tonnen Gewicht bewegen.

Bevor die Reise losgeht, ist es sinnvoll, das Parken und Rangieren mit einem Wohnmobil zu üben. Dafür gibt es verschiedene Angebote.

## Das richtige Wohnmobil

Zunächst stellt sich die Frage, ob Sie bereits ein Wohnmobil besitzen beziehungsweise sich eins zulegen wollen oder ob Sie lieber ein Wohnmobil mieten möchten. Wohnmobile kann man ab etwa 80 Euro pro Tag mieten.

Besonders wichtig ist es, bei der Wahl des Wohnmobils auf die Ausstattung zu achten. Diese sollte altersgerecht mit möglichst wenig Stufen und ebenerdigen Betten sein. Zudem empfiehlt sich ein Fahrzeug mit einer Automatikschaltung.

Am besten lassen Sie sich vor Reiseantritt auch die Funktionen des Fahrzeugs wie die Benutzung von Gas, Wasser und Strom erklären.

## Zeitpunkt und Ziel

Je nach eigenen Möglichkeiten und Vorlieben können Sie Zielort, Starttermin und Dauer der Reise beliebig festlegen. Ob Sie lieber mit dem Wohnwagen ans Meer oder in die Berge fahren, können Sie frei wählen, da es zahllose Stellplätze in Deutschland und weltweit gibt. Einige zieht es bei der Reise vielleicht eher in den Norden, nach Schweden oder Dänemark, andere vielleicht eher in den Süden, nach Spanien oder in die italienische Toskana. Aber auch in Deutschland gibt es tolle Möglichkeiten, um Urlaub mit dem Wohnmobil zu machen.

Zeitlich empfehlen sich vor allem die Frühjahrs- und Herbstmonate, da dort weniger Touristen unterwegs sind und die Natur besonders schön ist.

Es ist ratsam, einen Camping- oder Stellplatzführer zu nutzen und womöglich schon vorher einen Stellplatz für die Nacht zu reservieren. Achten Sie auch bei der Auswahl der Camping- oder Stellplätze auf die Ausstattung, um einen Platz zu finden, der Ihren Bedürfnissen entspricht.



Zudem ist es sinnvoll, nicht zu lange Fahrten zwischen den einzelnen Etappen der Reise und ausreichend Pausen einzuplanen. Ein guter Maßstab sind etwa 200 Kilometer pro Tag.

Spartipp: Reisegewicht des Wohnmobils möglichst gering halten für einen niedrigeren Kraftstoffverbrauch und somit geringere Kosten.

Lisa Berens

### 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!*



Leckere Menüs auf der Fahrt zu Ihnen frisch zubereitet.

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)

Menüservice appetito AG in Kooperation mit:



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






Menüservice appetito AG - Bonifatiusstraße 305 - 48432 Rheine

## Quartiersbesuche: Der Bremer Rhododendron-Park

### Besuch in Horn-Lehe

In diesen schwierigen Zeiten will Vorfreude nicht so recht aufkommen: Das zweite Jahr mit den Einschränkungen wegen der Pandemie lässt Veranstaltungstermine und terminliche Planungen weiterhin nicht zu. Die Natur kümmert sich darum allerdings nicht, sie folgt ihrem klimatisch vorgegebenen Terminplan im Jahreslauf. Dabei gibt es jährlich wiederkehrende Ereignisse, denen wir freudig auch unter Pandemiebedingungen entgegensehen können, da wir mit zunehmender Sonnenstrahlung unsere Aktivitäten sicher nach draußen verlegen dürfen.

Ein absolutes Highlight in Bremen ist jedes Frühjahr die Rhododendron- und Azaleenblüte im Rhododendron-Park, ein Feuerwerk der Farben,



ein Augenschmaus der Extraklasse. Aber auch außerhalb dieser Zeit ist die wohlgepflegte Parklandschaft mitten in unserer Stadt ein lohnendes Ziel. Der vielfältige alte Baumbestand geht zurück auf den früheren *Rickmers-Wildpark*, der 1933 vom Bremer Gartenbauamt übernommen und nach dem Zweiten Weltkrieg kontinuierlich weiter ausgebaut werden konnte.

Ein paar Daten zum Park: Er ist 46 Hektar groß und verteilt über den Park stehen mehr als 100 Parkbänke zur Verfügung. Eine kostenfreie Toilette befindet sich am Haupteingang, *Marcussallee 40*. Der Park wird von der Stiftung Bremer Rhododendronpark betrieben und finanziert sich aus Erträgen aus dem Stiftungskapital sowie zunehmend durch die unverzichtbaren Spenden. Es gibt



### 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

**Klipp und klar.  
Mit der Bestattungsvorsorge  
Unsicherheiten vermeiden.**



**AHRENS  
BESTATTUNGEN**  
Familienbetrieb seit 1903  
Tel. 0421 45 14 53

Bremen-Hemelingen  
Bremen-Osterholz

[www.ahrens-bestattungen.de](http://www.ahrens-bestattungen.de)



mehrere Gewächshäuser für die Anzucht und für die nicht winterharten tropischen und subtropischen Rhododendron-Arten. Mehr als 600 bis 650 von den weltweit ca. 1.000 verschiedenen Rhododendron-Wildarten kann man im Park bestaunen, darüber hinaus 3.500 gezüchtete Sorten. Der Rhododendron-Park Bremen besitzt damit die zweitgrößte Sammlung an Rhododendron-Arten und -Sorten der Welt.

Der blühende Park: Das ganze Jahr über finden sich im Park blühende Farbtupfer. Frühblüher ab März (Lenzrosen, Schneeglöckchen, Krokusse, Tulpen etc.), Hauptblüte der Rhododendron und Azaleen in der ›botanika‹ Februar bis April, Rhododendron- und Azaleenblüte im Park von April bis Juni, Hortensien- und Rosenblüte im Sommer, Som-

merblumen im Schmuckhof im Botanischen Garten, die Heideblüte (Faustformel ›vom 8.8. bis 9.9.‹) im August bis in den September hinein, und die herbstliche Blattverfärbung Oktober bis November.

Der Heidegarten, ein Rosengarten, ein Bonsai-Garten, ein Duftgarten, ein Steingarten-Alpinum und ein ›Garten der Menschenrechte‹ sind in den Park integriert. Mitten im Park liegt auch der Botanische Garten Bremens, dort findet sich die Vielfalt der heimischen Flora ebenso wie Pflanzen von anderen Kontinenten. Rhododendron sind Flachwurzler mit hohem Feuchtebedarf, in den Zeiten des Klimawandels sind neue, trockenheits- und hitzeverträgliche Sorten im Vorteil.



### 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 (auch kontaktlos möglich)** 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)

Zugang zum Park, dessen Besuch kostenfrei ist, erlangen Sie über den Haupteingang an der *Marcusallee* gegenüber von Nr. 41, weitere sind *Marcusallee 60*, *Deliusweg 40*, *Horner Heerstraße 15*, am Ende der *Bandelstraße*, am Ende der *Ronzelenstraße* bei der Schule sowie an der *Berckstraße* vor dem Sportgelände *Fritzewiese*. Anreise mit dem ÖPNV Linie 4 (vom Hauptbahnhof) Richtung Borgfeld/Lilienthal, Ausstieg ›Bgm. Spitta-Allee/botanika‹, von dort ca. 1 km zum Haupteingang *Marcusallee*. Näheres, auch zu Führun-



gen durch den Park, finden Sie im Internet unter [www.rhododendronparkbremen.de](http://www.rhododendronparkbremen.de).

Seniorinnen und Senioren haben dabei den Vorzug, den Park außerhalb der besonders frequentierten Wochenenden entspannt und entschleunigt aufsuchen zu können. Gehen Sie auf Entdeckungstour in diesem Kleinod unserer Stadt, und nehmen Sie sich Zeit! Sicher darf auch irgendwann die Gastronomie ›Restaurant und Café Bloom‹ wieder ihre Pforten öffnen. Auch ein Besuch der eintrittspflichtigen ›botanika‹ mit ihrem Entdeckerzentrum und den asiatischen Gewächshauswelten (beides weitgehend barrierefrei) ist ein weiteres lohnendes Ziel an diesem Standort. Die Pflanzenvielfalt dort, der japanische Garten mit den blühenden Azaleen, der Teich mit den Koi-Karpfen und das Schmetterlingshaus sind einzigartig und sehenswert. Gerade entsteht zudem ein komplett neues Schmetterlingshaus, welches wahrscheinlich im Laufe des Monats Juli eröffnet wird.

Dr. Dirk Mittermeier

Im Anschluss an die letzte Ausgabe geht unsere Reihe Quartiersbesuche weiter. Wir empfehlen: Einfach einmal mit offenen Augen einen unbekanntem Teil unserer schönen Stadt in Augenschein nehmen, der uns nicht vertraut ist. Besonders zu dieser Jahreszeit kann man die Grünanlagen Bremens entdecken und genießen.

WEIL DU SPÄTESTENS  
IN DREI MONATEN KEIN  
NAVI MEHR BRAUCHST!

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

Arbeiter-Sanitäter-Bund  
Ambulante Pflege GmbH

### 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



Unsere Leistungen für Sie in Bremen:

- **Betreuung Zuhause**
- **Betreuung außer Haus**
- **Grundpflege**
- **Demenzbetreuung**
- **Entlastung pflegender Angehöriger**
- **Familienbetreuung**
- **Hilfe im Haushalt**

Unverbindliche Informationen erhalten Sie unter **0421 430 376-28 rund um die Uhr**  
[bremen@homeinstead.de](mailto:bremen@homeinstead.de)  
[www.homeinstead.de/bremen](http://www.homeinstead.de/bremen)

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



Kostenübernahme durch Pflegekasse möglich

Zuhause umsorgt

Jedes Betrieb von Home Instead ist unabhängig, selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. © 2021 Home Instead GmbH & Co. KG

# (FFP-)Masken richtig und sicher tragen

Um sich und andere vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus zu schützen, ist es wichtig, dass wir in verschiedenen Alltagssituationen – wie beim Einkaufen oder in öffentlichen Verkehrsmitteln – einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Als besonders sicher gelten die sogenannten FFP2-Masken. Diese bieten allerdings nur einen Schutz, wenn sie richtig getragen werden. Das müssen Sie dabei beachten:

und Nase vollständig bedeckt und an den Rändern möglichst eng und dicht anliegt. Nur ein korrekter Sitz der Maske kann Schutz bieten. Dafür ist es wichtig, den Nasenbügel anzupassen, so dass keine Luft nach oben entweicht.

Tragen Sie eine Maske nicht mehr als 75 Minuten am Stück. Auch eine durchfeuchtete Maske sollte gewechselt werden.

## Wiederverwenden von FFP2-Masken

Grundsätzlich sind FFP2-Masken als Einwegprodukt gedacht. Wenn Sie eine FFP2-Maske mehrfach tragen wollen, muss die Maske mindestens sieben

## Anlegen und Tragen von FFP2-Masken

Waschen Sie sich vor dem Anlegen und Abnehmen der Maske gründlich die Hände (mindestens 20 Sekunden mit Seife) oder verwenden Sie Desinfektionsmittel. Im Idealfall waschen Sie sich die Hände auch, nachdem Sie die Maske abgesetzt haben.

Fassen Sie die Maske nur an den Bändern an.

Achten Sie beim Aufsetzen darauf, dass die Maske Mund

**BIETE: KLEINE GEFÄLLIGKEITEN**

**ICH LEISTE IHNEN GESELLSCHAFT, UNTERSTÜTZE SIE ZUHAUSE - IM VIERTEL UND DRUMHERUM!**

Ein Plausch oder gutes Gespräch, vorlesen, Spiele spielen, zusammen kochen, singen, spazieren gehen, Spaß haben, Erledigungen und Vieles mehr. Freunde werden rar, die Familie ist nicht immer vor Ort... hier springe ich ein-verlässlich, einfallreich und gern auch zu regelmäßigen Terminen (Mo.-Do.)!

Kontakt: **0162 3824468 + 0421 98 89 12 16**  
**sonny-sonnenberg@web.de** **ICH BIN PRIVAT FÜR SIE DA! SONNY**  
 AlltagsBegleiterin | Bremerin, 59 J.

## 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!

### Ihr heißes Mittagessen

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

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

Nutzen Sie unser Probierangebot für Neukunden!



**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!



**GLORIA** seit 1989

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

schutz 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.



Tage in einem trockenen Raum bei Raumtemperatur gelüftet werden. Um nicht den Überblick zu verlieren, können Sie die Masken zum Beispiel an einer Wäscheleine aufhängen mit dem Hinweis, wann Sie diese zuletzt genutzt haben. Entsorgen Sie die Masken spätestens, wenn Sie die Maske insgesamt acht Stunden getragen haben (oder wenn diese zuvor defekt sind) im Hausmüll.

Wenn Zeit zwischen dem Tragen und Lüften der FFP2-Maske liegt, transportieren Sie die Maske unbedingt in einem sterilen und verschließbaren

Beutel, beispielsweise einem Gefrierbeutel, um eine Verunreinigung der Maske zu verhindern.

Wiegen Sie sich durch die FFP2-Maske nicht in falscher Sicherheit. Auch mit Maske ist es wichtig, dass wir Abstand zu unseren Mitmenschen halten.

## Bleiben Sie gesund!

Lisa Berens

### Für Sie zusammengefasst:

- Achten Sie bei den FFP2-Masken auf die CE-Kennzeichnung
- Vor dem Berühren der Maske Hände waschen und desinfizieren
- Maximale Tragedauer von 8 Stunden, bei Beschädigung oder Verunreinigung entsorgen
- Transport in einem sterilen und verschließbaren Beutel
- Entsorgung im Hausmüll
- Weiterhin gilt: Abstand halten und Rücksicht nehmen!

# Schluss mit Betrügereien!

Seit Jahren warnt *rostfrei* vor dem sogenannten »Enkeltrick«, bei dem fremde Anrufer vorgaukeln, ein Verwandter in Geldnot zu sein. Doch es wird immer schlimmer:

Es gab bereits Anrufe von falschen Staatsanwälten und Polizeibeamten. Corona hat die Trickbetrüger auf viele neue Ideen gebracht. Polizeibeamte wollen angeblich Virusspuren auf Geldscheinen prüfen, wofür sie sich das Geld zeigen lassen und es mit auf die Wache nehmen. So etwas würde die Polizei niemals tun!

Manchmal steht jemand vom »Gesundheitsamt« vor der Tür und will einen Corona-Test machen lassen, der dann womöglich noch teuer bezahlt wird. Gleichzeitig durchsucht ein Komplize die Wohnung.

Bisher ist zum Glück noch niemand auf diesen Trick hereingefallen: Ein Arzt ruft an und verlangt Geld für die Corona-Behandlung eines Verwand-

ten, der gerade in seine Klinik eingeliefert worden sei. Auch so etwas würde nie geschehen!

Alles Unsinn! Bleiben Sie wachsam und legen am besten gleich auf.

Marion Leinert



# Rentenbescheid – darauf sollten Sie achten!

## Allgemein

- Name und Anschrift
- Rentenart (Altersrente, Erwerbsminderungsrente, Hinterbliebenenrente)
- Krankenversicherung

## Schule und Ausbildung

- Korrekte Angaben der Schul- und Lehrzeit
- Zivil- und Wehrdienst

## Beitragszeiten

- Sind alle Arbeitsjahre erfasst?
- Korrekte Angabe von Arbeitslosigkeit und Krankheit?
- Falls Sie in West- oder Ostdeutschland gearbeitet haben: Sind die Zeiten korrekt?
- Beginn der Rente



- Zahlungsdatum
- Rentenhöhe (Brutto)
- Gesetzliche Abzüge
- Auszahlungsbetrag (Netto)
- Eventuelle Nachzahlung für die Rente
- Monatsrente (Rentenformel)
- Versicherungsverlauf
- Erklärung zum Hinzuverdienst der Monatsrente

## Kinder

- Berücksichtigung der Nachkommen beim Beitrag zur Pflegeversicherung
- Erziehungszeiten: Für vor 1992 geborene Kinder 2,5, für nach 1992 geborene bis zu drei Rentenpunkte

## Pflegezeit

- Wenn Sie Angehörige mindestens 10 Stunden die Woche pflegen, wird von der Pflegekasse eventuell ein Pflegebeitrag bezahlt

## Scheidung

- Versorgungsausgleich und korrekte Übertragung durch den Ex-Partner

## Witwen-/Witwerrente

- Korrekte Erfassung der Versicherungszeit des verstorbenen Ehepartners

Arbeiten bei der AWO?  
www.jobs-awo-bremen.de

Annalena Albers

Nützliche Internetseiten für den Rentenbescheid:

- <https://www.sparkasse.de/themen/rente-planen-ruhestand-geniessen/renteninformation-verstehen.html>
- <https://www.deutsche-rentenversicherung.de>

## Zwei weitere Standorte für die Pflegestützpunkte

### Unabhängige Beratung jetzt auch in Huchting und Huckelriede

Die Pflegestützpunkte in der Stadt Bremen sind um die beiden Außenstandorte im Quartierszentrum Huckelriede sowie im Bürger- und Sozialzentrum Huchting erweitert worden. Ab 1. April gibt es dort unabhängige Beratung zu allen Fragen der Pflege. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt sowie der Pflegekassen beraten kostenlos, neutral, unabhängig und individuell. Sie informieren unter anderem über die Möglichkeiten der Pflege zu Hause oder in einer Pflegeeinrichtung, hauswirtschaftliche Versorgung, andere Unterstützungsangebote und Wohnformen, Finanzierung von Pflege und Hilfen, Finanzierung der stationären Pflege, Leistungen der Pflegeversicherung, Angebote zur Entlastung pflegender Angehöriger, Rechtliche

Vorsorge, wie Vollmacht, Patientenverfügung, gesetzliche Betreuung und den Schwerbehindertenausweis.

»Bislang gab es nur die Pflegestützpunkte in Bremen-Nord und in der Vahr«, sagte Sozialsenatorin Anja Stahmann. »Sie sind fachlich hoch anerkannt und werden sehr gut aufgesucht, aber wir erreichen damit die Menschen im Bremer Süden nicht so, wie wir uns das wünschen.« Grund seien die weiten Wege: »Deswegen rücken wir jetzt mit unseren Angeboten etwas näher an die Menschen im Bremer Süden heran.«

Die Finanzierung der Pflegestützpunkte und der beiden neuen Außenstellen teilen sich Bremen sowie die Kranken- und Pflegekassen.

**pflgestützpunkt**  
Land Bremen

Orientierung • Beratung • Hilfe

**Kostenlose Beratung durch Spezialisten – persönlich, verlässlich, kompetent.**

Bitte vereinbaren Sie **telefonisch** einen Termin

<p><b>Bremen-Vahr</b> Einkaufszentrum Berliner Freiheit Eingang Marktplatz Berliner Freiheit 3, 28327 Bremen Tel. 0421 69 62 42 - 0 info@bremen-pflegestuetzpunkt.de Öffnungszeiten: Mo - Fr 9 - 13 Uhr Mo, Di und Do 13:30 - 16 Uhr</p>	<p><b>Bremen-Vegesack</b> Breite Straße 12 d, 28757 Bremen Tel. 0421 69 62 41 - 0 bremen-nord@bremen-pflegestuetzpunkt.de Öffnungszeiten: Mo - Fr 9 - 13 Uhr Mo, Di und Do 13:30 - 16 Uhr</p>
<p><b>Bremen-Huckelriede</b> Quartierszentrum Niedersachsendamm 20a, 28201 Bremen Tel: 0421 69 62 42 - 12 bremen-sued@bremen-pflegestuetzpunkt.de Öffnungszeiten: Di und Do 9-13 Uhr</p>	<p><b>Bremen-Huchting</b> Bürger- und Sozialzentrum Huchting e.V. Amersfoorter Str. 8, 28259 Bremen Tel. 0421 69 62 42 - 12 bremen-sued@bremen-pflegestuetzpunkt.de Öffnungszeiten: Mo und Mi 9-13 Uhr</p>

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

[www.bremen-pflegestuetzpunkt.de](http://www.bremen-pflegestuetzpunkt.de)

# Vorzeitiger Ruhestand muss sorgfältig geplant werden

Im Schnitt gehen die Deutschen zurzeit mit 64 Jahren in Rente. Die Zahl wird sich zukünftig sicherlich nach oben hin verändern. Ein langes Arbeitsleben erscheint nur den wenigsten Menschen attraktiv, obwohl der Job auch jung und fit halten kann: Man kommt mit Menschen zusammen, muss sich fortbilden, bleibt im Kopf aktiv und hat das Gefühl, gebraucht zu werden. Auch auf den Ruheständler oder die Ruheständlerin warten viele Aktivitäten, zum Beispiel im Ehrenamt, womit man gleichzeitig etwas Gutes tut. Aber vielen fällt die Umstellung schwer, man muss sich selbst bemühen und die eigene Komfortzone verlassen.



## Hier einige Fakten zur Rente:

- Wer 1955 geboren wurde, kann in diesem Jahr mit 65 bzw. 66 Jahren in Rente gehen. Für alle Menschen ab dem Jahrgang 1964 gilt bereits die Regelung, bis 67 arbeiten zu müssen.
- Der früheste Renteneintritt ist mit 63 Jahren und entsprechenden Abschlägen möglich. Diese betragen 0,3 Prozent für jeden verfrühten Rentenmonat.
- Wer in der gesetzlichen Rentenversicherung ist und seine Rente erhöhen möchte, kann ab dem 50. Lebensjahr höhere Beiträge einzahlen.
- Die Besteuerung der Rente wird für jeden Neurentner und jede Neurentnerin von Jahr zu Jahr höher. Deshalb kann es in Einzelfällen sinnvoll sein, früher in Rente zu gehen, um die höhere Besteuerung (derzeit 12 Prozent) zu umgehen.
- Anspruch auf die gesetzliche Rente haben alle, die mindestens fünf Jahre Pflichtbeiträge eingezahlt haben. Angerechnet wird auch die Kindererziehungszeit.

- Für eine verfrühte Verrentung kann es sinnvoll sein, Kapital anzusparen oder Eigentum zu verkaufen, um finanziell abgesichert zu sein.

Marion Leinert

### Gemeinsam lernen geht auch aus der Ferne

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



# Die Alternative Hochbeet



Der Sommer zieht uns wieder nach draußen. Ob Blumen einpflanzen oder das eigene Gemüse ernten, die Gartenarbeit ist immer eine verlockende und erfüllende Beschäftigung. Dies gilt aber leider nicht für alle: Sitzt man zu lange auf dem Boden, werden die Glieder steif und die Knie fangen an zu schmerzen. Und was ist eigentlich mit denen, die keinen Garten, sondern einen Balkon haben?

Das Hochbeet bietet eine willkommene Abwechslung!

Dabei kann man entweder selbst die Initiative ergreifen und ein Hochbeet bauen, oder man sucht sich eins bei zahlreichen Händlern aus.

Das Selbermachen hat den Vorteil, dass man das Beet genau nach seinen Wünschen gestalten kann, und dabei ist es auch noch ganz simpel.

## Für ein Hochbeet aus Paletten benötigt man:

- vier Paletten
- Waschbetonplatten
- Kaninchendraht
- Teichfolie
- Stöcker/Geäst/Rasenschnitt
- Kompost und Blumenerde

**Hilfsmittel:** eine große Schere, einen Elektro-Tacker, einen Bohrschrauber, lange Schrauben, einen Gummihammer, eine Schaufel, Handschuhe

**Das Fundament:** Die Waschbetonplatten so in den Boden einsetzen, dass die Eckpunkte der spä-

teren Holzkonstruktion aufliegen können. (Hier können Sie den Gummihammer zu Hilfe nehmen.)

**Die Holzkonstruktion:** Die Paletten so zu einem Rechteck zusammenschrauben, dass die flachen Seiten nach innen zeigen.

**Die Feuchtigkeit:** Das fertige Rechteck auf die Platten stellen, wobei der Kaninchendraht zwischen Boden und Holzkonstruktion gesetzt werden muss, so dass sich keine ungebetenen Gäste von unten durchgraben können. Die Teichfolie dann an der Innenseiten der Holzkonstruktion mit dem Tacker befestigen. Das Holz muss im Innenraum komplett abgedeckt sein, damit es nicht anfängt zu faulen!

**Der Inhalt:** (jede Schicht ist ca. 25 cm hoch)

*Erste Schicht:* Stöcker, Äste und Holzschnitt

*Zweite Schicht:* Laub, umgedrehte Grassoden und Rasenschnitt

*Dritte Schicht:* halbreifer Kompost

*Vierte Schicht:* Blumenerde (ca. 30 cm).

**Achtung:** Der Inhalt wird nach einiger Zeit absacken. In diesem Fall einfach etwas Kompost und Blumenerde nachfüllen.

**Tipp:** Die Außenseiten der Paletten bieten Stauraum für Garten-Utensilien oder Blumenkästen!

Falls die Marke Eigenbau nicht überzeugen kann, ist ein Hochbeet auch bei zahlreichen Baumärkten etc. zu erwerben. Auch für den Balkon findet sich hier eine Lösung: Ob aus Kunststoff oder einer Obstkiste, dem Hochbeet sind keine Grenzen gesetzt.

Also, wann ernten Sie den ersten Salat aus Ihrem Hochbeet?

Annalena Albers



# Seniorenbänke für Bremen

Die erste von zunächst 150 Seniorenbänken, die im Rahmen des Programms ›1.000 Bänke für Bremen‹ aufgestellt werden sollen, ist am Freitag, 26. Februar 2021, zur Nutzung freigegeben worden. Sozialsenatorin Anja Stahmann hat die Bank auf dem Gelände der Bremer Heimstiftung in der *Marcusallee* im Beisein von deren Vorstandsvorsitzenden, André Vater und dem Geschäftsführer von Werkstatt Bremen, Johann Horn, eingeweiht. Die dreisitzige Seniorenbank wurde von der Werkstatt Bremen in Zusammenarbeit mit der Landesseniorenvertretung entwickelt und wird in der Holzwerkstatt für behinderte Menschen in Vegesack produziert.

## Das Programm

Das Programm ›1.000 Bänke für Bremen‹ soll die Stadt Bremen lebenswerter machen, insbesondere für ältere Menschen. Zunächst können 150 Bänke in der Stadt Bremen aufgestellt werden. Die Senatorin für Soziales, Jugend, Integration und Sport setzt dieses Vorhaben schrittweise in den nächsten Jahren um.

## Die Bank

Die Ruhebänke bieten älteren Menschen durch ihre besondere Sitzhöhe sowie Armlehnen auf beiden Seiten jedes Sitzplatzes Gelegenheiten zum Pause machen. Das erleichtert auch längere Aufenthalte im Freien und längere Wege.

- Sie ist speziell für ältere Menschen gemacht.
- Die erhöhte und gerade Sitzfläche sorgt für bequemes Setzen und Aufstehen.
- Jeder Sitz hat zwei Armlehnen für sicheres Auf-/ Niedersetzen.
- Die verstärkte Beinkonstruktion und Bodenflansche sorgen für sicheren Stand der Bank.
- Robuste Werkstoffe sind stabil verarbeitet.
- Das Lärchenholz ist witterungsbeständig und FSC-zertifiziert.
- Der Stahlrahmen ist pulverbeschichtet und mit Bodenflanschen versehen.
- Alle Materialien werden bei Bremer Herstellern oder Lieferanten bezogen.

›Ruhebänke mit ausreichender Sitzhöhe und Armlehnen auf beiden Seiten machen älteren Menschen auch längere Aufenthalte im Freien möglich, insbesondere bei längeren Wegen‹, sagte Sozialsenatorin Anja Stahmann. ›Das erhöht die Aufenthaltsqualität im Quartier und ist ein Beitrag zu Teilhabemöglichkeit und Barrierefreiheit.‹ Die Bänke sollen im öffentlich zugänglichen privaten Bereich aufgestellt werden. Dazu werden für Pflege und

Unterhalt Überlassungsverträge mit interessierten gemeinnützigen Dritten, Vereinen, Stiftungen oder gGmbHs geschlossen. Ingeborg Fischer-Thein, Bewohnerin der Pflegeeinrichtung, hat nach dem ersten Probesitzen festgestellt: ›Das ist eine gute Idee, so etwas zu machen. Das hilft uns, Freude an Bänken zu haben. Und nicht, dass wir an der Bank vorbeigehen müssen und sagen: Schade, da komme ich ja nicht wieder hoch.‹



**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)

## 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 Pflegenden 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 Pflegenden Angehörige

Für viele Pflegenden Angehörige ist die alltägliche Pflegesituation eine große Herausforderung. Wir bieten in verschiedenen Stadtteilen Selbsthilfegruppen für Pflegenden 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)



## Brieffreundschaften

Manchen Generationen ist das handschriftliche Verfassen von Briefen nicht mehr geläufig, oder sie haben es noch nie versucht, da die moderne Technik für viele junge Menschen schneller und einfacher ist.

Doch die Abläufe und in Anspruch genommenen Körperregionen beim Schreiben sind für Klein und Groß wichtig. Der Kopf muss Befehle an die Hand weiterleiten. Wir müssen überlegen, was wir schreiben oder malen wollen. Was könnte den\*die Empfänger\*in interessieren? Und auch die Hand muss zielgerichtet bewegt werden.

Mehr als sonst fehlen Vielen seit dem letzten Jahr sowie im aktuellen Jahr soziale Kontakte, der Austausch mit anderen Menschen oder auch das Lächeln. Wir gehen nun vielleicht mehr spazieren oder widmen uns vermehrt unseren Hobbys, wobei wir meistens alleine sind.

Doch wie wäre es, mal wieder einen Brief zu schreiben? Hat man beispielsweise ein Enkelkind, eine Nichte oder einen Neffen, freuen sich die kleinen Zwerge sehr, wenn Mama oder Papa an den Briefkasten geht und verkündet: Hey, dieser Brief ist für dich!



Auch Freunde freuen sich über nette Worte, ein Foto oder individuell gestaltete Briefe.

Manchen älteren Menschen fällt es immer schwerer, mit einem Stift zu schreiben. Aber man kann auch versuchen, ein Bild zu malen. Es kommt nicht darauf an, wie künstlerisch hochwertig dieses Werk ist, sondern dass jemandem ein Lächeln auf die Lippen gezaubert wird.

Wenn der\*die Empfänger\*in dann auf diesen Brief antwortet (mit oder ohne Hilfe), haben beide Seiten etwas davon.

Und mal ehrlich: Wer freut sich nicht über einen Brief in seinem Briefkasten, der mal keine Rechnung beinhaltet?

Meike Kramer

### Preise für Porto

- Standard (20 g): 0,80 Euro
- Kompakt (50 g): 0,95 Euro
- Groß (500 g): 1,55 Euro
- Maxi (1000 g): 2,70 Euro
- Postkarte: 0,60 Euro

Wir betreuen Sie gerne.

**PAAR Pro Sanitate**  
Häusliche Krankenpflege

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

**WEIL DU SPÄTESTENS IN DREI MONATEN KEIN NAVI MEHR BRAUCHST!**

**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

# Durchblick

## Für Seniorinnen und Senioren

### Vorwort

Die Pandemie lässt uns nicht los. Jetzt wird geimpft, und es geht nicht schnell genug. Wir möchten alle sicherer werden. Dieses Virus hat schließlich unter den Älteren am meisten gewütet. Aber wir dürfen nicht die Illusion haben, dass nach der Impfung die Gefahr abgewendet ist. Die Weltgesundheitsorganisation sagt »niemand ist sicher, bis wir nicht alle sicher sind«. Die Pandemie lässt sich nicht in einem Land allein besiegen. Wir müssen schon weltweit zusammenstehen.

Als Beispiel kann die Malaria dienen. Regelmäßig muss die Medizin neue Impfstoffe entwickeln, weil der Erreger sich immer weiterentwickelt. Er kann das aber nur, weil nie alle Betroffenen geimpft werden und dem Erreger damit die Möglichkeit bleibt, sich weiter zu verändern und den Impfschutz zu umgehen.

Bei Corona geht es nicht um den Sieg einer Nation. Das Land, welches seine Bevölkerung zuerst durchgeimpft hat, ist damit nicht sicher. In Israel sind be-

reits 2/3 der Bevölkerung geimpft, in Palästina nicht einmal 1%. Diese Art von Impfnationalismus würde uns am Ende alle zu Verlierern machen.

Wahrscheinlich bleiben einige arme Regionen der Erde noch lange ungeschützt. Dort könnte sich das Virus fröhlich weiterentwickeln und neue Mutanten bilden, bis es möglicherweise den Impfschutz umgehen kann. Es gibt nur eine Möglichkeit, diese Pandemie zu besiegen. Es müssen so schnell wie möglich weltweit so viele Menschen wie möglich geimpft werden, um dem Virus die Möglichkeit zu nehmen, sich weiter zu verändern. Deshalb lassen Sie sich impfen und bleiben Sie gesund.

von Michael Breidbach

### Inhalt

**Nachbarschaft in Corona-Zeiten**

Seite 20

**Älter werden im Bremer Westen**

Seite 21

**Isolation im Alter**

Seite 22 und 23

**Systemrelevant**

Seite 24

**»Klimaschutz« / Tipps für ein besseres Gedächtnis**

Seite 25

**Interview mit Dietmar Stadler**

Seite 26

**Wiederaufbau in Bremen**

Seite 27

**Türkischsprachige Seiten**

Corona zamanında mahalle buluşmaları

Seite 28

Çalışma Grubu »Batı Bremen'de Yaşlanmak«

Seite 29

**Kummerkasten**

Seite 30

# Die Nachbarschaftstreffs in Corona-Zeiten

Niemand wird sagen, dass wir eine gute Zeit haben, seit der Löwentreff und der Treff ›Waschhaus‹ genau wie andere Begegnungsstätten seit Mitte März 2020 ihre Pforten haben schließen müssen. Corona hat das soziale Miteinander, wie wir es bisher kannten, ganz tüchtig auf den Kopf gestellt und die persönlichen Kontakte in den Häusern zum Erliegen gebracht. Von einem Tag auf den anderen gab es keinen Treffpunkt mehr, geplante Veranstaltungen wurden abgesagt und Löwengeburtstag, Straßenfest Ludwig-Beck und viele andere Aktivitäten konnten nicht stattfinden. Die Enttäuschung war groß und die Sorge um die zunehmende Vereinsamung alleinlebender Menschen wuchs ebenso. Es galt Hygienekonzepte für die Begegnungsstätten zu erstellen und darauf zu hoffen, dass alle gesund und munter bleiben.

Die finanzielle Situation der Nachbarschaftstreffs – ohnehin schon immer eher schwierig – stellt sich in Corona-Zeiten noch einmal schlechter dar, da keine Einnahmen erzielt werden können, die festen Kosten jedoch weiter zu bezahlen sind.

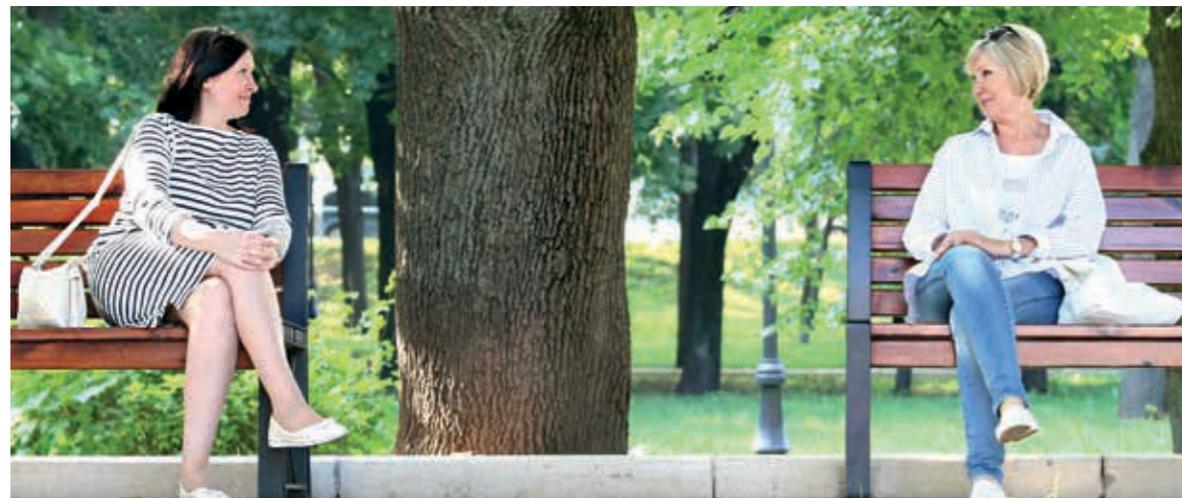
Und dennoch konnte man – und kann es noch – dieser Phase auch etwas Positives abgewinnen. Es war nicht schwer, aus der Not eine Tugend zu machen und zu Telefon und Briefpapier zu greifen, um auf anderen Wegen auch weiterhin miteinander in Kontakt zu bleiben. Wenn auch diese wiederbelebte ›alte‹ Art der Kommunikation zunächst von den Ehrenamtlichen eingesetzt wurde, so zeigte sich ziemlich bald, dass auch der Kontakt der Se-

nior\*innen untereinander aufrechterhalten wurde und die stets intensiv betriebene Netzwerkarbeit ihre Früchte trug. An vielen Ecken begegnete uns außerdem nachbarschaftliche Hilfsbereitschaft und kleine Projekte an Einkaufshilfen wurden aus dem Boden gestampft. Diese Welle der Solidarität tat sehr gut und stärkte den Durchhaltewillen. Einen ersten Lichtblick gab es im Sommer letzten Jahres ab Anfang Juli, wo zwar noch keine der bekannten Angebote stattfinden, sich aber kleine Gruppen nach Voranmeldung und unter Einhaltung der Hygienerichtlinien auf einen Schnack treffen konnten. Stets unter Berücksichtigung des aktuellen Infektionsgeschehens wird seitdem weiter geplant und gestaltet, immer mit dem Bestreben, verantwortungsbewusst der wachsenden Vereinsamung entgegenzuwirken und möglichst vielen Menschen wieder die gewohnten und geschätzten Treffpunkte und Gruppenangebote zur Verfügung stellen zu können. Der zweite Lockdown hat uns dabei natürlich wieder zurückgeworfen.

Insgesamt können wir gar nicht positiv genug bewerten, dass wir alle bislang gesund geblieben sind und wir als Netzwerk bewiesen haben, dass wir auch in Krisenzeiten zusammenhalten können – trotz Distanz gemeinsam!

*Inka Kusen*  
Vorsitz ›Vahrer Löwen‹

Das Gespräch führte Ernst Benthien, Sprecher der AG Bau, Wohnen, Verkehr und Umwelt



# Arbeitskreis ›Älter werden im Bremer Westen‹

Zum Bremer Stadtbezirk West gehören die Stadtteile Gröpelingen, Walle, Findorff und Blockland. In diesen Stadtteilen (Blockland ist nicht enthalten) leben 94.031 Menschen, und der Anteil von Menschen mit Migrationshintergrund beträgt 39.132. Das sind mit 41,61% deutlich mehr als der Bremer Durchschnitt von 37,33% (Quelle: Statistisches Landesamt Bremen, 31.12.2018). Durch die verschiedenen Herkünfte der Einwohner\*innen des Bremer Westens ergeben sich gesellschaftliche und kulturelle Unterschiede.

In diesem Bremer Stadtbezirk haben sich viele Institutionen, Einrichtungen und Vereine zu einem gut funktionierenden Netzwerk zusammengeschlossen. Dazu gehört auch der Arbeitskreis ›Älter werden im Bremer Westen‹. Er wurde 1992 von sechs Mitgliedern aus verschiedenen örtlichen Einrichtungen und Organisationen gegründet. Ein Gründungsmitglied des Arbeitskreises gehörte der Bremer Seniorenvertretung an. Koordiniert wurde dies von Frau Astrid Gallinger vom ›Gesundheitstreffpunkt West‹. Inzwischen bilden ca. 40 teils hauptamtliche, teils ehrenamtliche Bremer Bürger\*innen etliche Arbeitskreise, die sich mit den Anliegen der dortigen Seniorinnen/Senioren befassen. Ihnen geht es darum, die älteren Menschen mit unterschiedlichen gesellschaftlichen und kulturellen Herkünften vor Ort zu unterstützen. Indem man Informationen austauscht, aktuelle Themen diskutiert, Projekte und altersrelevante Aktivitäten initiiert und durchführt, schafft man gemeinsam Begegnungen, stärkt die Selbsthilfe und verbessert die Lebensqualität im Stadtbezirks.

Im Laufe der Zeit entwickelten sich auch folgende Informationsschriften:

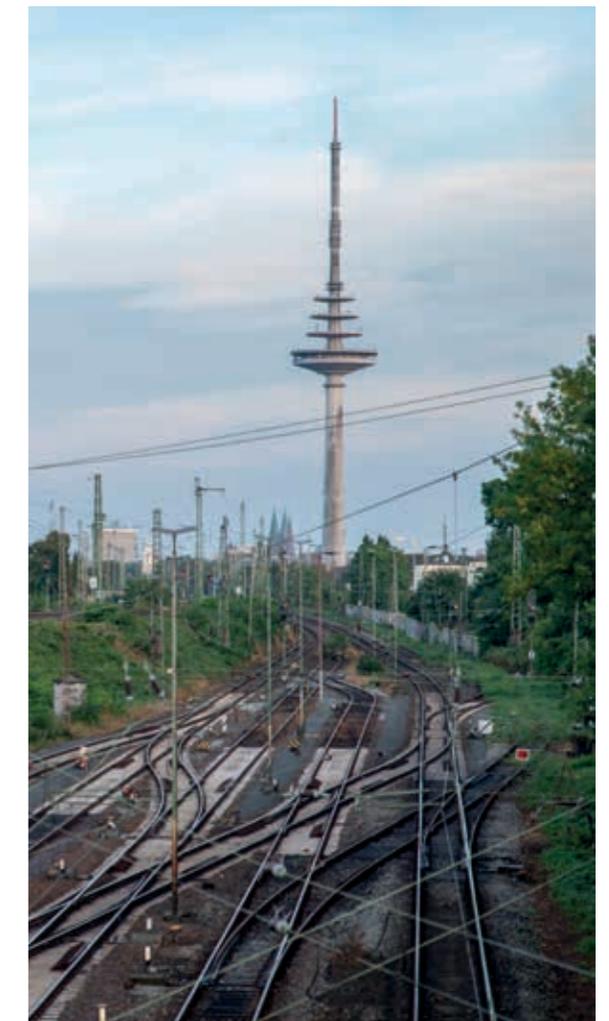
- Beratungsführer ›Älter werden im Bremer Westen‹.
- Stadtteilpläne für Gröpelingen und Walle mit wichtigen Hinweisen, z.B. auf barrierefreie Angebote im öffentlichen Raum, auf Standorte hilfreicher Einrichtungen und mit anderen Tipps für ältere Menschen.
- Programmhefte der Stadtteilinitiative ›Heimathafen Bremer Westen – für Menschen mit und

ohne Demenz‹. Mit dazu gehört auch ein Veranstaltungsprogramm, z.B. auch zum Thema ›Leben mit Demenz‹.

Fast 30 Jahre lang hat Frau Astrid Gallinger diese Arbeit für die Seniorinnen und Senioren erfolgreich und vorbildlich koordiniert und geleitet. Jetzt übergibt sie die Leitung an Frau Jette Klenke, welche ebenfalls zum Gesundheitstreffpunkt West gehört.

Die Bremer Seniorenvertretung dankt Frau Astrid Gallinger für eine wertvolle, gute Zusammenarbeit und hofft, dass diese auch in Zukunft bestehen bleibt. Ihrer Nachfolgerin, Frau Jette Klenke, wünschen wir viel Erfolg!

*Zeynep Sümer*





## Isolation im Alter

### Strategien gegen Einsamkeit im Alter nicht nur in Zeiten von Corona

Der Fachtag wurde ausgerichtet von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bremen, angesiedelt bei der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. in Kooperation mit der Landesseniorenvertretung Bremen und der Bremer Heimstiftung. Insgesamt beteiligten sich rund 85 Teilnehmende an der Veranstaltung. Teilnehmende für die Seniorenvertretung: Dr. Andreas Weichelt, Michael Breidbach, Dr. Dirk Mittermeier und Marlies Scheuer. Die Veranstaltung wurde via Zoom durchgeführt.

Einsamkeit und soziale Isolation werden bereits seit einiger Zeit in den Medien thematisiert. Die Corona-Pandemie hat vermutlich dazu beigetragen, dass diese Problematik sich weiter verschärft und insbesondere die ältere Generation trifft.

Der Anstieg von Altersarmut, abnehmende körperliche Mobilität, Schicksalsschläge, mangelnde Mobilitätsangebote, die Digitalisierung und nun zusätzlich auch das ›Social Distancing‹ werden als Gründe für die Einsamkeit im Alter genannt. Großbritannien reagierte bereits 2018 auf die Problematik und rief als erstes Land weltweit ein Einsamkeitsministerium ins Leben.

Doch wie viele Menschen leben sozial isoliert und wie verbreitet ist das Gefühl der Einsamkeit in der älteren Bevölkerung? Was kann unternommen werden, um sozialer Isolation und Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken? In der digitalen Auftaktveranstaltung fand ein Austausch zu diesen und weiteren Fragen statt und dabei wurde ein Fokus auf die Auswirkungen der Corona-Pandemie in diesem Zusammenhang gelegt. Darüber hinaus war das Ziel, Bedarfe und Anregungen für einen weiterführenden und vertiefenden Fachtag in 2021 zu sammeln.

Den Auftakt bildeten zwei einführende Fachvorträge, die sowohl Fakten und Trends zur sozialen Isolation in der alternden Gesellschaft als auch Strategien zur Vermeidung von sozialer Isolation und Einsamkeit in der älteren Bevölkerung vermittelten. Im Anschluss erhielten die Teilnehmenden Informationen zu Praxisbeispielen in der kultursensiblen Altenhilfe und zur Videotelefonie im Pflegeheim. In den anschließenden Austausch- und Diskussionsrunden in Kleingruppen wurden gute Beispiele, Chancen und Herausforderungen, um dem Thema Einsamkeit im Alter zu begegnen, gesammelt. Den Abschluss der Veranstaltung bildete ein Vortrag zum Thema ›Innere und äußere Abstände leben lernen‹.

Eine der Hauptreferentinnen war Prof. Dr. Anneliese Keil. Michael Breidbach (in seiner Funktion als Pressesprecher der Seniorenvertretung) hat sie interviewt und einige Kernaussagen aufgeschrieben. Eine Kernaussage lautet: Einsam – zweisam – gemeinsam. Alte Menschen haben diese drei Lebensphasen durchlaufen und unterschiedliche Erfahrungen und Situationen erlebt. Einsam im Alter ist also keinesfalls ein Schreckgespenst, sondern möglicherweise individuell gewollt. Tragische Vereinsamung im Alter (Isolation) – das Thema dieser Veranstaltung – hat deshalb viele negative Faktoren in den jeweiligen Lebensläufen aufzuweisen: fehlendes soziales Umfeld, Umzug in andere Städte oder Bundesländer, fehlende Nachbarschaften, fehlende Freundschaften, der Verlust von Familienangehörigen oder Ehepartnern durch Tod gehören ebenso dazu wie die nie erlernte Fähigkeit, mit anderen zu kommunizieren. Auch Krankheiten können bei der Vereinsamung eine bedeutende Rolle spielen.

Aufgabe der Seniorenverbände muss sein, Wissen zu sammeln und die quartiersbezogene Vorsorgepolitik zu fördern, Gemeinsamkeiten zu erkennen, digital zu vernetzen und die Politik eingehend auf Fehlentwicklungen bei Senior\*innen hinzuweisen.

Thomas Bernhard (1931–1989) österr. Schriftsteller: ›Ich sehne mich immer nach dem Alleinsein, aber bin ich allein, bin ich der unglücklichste Mensch.‹

Fazit:

Für die Seniorenvertretung Bremen ergaben sich wertvolle Hinweise für die zukünftige Arbeit zu diesem Thema. Dabei können die angegebenen Referenten in die Arbeit einbezogen werden.

*Dr. Andreas Weichelt  
Zusammenfassung nach Vorlage des  
Veranstalters*

*Heinz-Dieter Ahlers*

\* 06.05.1933 † 23.02.2021

langjähriges Mitglied in der  
Seniorenvertretung.



# Systemrelevant ?

Tief in Gedanken ging ich kürzlich nach einem Innenstadtbesuch nach Hause, denn ich hatte einen kleinen Dialog zwischen einem etwa 12-jährigen Mädchen und seiner Mutter mitbekommen. »Mama, bin ich systemrelevant?«, fragte das Kind. »Das weiß ich nicht«, war die Antwort, »aber wichtig bist Du auf jeden Fall, egal ob im System oder bedeutend.« Welch schöne Antwort einer Mutter, aber dann kam »Frag Deine Lehrerin, die weiß das sicher!« Welch eine Frage! Ich war erschrocken, dass ein Kind heute eine solche Frage stellt! Aber sie reihte sich lückenlos in die Corona-Sprachregelungen ein.

Mich beschäftigte das zu Hause weiter und ich erinnerte mich an ein Buch in meinem Bücher-schrank, das ich vor Zeiten im Original gelesen habe: »Growing Young« von Ashley Montagu. Die inzwischen deutsche Übersetzung heißt: »Zum Kinde reifen«. Von diesem Buch möchte ich berichten:

Für Montagu ist das Kind das eigentliche Muster menschlicher Reife und widerspricht der fortschreitenden Spezialisierung und Einengung all seiner Fähigkeiten und Interessen.

Mit einer »Botschaft von einer fliegenden Untertasse«, mit außerirdischen Raumfahrern beginnt Ashley Montagu sein Plädoyer für eine Rettung der Kindlichkeit des Menschen und bringt mit seinen Erkenntnissen, Thesen und Beispielen das Schema vom »reifen Erwachsenen als Ziel von Entwicklung und Erziehung« gründlich durcheinander.

»Das Schlimmste an den Erdenbewohnern ist, dass sie so zeitig erwachsen werden. Solange sie jung sind, sind sie liebenswert, aufrichtig, tolerant, lernbegierig und zur Zusammenarbeit bereit. Man kann sie sogar dazu bringen, dass sie zusammenspielen. Das einzige Erziehungsproblem, das man auf der Erde hat, ist die Frage, wie man die Erdenbewohner jung erhalten kann. Für das Leben, für die Entwicklung, für den Fortschritt und für die Anpassung an neue Situationen sind sie nur so lange zu gebrauchen, wie sie auch ihre jugendlichen Eigenschaften bewahren. Aber merkwürdigerweise war man an allen Erziehungsstätten, die ich besucht

habe, bestrebt, ihr Heranreifen zu beschleunigen, anstatt es zu verzögern. Das Ideal sollte aber lauten, die Kindheit bis zum Alter von sechzig Jahren zu verlängern. Dann wäret ihr imstande, eine wirkliche Kultur auf eurem Planeten zu schaffen.«

Kinder leben im Hier und Jetzt, stellen endlose Fragen: Warum? Was ist das? Wozu ist das gut? Wie funktioniert das? Sie beobachten und hören zu. Sie wollen alles über alle Dinge wissen. Sie können sich stundenlang mit den einfachsten Dingen beschäftigen, verleihen Stöcken und Steinen, Knöpfen und konturlosen Dingen eine Persönlichkeit, erschaffen sich lange Geschichten und lachen aus Übermut und Glücksgefühl.

Solange sie nicht fürchten müssen, bestraft zu werden, sagen sie die Wahrheit und sagen frei heraus, was sie sehen. Sie saugen Wissen und Informationen auf wie ein Schwamm, lernen ununterbrochen und jeder Augenblick ist ausgefüllt.

Nomen est omen, denn das »Jungwerden« ist eine Hommage an die kindliche Wissbegierde, Offenheit, Spontaneität und Universalität bis ins hohe Alter! **Und auch wir erkennen allmählich, dass das Ziel des Lebens darin besteht »jung« zu sterben – und zwar so spät wie möglich.**

Barbara Matuschewski



# Für Sie gelesen

von Dr. Andreas Weichert



## Klimaschutz – Senior\*innen übernehmen Verantwortung

In den Informationen des Landesseniorenbeirates Baden-Württemberg (Quelle Imblick 1. Quartal 2021, Seite 18) hat Anja Schwarz einen interessanten Beitrag geleistet. Sie stellt darin die Verbindung von Klimaschutz zu den Senior\*innen her. Sie geht davon aus, dass Senior\*innen den Klimawandel als Realität anerkennen und sich zum Pariser Schutzabkommen und damit zu einer nachhaltigen Entwicklung bekennen. Was bedeutet dies für uns Senior\*innen konkret – können wir als Einzelne einen wirksamen Beitrag leisten? Frau Schwarz bemerkt dazu, dass es nicht immer die großen Lösungen und politischen Verträge sind, sondern dass Klimaschutz im Kleinen anfängt. Einfache kleine

Tricks helfen beispielsweise bei der Senkung der Strom- und Heizungskosten und damit die Verbräuche zu mindern. Auch kleinere bauliche Umbauten können dabei nützlich sein.

Die richtige Beleuchtung können Fachleute einrichten und wir selber können den Wasserkocher statt den Topf benutzen. Lassen Sie uns eine Diskussion zu diesem Thema in der Bremer Seniorenschaft eröffnen.

## Tipps für ein besseres Gedächtnis

### - Übertreiben Sie:

Dinge, an die Sie sich erinnern wollen, bleiben besser im Gedächtnis, wenn Sie deren Form, Farbe oder Größe verändern. Sie wollen eine Zahncreme kaufen?

Dann stellen Sie sich eine große Zahnpastatube vor, die sie geschultert nach Hause tragen müssen.

### - Witziges:

Prägt sich ein: Sehen sie Gegenstände von der humorvollen Seite, auch wenn es Ihnen albern erscheint, in den meisten Fällen funktioniert es.

### - Bilder:

Können helfen, auch schwierige Informationen wieder abzurufen. Darum ist es hilfreich, sich diese Dinge bildlich vorzustellen, an die Sie sich erinnern wollen.

### - Plastisch vorgestellt:

Dinge fallen in der Vorstellung leichter wieder ein, insbesondere wenn auch noch der Aspekt der Bewegung hinzukommt. An Bewegtes erinnert man sich besser. Beispiel: Rollen Sie die einzukaufende Kartoffel in Gedanken vor sich her.

Wenn Sie den Dingen zusätzlich in Gedanken ungewöhnliche bzw. auffällige Farben geben, dürfte der Erfolg nicht ausbleiben.

Monika Sattelberg



Auszüge aus einem Interview mit Dietmar Stadler in der taz

## Corona in Bremen: ›Die alten Leute können aktuell nichts machen‹

taz: Herr Stadler, welche Themen haben alte Menschen in diesem Corona-Jahr besonders beschäftigt?

Dietmar Stadler: Am Anfang der Pandemie standen wir vor der großen Frage: Wie können wir organisieren, dass die Jüngeren für die Älteren einkaufen gehen? Jetzt sind alle Senioren, die uns angesprochen hatten, mit Einkaufshilfen versorgt.

taz: Gibt es Themen, die immer noch Probleme machen?

Ja, die Einsamkeit. Die alten Leute können aktuell ja eigentlich nichts machen. Sie dürfen ja nur einkaufen gehen und wieder zurück nach Hause. Wir können im Moment nicht mal zusammen ein Bier trinken. Viele vermissen einfach jemanden, mit dem sie über Gott und die Welt quatschen können. Vor Kurzem habe ich eine Bekannte an der Ampel getroffen und die hatte mir so viel zu erzählen, dass die Ampel schon längst wieder rot geworden war.

taz: Was können Sie als Seniorenbeauftragter gegen die Einsamkeit tun?

Das ist sehr schwierig. Wir arbeiten normalerweise viel mit den Heimen zusammen und stellen da was an, organisieren zum Beispiel Ausflüge. Jetzt darf man in viele Heime ja nicht mal rein gehen.

taz: Haben manche Senior\*innen nicht vielleicht durch Corona den Weg ins Internet gefunden?

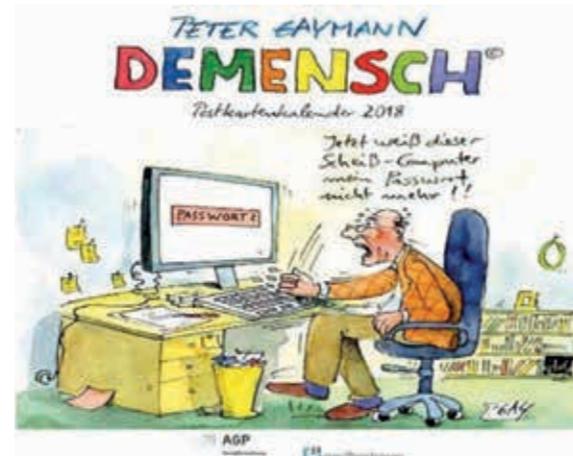
Manche Heime bieten Räume an, in denen die Menschen mit ihren Angehörigen videochatten können. Aber grundsätzlich glaube ich nicht, dass durch Corona mehr von uns das Internet nutzen.

taz: Viele junge Leute sind sich unsicher, wie sie zu älteren Kontakt halten und sie unterstützen können, ohne sie zu gefährden. Was denken Sie, wie kann ich meinen Großeltern eine Freude machen?

Ich würde vorschlagen, mit den Angehörigen zu telefonieren und Briefe oder kleine Päckchen zu schicken. Einfach versuchen, in irgendeiner Weise den Kontakt zu halten. Man kann auch mal Blumen vor die Tür stellen oder ein Bild malen. Und wenn die Oma vom Enkel eine Tafel Schokolade bekommt, ist das quasi eine Amerikareise.

*Dietmar Stadler, 92, ist Seniorenbeauftragter in Horn-Lehe und bei der SPD. Das Interview führte Marie Gogoll*

(Das gesamte Interview können Sie im Seniorenlotse nachlesen: <https://seniorenlotse.bremen.de/2021/03/corona-in-bremen-die-alten-leute-koennen-aktuell-nichts-machen/>)



Anlässlich: 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland

## Von der Zerstörung zum Wiederaufbau (1945–1961)

Zur Nachkriegsgeschichte der jüdischen Gemeinde in Bremen

Im Stadtteil Schwachhausen befindet sich seit 1961 das jüdische Gemeindezentrum. Die Grundsteinlegung erfolgte im Januar 1960 und war Höhepunkt intensiven Bemühens beim Wiederaufbau der Gemeinde.

Blick zurück: Ende Oktober 1945 lebten in Bremen nur noch 130 Menschen jüdischer Herkunft, von denen fast die Hälfte getauft und ein Teil nicht-jüdisch verheiratet war. Hinzu kamen etwa 300 Menschen mit nur einem jüdischen Elternteil und eine geringe Anzahl nichtjüdischer Ehepartner, deren jüdische Partner Opfer der Shoa geworden waren. Die Nachkriegsgemeinde, die sich im August 1945 gründet hatte, war bereit, sie alle zu betreuen.

Nach der Befreiung wurde die Gemeinde ein wichtiger Brennpunkt jüdischen Lebens im Bereich der britischen Zone. Bremen war amerikanische Enklave inmitten der britischen Zone. Ihr Einzugs- und Tätigkeitsbereich reichte im niedersächsischen Umland bis nach Oldenburg und Bremerhaven, da hier als Folge der Shoa keine jüdischen Gemeinden mehr bestanden.

Dank der Militärregierung, die hierfür das Gebäude Osterdeich 17 beschlagnahmte, gab es ab Ende August 1945 auch wieder ein jüdisches Gemeindehaus mit Gemeindebüro und provisorischem Gotteshaus. Viele Juden beschäftigte die Frage ›auswandern‹ oder ›bleiben‹. Auswandernde unterstützte die Gemeinde mit Rat und Tat. Doch Schwerpunkt ihrer Tätigkeit bildeten jene, die blieben. Fast alle Mitglieder der Gemeinde waren in Not. Der größere Teil waren alleinstehende und ältere Menschen, die in Ghettos und Lagern gewesen waren und deren Familienangehörige Opfer der Shoa geworden waren. Für sie alle war der Beistand der Gemeinde von existentieller Bedeutung.

1952 verlegte die Gemeinde ihr Büro vom Osterdeich 17 nach dessen Instandsetzung in das Jüdische Altersheim. 1957 schließlich konnte die Gemeinde – nach 1956 endlich verabschiedetem Bundesrückerstattungsgesetz – erneut Entschädigungs- und Rückerstattungsansprüche anmelden.

Das Land Bremen übereignete der Gemeinde ein Grundstück und bewilligte zusätzlich Landesmittel. Als Gegenleistung verpflichtete sich die Gemeinde, das neue Gemeindezentrum ohne Zuschüsse aus Landesmitteln zu unterhalten.

Im Synagogenneubau drückte sich der Wunsch nach Normalität und Integration aus: Wer ein Haus baut, der will bleiben.

Auszüge aus einem Artikel von Barbara Johr. Bearbeitet von Michael Breidbach. Der vollständige Text ist im Seniorenlotse unter dem Link <https://seniorenlotse.bremen.de/?s=Wiederaufbau> nachlesbar.

Wer mehr erfahren möchte kann sich auch unter der Internetadresse <https://2021jlid.de/> informieren.



## Corona zamanında mahalle buluşmaları

Diğer buluşma yerlerinde olduğu gibi ›Löwentreff‹ ve ›Treff‹ ›Waschhaus‹ da Mart 2020 ortalarında, kapılarını kapatmak zorunda kalmalarından bu yana hiç kimse iyi bir zamanda olduğumuzu söylemeyecek. Corona, şimdiye kadar tanıdığımız sosyal beraberliği altüst etti ve evlerdeki kişisel bağlantıları kesme noktasına getirdi. Bir günden diğerine artık bir buluşma yeri yok, planlanan etkinlikler iptal edildi, Löwentreff kuruluş günü, Ludwig-Beck sokak festivali ve birçok etkinlikler gerçekleşemedi. Hayal kırıklığı büyüktü ve yalnız yaşayan insanların artan yalnızlıklarına dair endişeler de aynı şekilde büyüdü. Derhal toplantı yerleri için hijyen konseptleri oluşturmak gerekiyordu ve herkesin güvende ve sağlam kalacağı umudu sürdürülmeliydi.

Mahalle buluşma yerlerinin -zaten her zaman zor olan- finansal durumu Corona döneminde daha da kötüleşti, gelir elde edilemiyor, ancak sabit maliyetlerin yine de ödenmesi gerekiyor.

Hala bu dönemde olumlu şeyler yapılabilirdi -ve hala yapılabilir- bu aşamada elde edilen olumlu şeyler de var. Zorluklardan çareler yaratılır, birbirleriyle iletişimde kalmak için başka bir şekilde, telefon ve mektupla iletişim sağlamak zor olmadı. Yeniden canlanan bu ›eski‹ iletişim türü, ilk olarak gönüllüler tarafından kullanılsa bile, kısa süre sonra yaşlılar arasındaki iletişimde sürdürüldü ve yoğun ağ çalışmaları neticelerini verdi. Bunun yanında pek çok

yerde komşuluk yardımı istekliliği ile de karşılaştık ve alış veriş yardımı için küçük projeler sanki yerden fıskırdı. Bu dayanışma dalgası çok iyi geldi ve azmi güçlendirdi. İlk umut ışığı geçen senenin yazında Temmuz başından itibaren oldu, belli bir teklif olmamasına rağmen, önceden bildirmek ve hijyen kurallarına uyularak küçük gruplar sohbet etmek için bir araya gelebildiler. O zamandan beri, her zaman mevcut enfeksiyon durumu göz önünde bulundurularak, devamlı bir çaba ile planlama ve tasarımlara devam edildi ve sorumlu bir şekilde artan yalnızlığa karşı mücadele etme ve mümkün olduğunca çok insana tekrar alıştırdıkları ve değer verdikleri buluşma yerleri ve grup teklifleri sunabilmeye çalışıldı. İkinci dalga bizi doğal olarak tekrar geri attı.

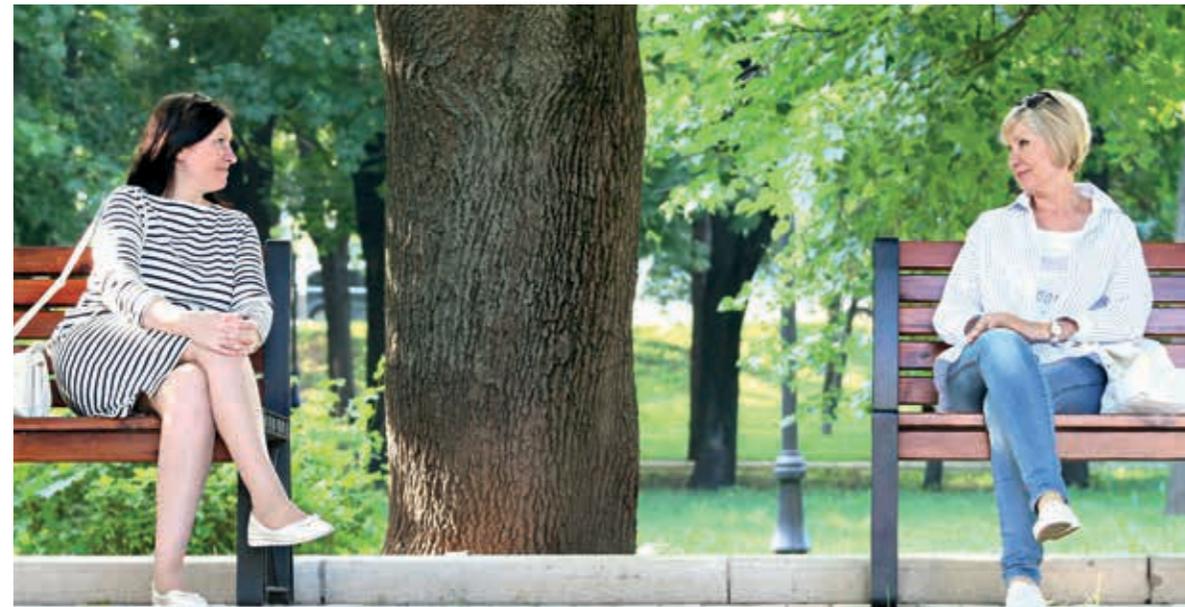
Şimdiye kadar hepimizin sağlıklı kaldığımız ve bir ağ olarak kriz zamanlarında dahi -mesafeye rağmen- birbirimize bağlı kalabileceğimizi kanıtladığımız için bunun ne kadar olumlu bir şey olduğunu yeterince ifade edebilmek mümkün değil.

*Inka Kusen*

*›Vahrer Löwen‹ Başkanı*

Görüşme, İnşaat, Konut, Ulaşım ve Çevre Çalışma Grubu Sözcüsü Ernst Bentien tarafından gerçekleştirildi.

(Nachbarschaftstreffs in Corona-Zeiten, Durchblick April 2021)



## Çalışma Grubu ›Batı Bremen'de Yaşlanmak‹



Batı Bremen'e, Gröpelingen, Walle, Findorff ve Blockland dahil. İlçeler toplam nüfusu (Blockland hariç) 94.031, göçmen kökenli nüfus sayısı ise 39.132 olup %41,61 oranı ile, Bremen %37,33 oranının oldukça üzerindedir (Kaynak: SA Bremen am 31.12. 2018). Dolayısıyla, nüfusunun farklı kökenliliği yanı sıra bölgede bir çok toplumsal ve kültürel farklılık da mevcuttur.

Batı Bremen'de, birçok kurum, tesis ve dernek bulunmakta ve kendi aralarında çok iyi işleyen bir koordinasyon mevcuttur. Çalışma Grubu ›Batı Bremen'de Yaşlanmak‹ bunlardan biri. 1992 yılında, toplam altı yerel kurum, tesis ve dernek üyesi tarafından kurulmuştur. Çalışma Grubu kurucu üyelerinden biri de Bremen Yaşlılar Temsilciliği'nden. Batı Sağlık Buluşma Noktası'ndan Bayan Astrid Gallinger tarafından da koordinasyonu yapılmıştır. Bu arada, Çalışma Grubu'na, bölgede yaşayan yaşlıların sorunları ile ilgilenen kısmen tam zamanlı ve çoğunlukla gönüllü çalışan ortalama 40 üye katılmakta. Gaye: Bölgede farklı sosyal ve kültürel geçmişe sahip insanları desteklemek. Burda, bilgi alışverişinde bulunmak, aktüel haberleri ve mevzuları tartışmak, yaşla ilgili projeler ve faaliyetleri başlatıp yürütmek, ortak toplantılar düzenlemek ve kendi kendine yardımları güçlendirmek ve bölgede yaşam kalitesini geliştirmek.

Bu zaman içerisinde aşağıdaki bilgilendirme broşürleri de geliştirildi:

- Danışma klavuzu, ›Batı Bremen'de Yaşlanmak‹
- Yaşlılar için önemli bilgiler örneğin: Kamusal alanlarda engelsiz teklifler, yardım tesislerinin bulunduğu yerler ve yaşlılar için diğer ipuçlarını içeren Gröpelingen ve Walle ilçe planları
- İlçelerdeki etkinlik programlarını ihtiva eden ›Heimat Hafen Bremen West-Demans olan ve olmayanlar için‹ bir program broşürü. Bu aynı zamanda bir etkinlik programını da içerir, örneğin: ›Demansla yaşamak‹ konusu.

Bayan Astrid Gallinger, yaklaşık 30 yıl boyunca yaşlılar için bu çalışmaları başarılı ve örnek bir şekilde koordine etmiş ve yönetmiştir. Şimdi yönetimi yine Sağlık Buluşma Noktası'ndan Bayan Jette Klenke'ye devrediyor.

Bremen Yaşlılar Temsilciliği, değerli ve iyi bir işbirliği için Bayan Astrid Gallinger'e teşekkür ediyor ve bunun gelecekte de devamını umuyor. Onun yerine geçen Bayan Jette Klenke'ye çalışmalarında başarılar diliyoruz.

*Zeynep Sümer*

*(Arbeitskreis ›Alter werden im Bremen Westen‹ - Durchblick April 2021)*



# Kummerkasten



Die Seniorenvertretung erreichen öfter Beschwerden von Senior\*innen oder Angehörigen, deren ältere Verwandte in Pflegeheimen sind. Die Seniorenvertretung sieht es als eine ihrer wichtigsten Aufgaben, diesen Beschwerden nachzugehen und diese wenn möglich abzustellen. Oftmals ist dazu aber auch öffentlicher Druck nötig. Deshalb wollen wir mit dieser Ausgabe unseres Durchblicks eine Art ›Kummerkasten‹ eröffnen, in dem wir solche Fälle beispielhaft oder konkret vorstellen. Die Redaktion freut sich auf Ihre Zuschriften.

**Post-**  
In der letzten Ausgabe berichteten wir über die Schließung der Postfiliale in Horn. Die Postfiliale steht nach wie vor leer. Die Post hat die Leistungen an einen Dienstleister ausgelagert. Der Zugang ist nach wie vor nicht Behindertengerecht. Alle Versuche, die Post dazu zu bringen, diesen Zustand zu ändern, fruchten nicht. Es gibt keine Reaktion.

**Es kann nicht sein, dass die Deutsche Post in die halbe Welt expandiert und dabei keine Mittel zur Verfügung stellt, damit Menschen in Horn den Postschalter erreichen können.**

Frau X wohnt seit vielen Jahren in einer großzügigen 2-Zimmer-Wohnung. Zuerst mit Ihrem Mann. Nach dessen Tod jetzt allein. Sie sitzt im Rollstuhl, kann sich aber dank nachbarschaftlicher Unterstützung selbst behelfen. Frau X bezieht eine kleine Rente und bekommt eine Zuzahlung, u.a. damit sie die Miete bezahlen kann. Das Amt für soziale Dienste hat sie jetzt aufgefordert, sich um eine kleinere Wohnung zu bemühen. Das hat sie getan. Die erste Gelegenheit, die sich bot, konnte sie nicht nutzen, da die Wohnung nicht rollstuhlgerecht war. Auf eine andere Möglichkeit wartet sie jetzt seit längerer Zeit. Sie würde gerne in ihrem alten Umfeld bleiben, da auch die Nachbarschaft gut ist und sie unterstützt. Kleinere Wohnungen sind aber in der Regel weit entfernt oder sehr teuer. Frau X hat sich daraufhin an die Seniorenvertretung gewandt. Trotz intensiver Bemühungen der Seniorenvertretung hat sich bisher nichts bewegt. Die Verwaltung bewegt sich nicht.

**Die Verwaltung ist für die Menschen da, nicht dazu, auf Paragrafen herumzureiten.**

## Impressum

Der Durchblick wird herausgegeben von der:

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

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

Herstellung:  
Der DruckKellner  
St.-Pauli-Deich 3 • 28199 Bremen  
www.kellnerverlag.de  
Bilder: Pixabay.de, Pixelio.de, Pexels.de

## Beratung rund um die Immobilie

Bei Niemeyer Immobilien und Sachverständigenbüro fängt alles mit der Beratung beim Kunden oder auch in den Büros in Bremen und Osterholz-Scharmbeck an. Im Sachverständigenwesen zählen die Wertermittlung und die Schadensbegutachtung (Feuchtigkeit und Schimmel) zu den Hauptaufgaben. Der Immobiliensektor wird geprägt durch die Vermarktung von Immobilien, sei es ein ›normaler‹ Verkauf oder auch der Verkauf auf Leibrentenbasis. Der Verkauf auf Leibrenten-

basis kommt für Personen ab dem 70. Lebensjahr in Frage. Der Vorteil ist, man kann lebenslang in seiner vertrauten Umgebung bleiben, bekommt eine lebenslange Rentenzahlung oder auch eine Einmalzahlung (auch kombiniert) und braucht sich um die Instandhaltung der Immobilie nicht mehr zu kümmern. ›Wir beraten kostenlos und unverbindlich‹, so der Geschäftsführer Uwe Niemeyer. Ein Anruf unter 0421-6028899 genügt.

**Zu Hause bleibt es am schönsten**  
Mit unserer lebenslangen Immobilienrente

NIEMEYER  
Immobilien



Jetzt unverbindlich und kostenlos beraten lassen: telefonisch, online und vor Ort bei Ihnen Zuhause.  
Es berät Sie Uwe Niemeyer:  
☎ 0421-602 88 99  
✉ info@niemeyer-immo.de



www.niemeyer-immo.de

## Sie schreiben? Bewerben Sie sich jetzt!

Unter dem Motto **Treffpunkt Bürgerpark** laden das Bremer Literaturkontor, das Literaturhaus Bremen, der KellnerVerlag und die Stadtbibliothek Bremen zum zweiten Mal gemeinsam zu einem regionalen Literaturwettbewerb ein.

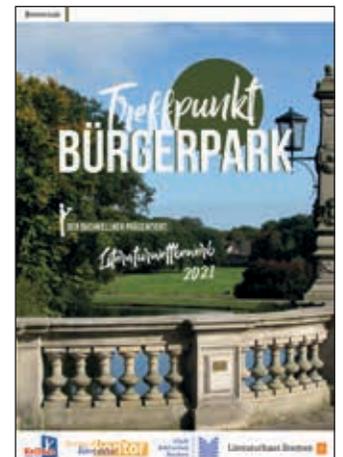
**Wer mitmachen kann:** Jede\*r ab dem Alter von mindestens 14 Jahren. Die Texte müssen in deutscher Sprache verfasst sein (Prosa, Lyrik, Drama oder Essay).

**Der Inhalt** der eingesandten Texte muss eine zwanglose Verbindung zum Bremer Bürgerpark aufweisen.

**Textumfang:** 5 bis 10 Seiten (circa 9.000 bis 18.000 Zeichen einschließlich Leer- und Absatzzeichen)

**Das können Sie gewinnen:** Veröffentlichung in der Anthologie und ein kostenfreies Autor\*innen-exemplar sowie Rabatt auf weitere Exemplare. Die besten drei Texte werden prämiert und auf der

Teilnahme bis  
zum 15.07.2021!



Abschlussveranstaltung am 16. November 2021  
öffentlich gelesen.

**Einsendeschluss:** 15. Juli 2021  
(Poststempel, E-Mail-Eingang)

Adresse: KellnerVerlag, Stichwort: Wettbewerb  
St.-Pauli-Deich 3, 28199 Bremen,  
oder: wettbewerb@kellnerverlag.de  
Weitere Informationen unter  
<https://www.literaturkontor-bremen.de/ausschreibungen>

### Keine einfache Entscheidung! – Barrierefrei umbauen oder verkaufen?

Wenn es um die eigene Wohnung oder das Eigenheim geht, braucht es viel Fachwissen und das richtige Fingerspitzengefühl. Die Immobilienberatung Bremen berät Sie umfassend, wie Sie Ihre Immobilie beim Älterwerden anpassen können und wann es sinnvoll sein kann, sich zu verändern. Wie so oft ist der richtige Zeitpunkt entscheidend. Hierbei stehen Ihnen die Berater gerne mit Rat und Tat zur Seite!

Professionelle Beratung erhalten Sie bei der Immobilienberatung Bremen. Hier stehen für Sie Maximilian Geßner, Vanessa Baumann-Werschky, Max Clostermann und Mona Löwnau als Immobilienberater zur Verfügung.

Immobilienberatung Bremen ist ein Immobilienberatungsunternehmen, das über die Grenzen der Freien Hansestadt Bremen hinaus tätig ist. Es hat den Anspruch, einen neuen Standard für die Immobilienvermittlung und die Immobilienberatung zu setzen. Höchste Professionalität, Fachkompe-

tenz sowie Nachhaltigkeit und Diskretion sind die Grundlage einer erfolgreichen Zusammenarbeit.

Das Angebot umfasst die Beratung und Vermittlung von Wohn-, Anlage- und Gewerbeimmobilien sowie die Erstellung von gerichtsfesten Gutachten und weiteren Leistungen im Bereich der Immobilenkommunikation.

Im besonderen Fokus des Angebots stehen die Beratungsleistungen. Die Immobilienberater begleiten und beraten den gesamten Lebenszyklus einer Immobilie.

Sie stehen für eine umfassende Beratung mit innovativen Ansätzen. Über ihr vielfältiges Netzwerk können sie jedes Anliegen im Immobilienbereich begleiten, beraten und vermitteln.

Das Team würde sich sehr freuen, Sie von der Qualität, dem Anspruch und den Werten der Immobilienberatung Bremen persönlich zu überzeugen.

Das Angebot für Sie: Vereinbaren Sie gerne ein kostenloses Beratungsgespräch.

## Wir bewerten Ihre Immobilie – **kostenlos!**

### Eine wichtige Entscheidung braucht eine solide Grundlage:

- ✔ wir schätzen den Marktpreis Ihrer Immobilie
- ✔ wir begutachten die Gebäudesubstanz
- ✔ wir beurteilen die Lage
- ✔ wir klären die Fragen zu einem möglichen Verkauf
- ✔ persönlich – kompetent – diskret – Tüv zertifiziert



0421 - 6950 6666  
www.immobilienberatung-bremen.de

**Immo**bilienberatung Bremen  
Beratung und Vermittlung für Ihre Immobilien

#wirimmobilien

## Die gesündesten Lebensmittel und ihre Wirkung



Das Möhren reich an Vitamin A sind und damit die Augen bei ihrer täglichen Arbeit unterstützen, ist schon vielfach bekannt. Aber wussten Sie, dass Rote Bete den Blutdruck senkt, weil das darin enthaltene Nitrat die Gefäße erweitert? Auch Eisen und Vitamin C sind enthalten.

Besonders die Kohlsorten sind sehr gesund: Rotkohl ist gut gegen Entzündungen und Rheuma, Rosenkohl stärkt die Nerven und lindert Stresssymptome. Die enthaltenen Vitamine B und C werden sogar erst beim Kochen freigesetzt, allerdings ab 15 Minuten Kochzeit wieder vernichtet. Brokkoli ist



ebenfalls voller Vitamin C, verfügt aber auch über den Stoff Sulforaphan, der den Darm stärkt. Und das Tolle: Grünkohl hat neben Vitamin K, das vor Ablagerungen in Gefäßen schützt, auch Ballast- und Mineralstoffe sowie Omega-3-Fettsäuren. Eingefrorenen Grünkohl kann man im Sommer als Salat oder gedünstet zu sich nehmen, um alle wertvollen Stoffe zu erhalten.

Auch beim Obst ist viel Gesundes dabei: Birnen wirken

gegen die Hautalterung und Altersflecken entgegen, wofür Lutein und Zeaxanthin verantwortlich sind. Äpfel kurbeln die Nierenfunktion an und reinigen den Darm. Quitten sorgen für eine gute Blutbildung und Zellteilung.

Werner Bockholt



### Yogameister/-therapeut Nepal Lodh

Single-Coaching für mehr Energie und Freude!  
Gehirn-Yoga und ayurvedische Kräuter bei Konzentrations- und Gedächtnisproblemen. Gelenk- und Rücken-yoga, Tiefenentspannung, Beratung bei Beziehungstress, 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)

# Sportübungen im Sitzen

Wer das Haus wegen Corona nicht verlassen darf oder den Tag im Büro auf einem Stuhl sitzen muss, kann sich trotzdem fithalten: mit Übungen im Sitzen. Das löst Verspannungen und stärkt die Muskulatur.

Gut für den Bauch ist es zum Beispiel, vorn auf der Stuhlkante zu sitzen und die durchgestreckten Beine 15 Zentimeter anzuheben. Die Arme können als Gegengewicht balanciert werden. Man kann auch jedes Bein einzeln anheben, stets im Wechsel und in Koordination mit der Atmung. Dabei ist es ratsam, die Arme mit einzubeziehen und den Rücken gerade zu halten. Die Arme können entweder auch mit angehoben oder nach hinten gestreckt werden. Probieren Sie einmal, das linke Bein und den rechten Arm gleichzeitig zu heben sowie anschließend umgekehrt. Es ist gar nicht so einfach, nicht durcheinanderzugeraten.

Schulterkreisen ist einfach und jederzeit schnell gemacht. Die Arme können dabei vor dem Körper gehalten oder in die Luft gestreckt werden. Dies kann auch abwechselnd mit dem Ein- und Ausatmen gemacht werden. Das Schulterkreisen löst Verspannungen und erhält die Gelenkigkeit. Dies sollte täglich mehrmals wiederholt werden.

Werner Bockholt

**Wir betreuen Sie gerne.**

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

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

## 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 liebgewonnenen 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



**UM** ORDNUNG

Umzugsunterstützung  
 Nachlassordnung  
 Sortieren, Ausmisten, Entrümpeln  
 Kleiderschrankservice  
 Papiermanagement

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

## Wir sind für Sie da

Die Tagespflege-Einrichtungen des Sozialwerks haben geöffnet und nehmen auch in dieser herausfordernden Zeit neue Gäste auf. Die Betreuung wird in Abstimmung mit dem Gesundheitsamt derzeit in kleinen Gruppen angeboten. In der Einrichtung werden alle Corona-Schutzmaßnahmen eingehalten. Alle Mitarbeiterinnen sind geimpft und häufige Testungen von Tagesgästen und Mitarbeitenden schaffen zusätzliche Sicherheit.

Viele Senioren fühlen sich zunehmend einsam und isoliert. In der Tagespflege kommen sie in einem geschützten Rahmen aus ihren eigenen vier Wänden heraus, bekommen eine Tagesstruktur und sind in Gesellschaft. Für gute Mahlzeiten und

die nötige Pflege ist gesorgt. Auch der Transport von zu Hause zur Tagespflegeeinrichtung und zurück kann durch die Busse der Tagespflege in Anspruch genommen werden.

Der Nutzen der Tagespflege überwiegt bei Weitem die Risiken. Angehörige, die zwischen Arbeit, Kinderbetreuung und Versorgung ihrer älter werdenden Eltern oft an ihre Grenzen kommen, werden entlastet.

Zusätzlich zu Pflegegeld und ambulante Pflege werden die Kosten für den Besuch der Tagespflege zum größten Teil von der Pflegekasse übernommen. Ein kostenloser Probetag ist auf Anfrage möglich. Tel.: 64 90 90

## 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

**NachhilfeKellner**  
 Neu in der Neustadt

schlechte Noten?  
 frustriert?  
 keine Lust zu lernen?

Gute Noten heben das Selbstbewusstsein und bringen neue Freude beim Lernen

Jetzt kostenlose Probestunde vereinbaren!

Tel. 0421 77 8 66  
 www.kellnerverlag.de/nachhilfe

NACHHILFE Kellner



**Zaher Habib**  
**Träume vergangener Tage**  
 212 Seiten | 12,5 x 20 cm  
 14,90 Euro  
 978-3-95651-279-7

## TRÄUME ÜBERWINDEN GRENZEN

Ahmad kann es nicht glauben: Als er seinen verloren geglaubten Freund im Krankenhaus wieder sieht, ist es ein Schock für ihn. Ali liegt im Sterben, seine Zeit ist fast abgelaufen. Alles, was ihm jetzt noch bleibt, ist der Traum, seine Geschichte aufzuschreiben und damit anderen Flüchtlingen Mut zu machen. Zaher Habib erfüllt den letzten Wunsch des jungen Mannes und erzählt die Geschichte Alis wahrheitsgetreu und gnadenlos ehrlich nach.

Ali erzählt von seiner Familie, neuen Freundschaften, Verlust und Entscheidungen, die den Weg seines Lebens verändert haben. Dabei erzählt er auch von der kurzen Begegnung mit Ahmad, einem afghanischen Flüchtling, den er in der Türkei kennengelernt hat. Sein Weg führt ihn aus seinem Heimatdorf über den Iran in die Türkei, bis er es zuletzt nach Bremen schafft.

Das Leben eines Fremden, der mit jeder neuen Seite zu einem Vertrauten wird. Zaher Habib gibt die Erzählung Alis einfühlsam wieder und bringt dem Leser die Erfahrungen näher, die ein Flüchtling auf der Spur seiner Träume erlebt hat.

Sein Traum von einer besseren Zukunft, einem besseren Leben und Sicherheit ist in Deutschland zwar für einen Moment greifbar nah geworden, aber vor dem Tod kann man nicht fliehen.

**NACH EINER WAHREN BEGEBENHEIT**

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

### 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. Sonst besteht die Gefahr, dass

### 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

das Bauchfell und auch die im Bauch gelegenen Organe oder Eingeweide nach außen dringen und sich einwickeln. 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.

	22. Buchstabe ABC Vitamin	Vorname des Sängers ... Lindenberg	Gegenteil »Herr« Abk. einer Zeitung		Präposition Computer-marke	Farbe									
Brau-se	Abk. Landes-bank	Ton-geschlecht röm. Kriegs-gott	3	Zeitmesser Genussmittel		7									
↳	8		Abk. altes Testament Wasser-tier		Fluss in Italien Gegenteil »Tadel«										
		Elend Fluss in Dtlid.	2		Name eines Sturmtiefs 2017										
Riesen-schlange loyal			Behälter Mienen-spiel			Abk. Deutsche Welle									
Haupt-stadt von Pakistan				1											
KFZ-Kennz-Nürnberg Element Aluminium	niederländ. Dose Bauerngut				Automarke Präposition										
	Kopfschutz Kurzform v. Edward			5	Abk. bisexuell Abk. Los Angeles	engl. für »nein«									
↳		Songtitel »Come on, ...«				9									
lat. Löwe dt. Fußball-bund			Haupt-stadt Ägypten			4									
<table border="1"> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> </table>							1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9							

### Werden Sie Bremen-Expert\*in ...

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 Oktober 2021 wird der bunte Korb mit den begehrten »Bremensien« aus dem Sortiment des KellnerVerlags verlost. Einsendeschluss ist der 30.09.2021. Der\*die Gewinner\*in wird schriftlich benachrichtigt.

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



### David Schalko Bad Regina

Nur noch wenige Menschen leben in Bad Regina, einem einst glamourösen Touristenort in den Bergen, starren auf die Ruinen ihres Ortes und schauen sich selbst tatenlos beim Verschwinden zu. Denn ein mysteriöser Chinese namens Chen kauft seit Jahren für horrenden Summen ihre Häuser auf – nur um sie anschließend verfallen zu lassen. Als er auch noch das Schloss des uralten örtlichen Adelsgeschlechts erwerben will, entschließt sich Othmar, der von Gicht geplagte ehemalige Betreiber des berühmtesten Partyklubs der Alpen, herauszufinden, was es mit diesem Chen auf sich hat und was dieser mit Bad Regina vorhat. Dabei erleben Othmar und die verbliebenen Einwohner eine böse Überraschung ...

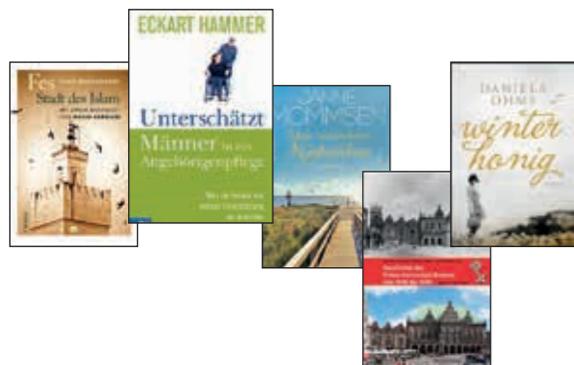


➤ 400 Seiten, Hardcover  
 Kiepenheuer & Witsch, 24 Euro

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

### Persönliche Angaben

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



ca. 50 %  
reduziert

Titus Burckhardt

**Fes. Stadt des Islam**

- 219 Seiten, 17 x 24 cm  
Hardcover, 12 Euro

Daniela Ohms

**Winterhonig**

- 592 Seiten, 15 x 22 cm  
Softcover, 5 Euro

Michel Houellebecq

**Unterwerfung**

- 272 Seiten, 12,5 x 19 cm  
Hardcover, 10 Euro

A. L. Rowse

**Heritage of Britain**

- 184 Seiten, 23 x 30 cm  
Hardcover, 4 Euro

Janne Mommsen

**Mein wunderbarer Küstenchor**

- 288 Seiten, 12,5 x 19 cm  
Softcover, 4 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.

David Hamilton

**Venezia**

- 104 Seiten, 28 x 28 cm  
Hardcover, Fotoband, 6 Euro

André Fichte

**A day in Paris**

- 120 Seiten, 28 x 28 cm  
Hardcover, Fotoband, 4 Euro

Max Galli

**St. Petersburg**

- 132 Seiten, 28 x 28 cm  
Hardcover, Fotoband, 6 Euro

Alle drei Bücher zusammen  
für 15 Euro!

Angelika Taschen

**Taschen's Paris**

**Hotels, Restaurants & Shops**

- 400 Seiten, 26 x 31 cm  
Hardcover, 8 Euro

Eckart Hammer

**Unterschätzt: Männer in der Angehörigenpflege**

- 224 Seiten, 12 x 19 cm  
Hardcover, 6 Euro

Karl M. Barfuss/ Hartmut Müller/

Daniel Tilgner

**Geschichte der Freien Hansestadt Bremen von 1945 bis 2005**

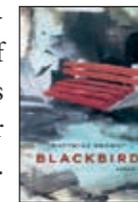
**Band 1: 1945 bis 1969**

- 612 Seiten, 17 x 24 cm  
Hardcover, 7 Euro

Matthias Brandt

**Blackbird**

Als der 15-jährige Morten Schumacher, genannt Motte, einen Anruf bekommt, ist in seinem Leben nichts mehr, wie es einmal war. Sein bester Freund Bogi ist plötzlich sehr krank. Aber das ist nur eine der herzerreißenden Explosionen dieses Jahres, die in Matthias Brandts Roman ›Blackbird‹ Mottes Leben komplett auf den Kopf stellen.



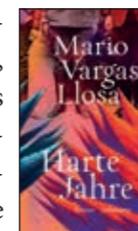
Die Figuren dieses Romans wird man nicht mehr vergessen, die Schornsteinfegerin Steffi, Elvis, den lebensklugen Bademeister mit den langen Koteletten, Neandertal-Klaus, und selbst den lustbetonten Sozialkundelehrer Meinhardt. Denn sie und all die anderen zeigen uns die Komik und die Tragik des Lebens, ihres Lebens in einer kleinen Stadt in den 70ern.

- 288 Seiten, Hardcover  
Kiepenheuer & Witsch, 22 Euro

Mario Vargas Llosa

**Harte Jahre**

1954 bringt ein Militärputsch Guatemalas Árbenz-Regierung zu Fall, mit freundlicher Unterstützung des CIA. Und zwar vermittelt einer dreisten Lüge, die als Wahrheit durchgeht: US-Präsident Eisenhower hatte in Umlauf gebracht, Árbenz billige und unterstütze die Ausbreitung des sowjetischen Kommunismus auf dem Kontinent. Eine Lüge, die das Schicksal ganz Lateinamerikas verändern wird. Diese folgenreiche historische Episode – die schmerzlich an unsere Gegenwart erinnert – greift Mario Vargas Llosa auf und erzählt sie lebhaft und packend in ihrer ganzen Komplexität.



- 411 Seiten, Hardcover  
Suhrkamp, 24 Euro



Markus Deggerich, Susanne Weingarten (Hg.)

**Die Eltern im Alter begleiten**

Mama baut ab, und Papa wird seltsam – so fängt es oft an, wenn die Eltern pflegebedürftig werden. Für die Familienmitglieder, die dann die Pflege übernehmen, bedeutet dies einen enormen Kraftakt. Autoren, Pflegeexperten und Betroffene geben zahlreiche Tipps, wie man die Eltern im Alter begleitet, die verschiedenen Phasen der Pflege organisiert und finanziert und sich dabei selbst vor Überforderung schützt. Mit vielen Fallbeispielen, einem Coaching und einem großen Serviceteil ist dieses Buch ein hilfreicher Begleiter, um die emotionalen, organisatorischen, juristischen und finanziellen Herausforderungen, die die Pflege alter Eltern bedeutet, zu meistern.



- 272 Seiten, Hardcover,  
Spiegel Buchverlag, 20 Euro

Jonas Jonasson

**Der Massai, der in Schweden noch eine Rechnung offen hatte**

Ein profitgieriger schwedischer Galerist, der für Geld über Leichen geht, trifft auf kenianischen Massai-Krieger, der nicht genau weiß, was Geld ist, dafür aber ein millionenschweres Gemälde besitzt, das von der deutsch-afrikanischen Künstlerin Irma Stern stammen könnte ...



In seiner einzigartigen Erzählweise beschreibt Jonasson einen Kultur-Clash der Extraklasse und hält den Menschen den Spiegel vor. Wie in seinen bisherigen Büchern überrascht Jonasson seine Leserinnen und Leser mit überbordendem Ideenreichtum und zeichnet seine Figuren mit so viel Witz und Charme, dass es eine wahre Freude ist!

- 400 Seiten, Hardcover  
C. Bertelsmann, 22 Euro

Erhältlich beim BuchKellner:  
Abholen oder zusenden lassen.

Aufgrund der derzeitigen Pandemie-Lage gestaltet sich die langfristige Planung der Kulturveranstaltungen schwierig. Bitte informieren Sie sich kurzfristig direkt bei den Veranstaltungsorten (Kontakt auf Seite 44) sowie in der Tagespresse.

### Mai 2021

- ▶ **Mai 3. Montag 15 Uhr**  
BGH Obervieland, Ingrid Wagner-Friedrich, ›*Sehenswürdigkeiten in Bremen*‹
- ▶ **Mai 3. Montag 15:30 Uhr**  
AMeB Sparer Dank, Paul Betz, ›*Quiz-Show*‹
- ▶ **Mai 5. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Rönnebeck, Paul Betz, ›*Quiz-Show*‹
- ▶ **Mai 6. Donnerstag 11 Uhr**  
IM Findorff, The Blue Flames, ›*Musik der 60er und 70er Jahre*‹
- ▶ **Mai 6. Donnerstag 15 Uhr**  
AMeB Arbergen, Musikgruppe Oberneuland, ›*Frühlingserwachen*‹
- ▶ **Mai 11. Dienstag 10 Uhr**  
BGH Vegesack, Online-Treffen via ›Jitsi Meet‹, ›*Gesprächsangebot mit mehreren Teilnehmer\_innen: Auf eine Tasse mit Frau Winter*‹, Anmeldung unter f.winter@kulturbuero-bremen-nord.de
- ▶ **Mai 11. Dienstag 15 Uhr**  
DRK Wachmannstraße, Angelika Marquard, ›*Musik und Geschichten: Der Mai ist gekommen*‹
- ▶ **Mai 12. Mittwoch 15 Uhr**  
NA Gröpelingen, Blue Flames, ›*Oldies und Schlager*‹
- ▶ **Mai 17. Montag 15:30 Uhr**  
IM Johanniterhaus, Stefanie Golisch, ›*Frühlingslieder*‹

- ▶ **Mai 18. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Woltmershausen, Musikgruppe Oberneuland, ›*Maritimer Nachmittag*‹
- ▶ **Mai 19. Mittwoch 15 Uhr**  
AMeB Grambke, Christine Bongartz, ›*Lesung: was'n echter Bremer ist, der war noch nie nach'n Bleikeller*‹
- ▶ **Mai 20. Donnerstag 15 Uhr**  
BGH Vegesack, Stadtteilspaziergang, ›*Ach, wie schön ist Bremen Nord*‹, Teilnahmegebühr 1,50 € pro Person, Anmeldung ab dem 1.5. unter f.winter@kulturbuero-bremen-nord.de oder unter 0421 / 65 99 722
- ▶ **Mai 26. Mittwoch 15 Uhr**  
IM Sebaldsbrück, Paul Betz, ›*Quiz-Show*‹
- ▶ **Mai 26. Mittwoch 15:30 Uhr**  
IM Johanniterhaus, Blue Flames, ›*Rock 'n' Roll von den 50ern bis zu den 70ern*‹
- ▶ **Mai 28. Freitag 15 Uhr**  
BGH Obervieland, Herr Murken, ›*Blasensemble Uns Tied*‹

### Juni 2021

- ▶ **Juni 1. Dienstag 10 Uhr**  
BGH Vegesack, Online-Treffen via ›Jitsi Meet‹, ›*Gesprächsangebot mit mehreren Teilnehmer\_innen: Auf eine Tasse mit Frau Winter*‹, Anmeldung unter f.winter@kulturbuero-bremen-nord.de

- ▶ **Juni 2. Mittwoch 15:30 Uhr**  
LAB Hoppenbank, Helga Poppe, ›*Rainer Maria Rilke – Frühlingsduft*‹
- ▶ **Juni 3. Donnerstag 15 Uhr**  
AMeB Vahrer See, Bremer Shanty Chor, ›*Maritimer Nachmittag*‹
- ▶ **Juni 8. Dienstag 15 Uhr**  
AMeB Huchting, The Blue Flames, ›*Konzert*‹
- ▶ **Juni 10. Donnerstag 15 Uhr**  
BGH Vegesack, Stadtteilspaziergang, ›*Ach, wie schön ist Bremen Nord*‹, Teilnahmegebühr 1,50 € pro Person, Anmeldung ab dem 15.5. unter f.winter@kulturbuero-bremen-nord.de oder unter 0421 / 65 99 722
- ▶ **Juni 14. Montag 15 Uhr**  
IM St. Magnus, Paul Betz, ›*Quiz-Show*‹
- ▶ **Juni 15. Dienstag 15:30 Uhr**  
AMeB Horn-Lehe, Mandolinen-Orchester, ›*Sommer-Konzert*‹
- ▶ **Juni 17. Donnerstag 15 Uhr**  
IM Hemelingen, Schulschiff Deutschland Chor, ›*Shanty-Konzert*‹
- ▶ **Juni 24. Dienstag 10 Uhr**  
BGH Vegesack, Online-Treffen via ›Jitsi Meet‹, ›*Gesprächsangebot mit mehreren Teilnehmer\_innen: Auf eine Tasse mit Frau Winter*‹, Anmeldung unter f.winter@kulturbuero-bremen-nord.de

- ▶ **Juni 24. Donnerstag 15 Uhr**  
BGH Vegesack, Stadtteilspaziergang, ›*Ach, wie schön ist Bremen-Nord*‹, Teilnahmegebühr 1,50 € pro Person, Anmeldung ab dem 1.6. unter f.winter@kulturbuero-bremen-nord.de oder unter 0421 / 65 99 722
- ▶ **Juni 24. Donnerstag 15 Uhr**  
IM Sebaldsbrück, Paul Betz, ›*Quiz-Show*‹

### Juli 2021

- ▶ **Juli 6. Dienstag 10 Uhr**  
BGH Vegesack, Online-Treffen via ›Jitsi Meet‹, ›*Gesprächsangebot mit mehreren Teilnehmer\_innen: Auf eine Tasse mit Frau Winter*‹, Anmeldung unter f.winter@kulturbuero-bremen-nord.de
- ▶ **Juli 7. Mittwoch 15 Uhr**  
IM Blumenthal, Christine Bongartz, ›*Lesung: Die Vorzüge des Alters*‹

### August 2021

- ▶ **August 24. Dienstag 10 Uhr**  
BGH Vegesack, Online-Treffen via ›Jitsi Meet‹, ›*Gesprächsangebot mit mehreren Teilnehmer\_innen: Auf eine Tasse mit Frau Winter*‹, Anmeldung unter f.winter@kulturbuero-bremen-nord.de

### September 2021

- ▶ **September 8. Mittwoch 15:30 Uhr**  
IM Johanniterhaus, Stefanie Golisch, ›*Melodien, die von Herzen kommen*‹

- ▶ **September 14. Dienstag 10 Uhr**  
BGH Vegesack, Online-Treffen via ›Jitsi Meet‹, ›*Gesprächsangebot mit mehreren Teilnehmer\_innen: Auf eine Tasse mit Frau Winter*‹, Anmeldung unter f.winter@kulturbuero-bremen-nord.de
- ▶ **September 22. Mittwoch 15 Uhr**  
DRK Haferkamp, Paul Betz, ›*Herbstquiz*‹

### Oktober 2021

- ▶ **Oktober 8. Freitag 15 Uhr**  
IM Blumenthal, Blue Flames, ›*Musikalische Begleitung zum Erntedankfest*‹
- ▶ **Oktober 19. Dienstag 10 Uhr**  
BGH Vegesack, Online-Treffen via ›Jitsi Meet‹, ›*Gesprächsangebot mit mehreren Teilnehmer\_innen: Auf eine Tasse mit Frau Winter*‹, Anmeldung unter f.winter@kulturbuero-bremen-nord.de
- ▶ **Oktober 20. Mittwoch 15 Uhr**  
DRK Haferkamp, Sven Eppler, ›*Neues von den Wanderfalken am Waller Fernmeldeturm – Film- und Bildervortrag*‹
- ▶ **Oktober 22. Freitag 15 Uhr**  
BGH Obervieland, Herr Zurklampe, ›*Young Oldies*‹

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 44

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. Mechthild	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	Matuschewski, Barbara	3 47 83 76
Scharff, Volker	82 52 03	Meyer, Manfred	1 63 84 15
Beirat Östl. Vorstadt		Möller, Anna	55 42 03
Mittermeier, Dr. Dirk	1 63 06 66	Neumann-Mahlkau,	
Werner, Reinhard	7 12 95	Karin	2 76 88 44
Beirat Osterholz		Peschel, Ingrid	66 46 72
Hohn, Ursula	42 83 11	Riskalla, Hans	2 21 73 81
Pfeiffer, Elke	0 17 37 51 17 23	Sicks, Marianne	3 80 13 27
Tietjens, Rüdiger	47 66 98	Sümer, Zeynep	79 43 20 08
Beirat Schwachhausen		Topf, Heidelinde	59 63 50 30
Augis, Evelyne	3 47 70 46	Vorbusch, Leni	82 15 11
Frerich, Egon	70 53 11	Weichert, Dr. Andreas	6 16 26 67
Beirat Seehausen		Weichert, Uta	6 16 26 67
Aumund, Doris	4 60 51 99		
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 – www.seniorenlotse.  
bremen.de/seniorenvertretung

Zusammensetzung des Vorstands der  
Legislaturperiode 2019–2023

Dr. Andreas Weichert	Vorsitzender
Karin Fricke	stellv. Vorsitzende
Dirk Schmidtman	stellv.
	Vorsitzender
Barbara Matuschewski	Schrift- führerin
Anna Möller	Rechnungs- führerin
Ekkehard Grimm	Beisitzer
Elke Scharff	Beisitzerin
Dietmar Stadler	Beisitzer
Zeynep Sümer	Beisitzerin

Redaktion Durchblick  
Michael Breidbach  
mbreidbach@aol.com



## Nützliche Adressen für Aktive

Möchten Sie sich bei einer Initiative  
beteiligen oder selbst eine Interessen-  
gruppe bilden? Doris Mohr vom Refe-  
rat 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

## Senioren-Zentren und -Treffs in Bremen

<b>Mitte/West</b>		<b>IM »Guter Hirte«</b>	
<b>DRK Haferkamp</b>		Forbacher Straße 18	Tel. 45 22 33
Haferkamp 8	Tel. 24 05 -199/ -197	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	Tel. 6 91 45 80	<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	Tel. 3 79 69 22	Bispinger Straße 14a	Tel. 4 67 36 95
28215 Bremen		28329 Bremen	
<b>BGH Oslebshausen</b>		<b>Süd</b>	
Am Nonnenberg 40	Tel. 64 51 22	<b>IM Buntentor</b>	
28239 Bremen		Buntentorsteinweg 114	Tel. 55 15 00
<b>LAB Hoppenbank</b>		28201 Bremen	
Hoppenbank 2-3	Tel. 32 60 49	<b>AMeB Habenhausen</b>	
28203 Bremen		Ohserstraße 2	Tel. 83 31 20
<b>DRK Wachmannstraße</b>		28279 Bremen	
Wachmannstraße 9a	Tel. 3 40 31 55	<b>AMeB Huchting</b>	
28209 Bremen		An der Schüttenriehe 8	Tel. 58 33 75
<b>BGH Weserterrassen</b>		28259 Bremen	
Osterdeich 70b	Tel. 54 94 90	<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	Tel. 21 22 17	Straße 310, 28197 Bremen	
28213 Bremen		<b>BGH Obervieland</b>	
<b>AMeB Arbergen</b>		Alfred-Faust-Straße 4	Tel. 82 40 30
Hermann-Osterloh-	Tel. 48 80 97	28279 Bremen	
Straße 117, 28307 Bremen			
<b>AMeB Horn-Lehe</b>		<b>Nord</b>	
Im Hollergrund 61	Tel. 69 64 29 81	<b>DRK Aumund</b>	
28357 Bremen		Meinert-Löffler-Straße 15	Tel. 6 58 39 19
<b>IM Johanniterhaus</b>		28755 Bremen	
Seiffertstraße 95	Tel. 2 04 05 65	<b>IM St. Magnus</b>	
28359 Bremen		Unter den Linden 24	Tel. 62 16 01
<b>AMeB Olymp</b>		28759 Bremen	
Eislebener Straße 31	Tel. 46 91 68	<b>IM Blumenthal</b>	
28329 Bremen		Wigmodistraße 33	Tel. 6 09 69 02
<b>AMeB Vahrer See</b>		28779 Bremen	
Berliner Freiheit 9c	Tel. 4 68 03	<b>AMeB Farge</b>	
28327 Bremen	-30/-32	Farger Strasse 136	Tel. 68 23 85
<b>AMeB Am Siek</b>		28777 Bremen	
Am Siek 43	Tel. 42 07 50	<b>AMeB Grambke</b>	
28325 Bremen		<b>Begegnungsstätte »Luise Morgenthal«</b>	
<b>AMeB Osterholz</b>		Grönlandstraße 8	Tel. 64 17 16
Sudwalder Straße 51	Tel. 40 39 56	28719 Bremen	
28307 Bremen		<b>AMeB Rönnebeck</b>	
<b>IM Sebaldsbrück</b>		Bgm.-Dehnekamp-	Tel. 60 00 20
<b>Begegnungsstätte »Die Brücke«</b>		Straße 24, 28777 Bremen	
Sebaldsbrücker Heerstraße 52	Tel. 45 16 05	<b>Senioren-Kreativ-Treff im BGH</b>	
28309 Bremen		<b>Gustav Heinemann Vegesack</b>	
<b>IM Hemelingen</b>		Kirchheide 49	Tel. 65 99 70
Christernstraße 18a	Tel. 45 11 16	28757 Bremen	
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 6**

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, 12, 18**

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.

**Bremer Volkshochschule, Seite 14**

Die erste Adresse für Weiterbildung in Bremen  
Tel. 361-12345

**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 10**

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

Redaktionsschluss für *rostfrei 45* ist am 15. September 2021

**Hindu-Akademie, Seite 33**

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

**Immobilienberatung Bremen, Seite 32**

persönlich – hanseatisch – ehrlich – zielstrebig  
Tel.: 6950 6666

**Johanniter Hausnotruf, Seite 16**

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 17**

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

**Niemeyer Immobilien & Sachverständigenbüro**

Vertrauen Sie Ihre Immobilie einem Profi an, der sich um alles kümmert, damit Ihre Immobilie zielführend vermarktet wird  
Tel. 602 88 99 (Immobilienabteilung)  
222 16 40 (Sachverständigenabteilung)

**P.A.A.R. Pro Sanitate, Seite 18, 34, 39, 42**

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

**Pflegestützpunkt Land Bremen, Seite 13**

Wir unterstützen Sie bei allen Fragen rund um das Thema Pflege  
Tel. Huchting/Huckelriede:  
69 62 42-12  
Vahr: 69 62 42-0  
Vegesack 69 62 41-0  
Bremerhaven: 04 71 - 30 97 79-0

**Physio K, Seite 36**

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

**Podbielski, Angela, Seite 5**

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

**Sonnenberg, Sonny, Seite 10**

Private Unterstützung  
Tel. 98 89 12 16

**Sozialwerk der Freien Christengemeinde, Seite 46**

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

## Internet-Adressen

www.kellnerverlag.de  
 www.seniorenlotse.bremen.de  
 www.gesetzblatt.bremen.de  
 www.senioren-initiativen.de  
 www.selbsthilfe-wegweiser.de  
 www.altersdiskriminierung.de  
 www.die-senioren.de  
 www.seniorenportal.de  
 www.vhs-bremen.de  
 www.patientenberatung.de  
 www.altern-in-wuerde.de  
 www.heimmitwirkung.de  
 www.bauenundleben.net  
 www.kom-fort.de  
 www.fgw-ev.de  
 www.reisekellner.de  
 www.seniorenbuero-bremen.de  
 www.ferienhaus-privat.de  
 www.die-reisemedizin.de  
 www.bagso.de

www.biva.de  
 www.soziales.bremen.de  
 www.gedaechtnistraining-kreativ.de  
 www.rentner-sucht-arbeit.de  
 www.rentarentner.de  
 www.bmfsfj.de  
 www.programm-altersbilder.de  
 www.findorffmarkt-bremen.de  
 www.domshof-markt.de  
 www.museeninbremen.de  
 www.bremer-baeder.de  
 www.gesundheitnord.de  
 www.freiklinikenbremen.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

**A**uch 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  
 Testamente – Patchworkfamilien  
 Nachlassregelung – Pflichtteile  
 Vorsorge- / Patientenverfügungen

Allgemeinwältin in Anstellung: Nicolai Badenhoop

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

Dort wird mit ›Herz und Verstand‹ persönlich beraten. Vorsorgeanwältin Gudrun Winkelmann 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. Die Kanzlei wird verstärkt durch Rechtsanwalt Nicolai Badenhoop. Tel. 0421-409 57 00



# Die Glocke in Bremen

Altmann, Leo, Büttner

Fotografie: Die Glocke.  
 Das Bremer Konzerthaus

184 Seiten, großformatiger  
 farbiger Bildband im Hardcover  
 ISBN 978-3-95651-281-0  
 29,90 Euro

Für viele Bremerinnen und Bremern gehört die »Glocke« zum täglichen Anblick – bei jedem Queren der Domsheide begegnet man der eindrucksvollen Fassade. Und wer jemals als Besucher in diesem historischen Konzerthaus war, hat sich sicherlich einfangen lassen von der festlichen Atmosphäre, der hanseatisch-geradlinigen Eleganz und der geschmackvollen Liebe zum Detail.

Die Fotografen Ullrich Altmann und Patric Leo haben außerhalb der regulären Veranstaltungszeiten das Gebäude Raum für Raum erkundet und bildlich dargestellt. Lassen Sie sich gefangen nehmen von den einzigartigen Perspektiven und sorgfältig herausgearbeiteten Details. Die Qualität und die Sorgfalt der Fotografien belegen das Können und den hohen Anspruch der beiden Fotokünstler.

Außerdem werden Sie ›Zwischenräume‹ sehen, in die Besucher des Hauses gewöhnlich nicht vordringen. Highlights sind in diesem Kapitel zum Beispiel die Fotografien aus dem Inneren der Orgel oder die Aufnahmen vom Dachboden über dem Großen und dem Kleinen Saal mit den an Drähten aufgehängten Saaldecken.

Die Geschichte des Gebäudes reicht zurück bis ins Mittelalter. Das ehemalige Domstift entwickelte sich bis zum

20. Jahrhundert zum kulturellen Zentrum in der Altstadt, ehe es im Januar 1915 vollständig ausbrannte. Als im Oktober 1928 das neue Haus mit einem Chorkonzert eröffnet wurde, waren die Beilagen der bremischen Zeitungen voll des Lobes über das neue Gebäude. Die Bedeutung des Baues für die Stadt und ihre Bevölkerung war allen Beteiligten bewusst.

Die schlichte Ästhetik des Baustils und die unauffällige Eleganz des Bauwerks ›Die Glocke‹ beeindrucken und begeistern beide Fotografen. So entstand die Idee zu diesem Buch. Patric Leo ist als ›Leiter Veranstaltungstechnik‹ seit über 20 Jahren in der ›Glocke Veranstaltungs GmbH‹ und der ›Musikfest Bremen GmbH‹ beschäftigt; der Kaufmann Ullrich Altmann widmet sich seit 2007 intensiv seiner Liebe zur Fotografie und ist seit wenigen Jahren im Ruhestand. Dr. Jan Ulrich Büttner konnte gewonnen werden, die gründlich recherchierten Begleittexte zu verfassen. Hauptberuflich ist er ›Senior lecturer‹ für Geschichte des Mittelalters am Institut für Geschichtswissenschaft an der Universität Bremen.

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

# Alle einsteigen, bitte!

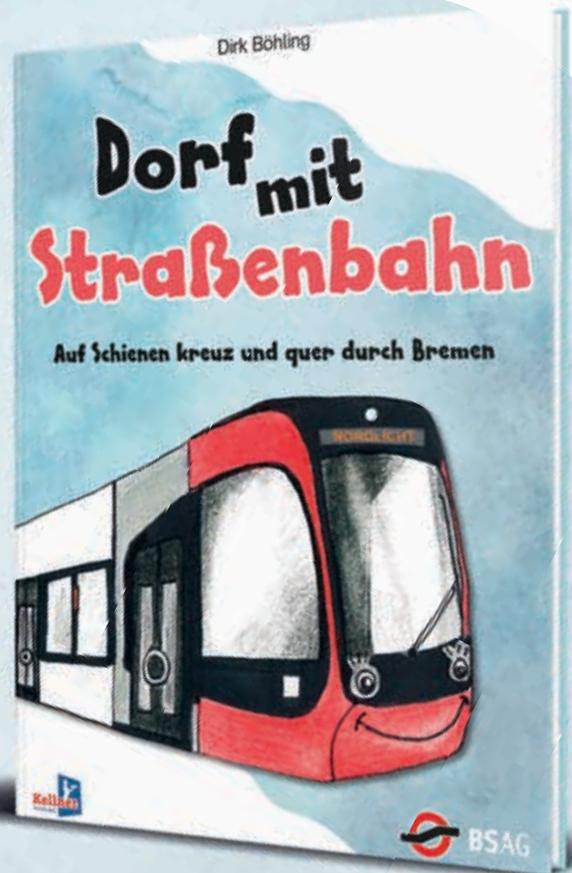
## Die Bremer Straßenbahnen stellen sich vor

Bremen wird auch gerne ›Dorf mit Straßenbahn‹ genannt, und jede Bahn hat nicht nur ihre eigene Strecke, sondern auch ihre eigene Persönlichkeit!

Seit Kurzem hat die Bremer Straßenbahn-Familie ein neues Mitglied, das NORDLICHT, und zu diesem Anlass wollen alle anderen Straßenbahnen die Gelegenheit nutzen, der ›Neuen‹ von ihren Strecken zu erzählen.

Zusammen mit den Linien 3, 4, 6 und den anderen entdeckst Du Bremen neu! Die Straßenbahnen zeigen Dir ihre täglichen Routen und berichten darüber, was es in den verschiedenen Stadtteilen zu entdecken gibt und was sie besonders macht!

Komm mit auf eine Reise auf Schienen kreuz und quer durch Bremen, für die Du nicht einmal Dein Zimmer verlassen musst ...



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

Dirk Böhling  
Dorf mit Straßenbahn  
Auf Schienen kreuz und quer  
durch Bremen  
24 Seiten | 20 x 28 cm  
ISBN 978-3-95651-276-6  
Hardcover | 10 Euro



Empfohlen für Kinder von 4 bis 7 Jahren.