

KOSTENLOS

ROSTFREI®

Aktiv und gesund bleiben

Mai bis Oktober 2023

48



KULTUR
50 Jahre
Martinsclub

ERLEBEN
Als Sparfuchs unterwegs
in Bremen

SONDERTHEMA
Schließung von
Sparkassen
und Bankfilialen

Wieder Grüner!

Naturfreundliche Gärten ganz einfach

InVita 2023: inspirierend, interessant und abwechslungsreich

Sie möchten Ihr Leben aktiv gestalten und haben Lust, einen abwechslungsreichen Tag (oder auch zwei ...) in der MESSE BREMEN zu verbringen? Dann sollten Sie sich den 6. und 7. September 2023 unbedingt schon einmal vormerken. Dann nämlich findet die InVita im Rahmen der diesjährigen HanseLife statt und bietet den Besucherinnen und Besuchern wie immer einen gelungenen Mix aus Inspiration, Information und Unterhaltung.

Zahlreiche Ausstellende aus Nah und Fern zeigen interessante Neuentwicklungen – oder haben die unverzichtbaren, bewährten Lieblingsprodukte im Gepäck, die allein schon Grund genug für einen Messebesuch sind. Geplant sind auch wieder diverse Vorträge zu Themen unserer Zeit, bei denen interessante Persönlichkeiten zu Wort kommen werden. Sie

selbst sind – wie immer – ebenso aufgerufen, sich aktiv zu beteiligen!

Viel los ist aber nicht nur auf der InVita in Halle 6, sondern auch auf der HanseLife, die zeitgleich in den anderen Hallen der MESSE BREMEN und auf dem Außengelände stattfindet – und das sogar bis Sonntag, 10. September. Hier können Sie nach Herzenslust entdecken, probieren und mitmachen.

Geöffnet ist die InVita am Mittwoch 6. September, von 10 bis 18 Uhr und Donnerstag, 7. September, von 10 bis 17 Uhr. Karten gibt es online (www.hanselife.de/invita) oder – dann allerdings mit einem kleinen Preisaufschlag – an der Tageskasse vor Ort. Für alle über 60-Jährigen gibt die MESSE BREMEN ein Freikarten-Kontingent für die InVita aus. Achten Sie ein paar Wochen vor der Veranstaltung einfach auf entsprechende Flyer und Anzeigen.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Frühling hat Bremen wieder erreicht. Damit erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf und die Zugvögel bevölkern auf ein Neues die Wümmewiesen. Ein einzigartiges Naturschauspiel. Da freuen sich das Herz und das Auge auf einen Erkundungsgang entlang der Wümmeniederung.

Dies dachten sich auch sieben Schüler:innen der Wilhelm-Kaisen-Oberschule, als sie mit ihren Lehrkräften sowie der Stiftung NordWest Natur vor einem Jahr die Wümme aufsuchten. Dies war der Start zu einem Buchprojekt des Lions Clubs Bremen-Wümme.

Es entsteht die Geschichte über Florentine, ein Neunauge. Das ist ein in der Wümme lebendes Fossil, welches sich seit über 500 Millionen Jahren kaum verändert hat. Nach rund neun Monaten ist ein Kinderbuch entstanden, welches in Bremen sicherlich einmalig ist. Die Stiftung NordWest Natur hat mit helfender Hand das Fachwissen eingebracht, die Schüler:innen ihre Kreativität für die Geschichte und deren Bilder.

Durch diese Kombination ist das Buch nicht nur eine lesenswerte Gutenachtgeschichte. Es lädt ein, die Wümmelandschaft mal persönlich zu erkunden.

Das Buch ist ein Serviceprojekt meines Lions Clubs, der Erlös aus dem Buchverkauf fließt direkt in die Umweltbildung unserer Bremer Jugend.

Viel Freude beim Lesen und Wandern in den Wümmewiesen wünscht Ihnen



Foto: Holger Penz

Grußwort



Michael Schmidt
Präsident
Lions Club Bremen-Wümme

Lions Club Bremen-Wümme Neun Augen sehen mehr als zwei

Eine Reise durch die Wümmewiesen

44 Seiten, 20 x 20 cm, Hardcover
15,00 Euro, ISBN 978-3-95651-371-8

Erhältlich im Buchhandel und direkt
beim KellnerVerlag, Tel. 77866



Erleben

5 Als Sparfuchs unterwegs in Bremen

Kultur

10 Alt werden in diesem Leben

12 50 Jahre Martinsclub

Tipps

21 Auf Barnabys Spuren

21 Rundreise durch Nordholland

22 Wieder grüner!

Sonderseite

16 Bürgerschaftswahl

16 Fragen an die Bremer Grünen

17 Fragen an den Bremer Bürgermeister

19 Schließung der Sparkassen und Bankfilialen

Rätsel

26 Bremer Rätselspaß

Nützliches

31 Inserierendenverzeichnis

32 Seniorenvertretung

33 Nützliche Adressen
34 Kulturveranstaltungen
38 Senioren-Zentren/-Treffs
39 Quartierszentren in Bremen

Buchempfehlungen

2 Neun Augen sehen mehr als zwei
15 Tiefer graben
28 Buchempfehlungen
29 Der Tod sagt Ahoi
30 Restposten
37 Wanderungen zwischen Hunte & Wümme

Firmenporträts

2 INVITA 2023
7 Hausnotruf der Johanniter
8 Mittagessen nach Hause von apetito
10 Roland-Klinik: Orthopedie und Altersmedizin
12 Home Instead Seniorenbetreuung
13 Sorgen Sie sich nicht: GE•BE•IN
15 Stadtbibliothek Bremen
18 Gemeinsam lernen bei der Bremer vhs
19 Netzwerk Selbsthilfe
20 Sehr engagierte Anwältin Winkelmann
22 Physio K
24 Ahrens Bestattungen – ALLES aus einer HAND
26 Für Sie da: Das Sozialwerk
29 Umordnung schafft Tanja Kliemann
37 Gloria Menü-Bringdienst – Branchen-Vorreiter

Als Sparfuchs unterwegs in Bremen

Der Frühling naht und alle haben wieder mehr Freiheiten. Das sind zwei positive Argumente, um zu planen, allein, mit Partner, Familie, Freunden oder nur wir – mit unseren Enkelkindern und bei jedem Wetter!

Ob Theater, Kunst, Museen oder im Freien – mit kleinem Geldbeutel oder sogar kostenfrei kann man sich in Bremen vergnügen, wie zum Beispiel hier:

Bremer Museen

In der Kunsthalle, den Museen Böttcherstraße und dem Gerhard-Marcks-Haus ist der Besuch für unter 18-Jährige generell frei, im Gerhard-Marcks-Haus zudem an jedem ersten Donnerstag im Monat für alle Interessenten.

Das Universum Bremen

Wiener Straße 1a, Tel.: 0421 80701719
Das Universum ist ein Mitmachmuseum. Hier können Groß und Klein viel erleben. Es gibt Ausstellungen im Bereich Technik, Mensch und Natur. Da die Ausstellungen wechseln, gibt es immer wieder Neues zu entdecken. Ein Besuch lohnt sich – mit Blick auf den Geldbeutel – auch ein- oder mehrmals in den Abendstunden.

Eintritt: zwischen 16:30 Uhr und 18:00 Uhr für alle 6 Euro.

Jeden ersten Freitag im Monat erhalten Bremer und Bremerhavener Kinder und Jugendliche freien Eintritt. Eine Vorab-Reservierung über den Onlineshop ist erforderlich.

Bremer Geschichtenhaus im Schnoor

Wüstestätte 10, Tel.: 0421 378775-86

Im alten St.-Jakobus-Packhaus begegnet man historischen Berühmtheiten der besonderen Art: einem Stadstreicher, einem Marktweib oder der berüchtigten Giftmischerin – und natürlich den Bremer Stadtmusikanten. Gruseln, Staunen, Lachen und Mitmachen in passender Kostümierung bei einer lebendigen Geschichtsinszenierung mit Schauspielern zur Bremer Stadtgeschichte.



Eintritt: Erwachsene 7,20 Euro; Senior:innen 6,80 Euro; Kinder bis 18 Jahre 3 Euro.

Tipp: Im Anschluss lohnt sich ein Abstecher in die Böttcherstraße zur Bonbonmanufaktur. Wie Zuckermasse geknetet, geschleudert und in Form gebracht wird, kann man hier live und kostenlos vor Ort verfolgen. Vielleicht ist auch noch eine kleine Kostprobe drin.

Vor der Bonbonmanufaktur findet sich der Sieben-Faulen-Brunnen, ein Kunstwerk von Bernhard Hoetger. Doch wer sind die ›Sieben Faulen‹?

Der Bremer Volksmärchen-Schriftsteller Friedrich Wagenfeld hat eine Legende von den sieben faulen Söhnen eines armen Bauern erfunden: Sie fanden in Bremen keine Arbeit und zogen in die Welt hinaus. Mit Wissen und Erfahrung kehrten sie schließlich zurück. Zogen Gräben, um die Felder zu entwässern, bauten einen Damm zur Weser, um Hochwasser abzuwehren, und gruben schließlich einen Brunnen.



Freuen Sie sich auf Ihre Rente? Nein? Dann sollten wir reden.

Ich begleite Sie in Ihren neuen Lebensabschnitt, damit Sie Ihre neue Zeit genießen können ...

Frank Riepe, Ihr Coach für Veränderung (zertifiziert nach ICI)

0421.5788238 • rieke-coaching@lesefutter.org
Schwachhauser Ring 80 • 28209 Bremen

Überseemuseum:

Bahnhofplatz 13; Tel.: 0421 160380
Das Überseemuseum vermittelt die Faszination der Ferne. Es hat eine einzigartige Sammlungskombination in Europa von Völker-, Handels- und Naturkunde. Nicht nur zum Schauen, Stationen laden auch zum Ausprobieren ein. Ein Museumserlebnis für Groß und Klein und für alle Sinne!

Eintritt: Erwachsene 13,50 Euro; Kinder und Jugendliche 6,75 Euro; ab 17:00 Uhr für alle 6,75 Euro.

**Schwarzlichthof GmbH**

Cuxhavener Str. 7, Tel.: 0421 42783200

Minigolf im Dunkeln? Eine Schwarzlicht-Minigolf-Anlage auf 500 Quadratmetern! Fünf verschiedene Welten mit Projektionen und vielem mehr garantieren ein besonderes Spielerlebnis. Jung und Alt können hier die Schläger schwingen. Eine kleine Auswahl an Gastronomie wird auch angeboten.

Eintritt: Erwachsene 12,50 Euro; Kinder bis 18 Jahre 10,50 Euro.

HafenRummel

Am Speicher XI 11, Tel.: 0421 40897500
Im Herzen der Überseestadt befindet sich der Ha-

fenRummel. Im Keller der alten Staplerhalle am Speicher XI kann man sich durch einen 11-Stationen-Parcours für Jung und Alt im Hafenumgebung der 50er-Jahre spielen. Vom Schauermann am Einlass erhält man Einweisung und Laufzettel. Geschicklichkeit, Schnelligkeit und Glück sind gefragt. Spiel und Spaß – garantiert für alle Teilnehmer!

Eintritt: Erwachsene ab 18 Jahre 12,50 Euro; Kinder 5–17 Jahre 10,50 Euro.

Botanika

Deliusweg 40, Tel.: 0421 42706665



- Beratung
- Gutachten
- Verkauf
- Vermietung

Sachverständigen Büro

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

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

ap-immobilien.de



Bremens große Entdeckerwelt – ein Naturerlebniszentrum mitten im Rhododendronpark. »Die Botanika ist das Tor zu Asien und den Tropen«.

Den japanischen Garten und die Nebelwälder Borneos durchstreifen, die Bergwelten des Himalaya erkunden oder die Regenwald-Atmosphäre im Tropenhaus – einzigartige Schätze aus Natur und Kultur garantieren spannende Erlebnisse. Hinzu kommen die Schmetterlingsvielfalt und die kleinen Menschenaffen, die bestaunt werden können und insbesondere die Kinder begeistern werden.

Eintritt (Sondertarife):

Jeden Montag (Feiertage ausgenommen): Erwachsene 8,80 Euro und Kinder unter 18 Jahre 4,40 Euro.

Jeder erste Samstag im Monat: Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre frei.

Guten-Abend-Ticket: 7 Euro (gilt ab 1 Stunde vor Schließung) für alle.

Rudern durch den Bürgerpark

Findorffallee, Tel.: 0173 2326435

Auf ganz persönliche Entdeckertour rudern, mit einem schönen, alten Holzboot! Je nach Kraft und Laune (0,5 bis 1,5 Std.) den Meiersee erkunden oder einfach nur auf dem Emmasee dahin-

treiben – eine Herausforderung und ein Erlebnis allemal: entlang durch schmale Wasserwege, unter Brücken und herabhängenden Zweigen hindurch. Dabei stets den Gegenverkehr im Blick zu haben, erfordert sehr viel Aufmerksamkeit. Welches Enkelkind möchte nicht der Steuermann sein und Befehle erteilen? Preise liegen etwa zwischen 7 und 18 Euro pro Person, je nach Dauer.

Und obendrein: Ob am Emmasee auf 18 Bahnen Minigolf spielen oder den Abenteuerspielplatz mit dem Piratenschiff besuchen, es ist für jeden etwas dabei.




Sicherheit auf Knopfdruck

Der Johanniter-Hausnotruf.

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

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

JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Der Johanniter-Hausnotruf

Maßgeschneiderte Angebote schon ab 25,50 Euro monatlich

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

Kinderwildnis

Tel.: 0421 7900 240 (-241)

Verstecken und Spielen: Direkt hinter dem Café Sand liegt ein großes naturnahes Spielgelände. Es lockt mit Hügeln und Gräben, einer Wasserpumpe, »wilden Ecken«, Gebüsch und viel Natur. Auf knorrige Baumstämme klettern, bauen mit Stöcken, Steinen und matschigem Lehm, Käfer beobachten, Blätter sammeln: vieles ist hier möglich. Die Kinderwildnis eignet sich auch für Feste. Zudem bietet der BUND regelmäßig Veranstaltungen an wie: »Fledermäuse entdecken«, »Kochen überm Lagerfeuer« und die »Taschenlampenrallye«. Das könnte eine Geburtstagsüberraschung besonderer Art werden.



Was wäre Bremen ohne Werder? Für die großen und kleine Fans: Starten Sie eine grün-weiße Zeit-

WUSEUM

Weserstadion, öffentliche Stadionführungen

Weserstadion am Osterdeich,
Tel.: 0421 43 45 9 4350 (-4351)

Wohlfühlen das ganze Jahr!

**Bremer Essen auf Rädern
bringt Ihnen Ihr Mittagessen
direkt nach Hause**

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

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

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

0421-48 44 16 10

Heiß ins Haus gebracht!

Ihr Menüservice mit Herz

Ofenfrisch – dank Ofen an Bord!

Jetzt das Kennenlern-Angebot bestellen!
„3x Menügenuss“ für nur 6,99 € pro Menü
Auch online bestellbar unter:
www.ihr-menueservice.de/bremer-essen

Leckere Menüs auf der Fahrt zu Ihnen frisch zubereitet.

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:
Rufen Sie uns an: 0421-48441610
Menüservice apetito AG - Bonifatiusstraße 305 - 48432 Rhine

BREMER ESSEN AUF RÄDERN

QR Code

reise, erleben sie im WUSEUM, dem Bremer Vereinsmuseum, über 120 Jahre bewegte Vereinsgeschichte.

Eintritt: Erwachsene 4 Euro, Rentner:innen und Kinder 2 Euro.

An ausgewählten Tagen gibt es außerdem öffentliche Stadionführungen: Einmal einen Blick werfen hinter die Kulissen von Werder Bremen. Diese Führung ist ein außergewöhnliches Erlebnis. Die Termine sind online einsehbar, eine Anmeldung ist erforderlich.

Eintritt: Erwachsene 8 Euro; Rentner:innen und Kinder 4 Euro.

Was es in Bremen sonst noch gibt?

So einiges und noch viel mehr!

Fragen, Anregungen, Lob oder Kritik – die Bremen-Information in der Böttcherstraße, im Haus des Glockenspiels, berät Sie gerne:

»Wir sind die Bremen-Profis, wir kennen die Stadt wie unsere Westentasche und haben immer die aktuellsten Informationen.«

Tel.: 0421 30 800-10,

Mo-Fr 9–17 Uhr & Sa 9–12 Uhr.

Übrigens:

Wussten Sie, dass die heimliche Hauptstraße von Bremen die Böttcherstraße ist? Wenn nicht, finden Sie es heraus! Viel Spaß bei allen Aktivitäten!

Monika Sattelberg



Wohnen für Hilfe
gemeinsam. zuhause.

- Sie haben ungenutzten Wohnraum?
- Sie wünschen sich Unterstützung im Alltag, bei der Hausarbeit, im Garten, für Einkäufe, zur Begleitung etc. oder einfach zur Geselligkeit.
- Sie wollen, dass bei Hilfebedarf jemand da ist und sich kümmert.

Wohnen für Hilfe

- vermittelt Ihnen Wohnraum-suchende Studierende.
- Statt Miete erbringen die Studierenden die gewünschten Unterstützungsleistungen.
- In der Regel je m² monatl. eine Stunde (max. 25 Stunden/keine Pflege/plus Nebenkostenpauschale).
- Vermittlung und Beratung sind kostenlos!
- Der regelmäßige Austausch mit einem jungen Menschen wird Ihr Leben bereichern.

Zwei Generationen unter einem Dach

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

Wohnen für Hilfe beim Netzwerk Selbsthilfe

›Alt werden in diesem Leben mit leuchtenden Augen, die Mühe lohnt sich‹

Heide Marie Voigt

Heide Marie Voigt hatte am 4. Februar 2023 zur Finissage ›Eile und Weile – Reise auf der Neuen Seidenstraße‹ in die Zimmer Galerie* Nordstern in Bremen Vegesack eingeladen, wo sie später am Abend auch die französische Chansonsängerin Raphaëlle Mellet vorstellte.

Im Mai/Juni 2019 – mit knapp 80 Jahren – reiste Heide Marie Voigt, bekannt als Künstlerin und Autorin, allein mit dem Zug von der Küstenstadt Dalian im Osten am Gelben Meer bis Khorgos an der Grenze von Kasachstan. Eine abenteuerliche Reise quer durch China, entlang der Neuen Seidenstraße, durch Städte und kleine Dörfer mit den unterschiedlichsten Kulturen, wie sie berichtet und dabei immer wieder betont: ›Überall bin ich freundlichen Menschen begegnet.‹ Sie erzählt:

›Meine Reise nach China war eine Reise ins Unbekannte zur anderen Seite der Erde. Am schwers-

ten wogen die Bedenken, Warnungen, Ängste – ich kann ja nicht einmal die Sprache! Alles Weitere war dann ganz einfach, besonders wegen der großen Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Menschen ...‹ Aber Heide Marie Voigt berichtet auch von Videoüberwachung und vereinzelt Begegnungen mit der Polizei, was sie auch zu Papier brachte, abbildete. Wie überhaupt alles, möchte man meinen. Kleinformatige, farbige Zeichnungen mit Fineliner oder Kohle, auch kleine Aquarelle, die auf ihren Stationen der Reise – von Ort zu Ort mit dem Zug – entstanden sind. Spuren von Begegnungen mit Menschen, deren Lebensumständen, ihrem Umfeld. So wie die meisten unter uns auf Reisen Erinnerungen fotografisch festhalten, ist Heide Marie Voigt mit Zeichenutensilien unterwegs und dokumentiert in Bild und Schrift. Sie schildert anhand jeder Zeichnung ihre Erlebnisse, beschreibt ihre

Orthopädie und Altersmedizin

Der Aufenthalt und die Behandlung in einem Krankenhaus kann ältere Menschen vor besondere Herausforderungen stellen. Gerade über 70-jährige Patientinnen und Patienten mit einer Vielzahl an Erkrankungen haben besondere Bedürfnisse. Als orthopädische Fachklinik hat die Roland-Klinik dafür ein spezielles geriatrisches Konzept: mit einem Altersmediziner vor Ort, mit geriatrischer Physiotherapie, speziell geschulten Pflegefachkräften und einer sensiblen Anästhesie. Zudem bieten geräumige Patientenzimmer die Möglichkeit des sogenannten ›Rooming In‹: die zusätzliche Unterbringung einer vertrauten Bezugsperson.

Das Delir vermeiden

Nach einem operativen Eingriff können ältere Patientinnen und Patienten von einem vorübergehenden Zustand der Verwirrtheit betroffen sein, medizinisch Delir genannt.

Die Roland-Klinik untersucht Menschen über 70 Jahre standardmäßig vor größeren OPs auf ihr in-

dividuelles Risiko. Bereits beim allerersten Kontakt geschieht dies durch einen kurzen Fragebogen, der gemeinsam mit Angehörigen oder dem Klinikpersonal ausgefüllt werden kann. Ergeben sich daraus erste medizinische Rückschlüsse, die altersmedizinisch mitbegutachtet werden sollten, kommt Geriater Holger Rümenapp zur genaueren Beurteilung dazu, als Kooperationspartner vom Zentrum für Geriatrie und Frührehabilitation des Krankenhauses St. Joseph-Stift.

Die Anästhesie der Roland-Klinik hat ebenfalls ein besonderes Augenmerk auf ältere Personen. Im obligatorischen Gespräch vor jedem operativen Eingriff erfolgt eine genaue Medikamentenanamnese. Dort wird ebenfalls die Möglichkeit eines Delirs besprochen sowie im Bedarfsfall entsprechend reagiert: Angehörige erhalten dann bereits Zugang zum Aufwachraum, was in der Regel den Verlauf eines Delirs sehr positiv beeinflusst.

Roland Klinik gGmbH

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

Gefühle, nicht selten mit einer Portion Humor. So nahm sie ihre Gäste mit auf diese außergewöhnliche Reise.

Heide Marie Voigt hat im Alter etwas unternommen, was ihr viel Respekt und Bewunderung entgegenbringt. Was ihr vermutlich dort auch Eindrücke verschaffte, wo es den Jüngeren verwehrt gewesen wäre, in einem Land wie China, wo ein alter Mensch sehr geachtet wird.

Als talentierte Netzwerkerin, wie sie auch beschrieben wird, ist Heide Marie Voigt nach 25 Jahren ›Zimmer Galerie Kattenturm‹ Ende 2022 nach Bremen Nord umgezogen und hat in der Albrecht-Poppe-Str. 24 einen Neustart begonnen.

Eine Zimmer-Galerie, wo die Kunst zwischen den Möbelstücken präsentiert wird, hat einen besonderen Charakter, ein besonderes Wohnzimmerflair: persönlich – wie zu Hause.

Und wer erlebt zu Hause obendrein live ein Konzert?

Nachdem jeder Gast einen Platz eingenommen hatte, übergab die Galeristin der Chansonsängerin Raphaëlle Mellet die Bühne.

Von ihr hatte ich zuvor gelesen:

›Ich singe, weil ich mich vom Leben in all seiner Vielfalt berühren lasse.

Ich singe Chansons, denn sie erzählen ein Leben in drei Minuten.

Ich singe aus der Erkenntnis, dass alles im Leben seine Berechtigung hat, das ganze Auf und Ab, das Hin und Her, einfach weil es ist, was es ist ...‹

›Ich bin als Weihnachtskind in Frankreich geboren – 1969‹, stellt sie sich vor. ›Meine Kindheit habe ich überwiegend in Wien verbracht.‹ Sie beschreibt ihre Eindrücke dieser Stadt zu jener Zeit.

Dann überlegt sie lange: ›Auf dem Weg hierher hatte ich so viele Ideen für heute Abend, und jetzt ist alles aus meinem Kopf. War wohl nicht so wichtig.‹

›Begegnungen sind wichtig, Chansons sind Begegnungen. So werde ich gleich damit beginnen‹, fügte sie hinzu. Raphaëlle Mellet trägt Chansons aus Wien, Paris und Berlin vor. Und wie immer geht es um die Liebe, um das Sehnen, das Suchen und Scheitern. Französische Texte, von ihr übersetzt, machen es der Zuhörerschaft möglich, zu verstehen. Raphaëlle Mellet singt, erzählt und hinterfragt: ›Wo sind die Zeiten

hin?‹ Sie nennt es Glück, wenn man sich im Leben selbst begegnet. ›Meine größte Meinungsfreiheit? – Hab keine, dafür viele Perspektiven, – Lebensgefühl macht Identität aus.‹

Begleitet wird sie von maßgeschneiderter, extra für sie aufgenommener Flügelmusik von Terry Truck.

Tiefgründig, zuweilen sarkastisch, auch liebevoll und zärtlich gibt Raphaëlle Mallet ihrer Stimme mit leidenschaftlicher Gestik Ausdruck. Das Lied ›Der Novak lässt mich nicht verkommen‹ (Hugo Wiener) interpretiert sie mit viel Humor und erntet lachend Beifall.

Aber auch große Gefühle stehen im Raum bei dem Chanson: ›Für mich soll's rote Rosen regnen‹ (Hildegard Knef), ein Wunsch der Galeristin. Nach dem Abschluss der musikalischen Darbietung mit ›Lili Marleen‹ (Hans Leip) wurde angeregt diskutiert.

›Chansons, die berühren, durch alles Menschliche hindurch, die Sehnsucht, einfach zu sein – wie die Rose‹, erregte die Gemüter. Zitate von Hilde Domin ›Nur eine Rose als Stütze‹ und Rose Ausländer ›Sei was du bist, gib was du hast‹ wurden zum Thema, welches auch zum Nach-Denken angeregt hat.

Am Ende war es ein interessanter und bewegender Abend in der Zimmer-Galerie* Nordstern, an dem gelacht und geweint wurde.

Man darf gespannt sein auf das, was demnächst kommt, denn:

›Nichts ist entspannender, als das anzunehmen, was kommt‹ – Dalai Lama

Monika Sattelberg

Kostenlose Beratung

zu (fast) allen Immobilienthemen wie

- Verkauf
- Wertermittlung
- Leibrente
- Energieausweis
- Finanzierung
- Beteiligung (an Ihrer Immobilie)
- Vermietung

Niemeyer Immobilien
und Sachverständigenbüro



Telefon: 04 21 - 602 88 99
www.niemeyer-immo.de



50 Jahre Martinsclub

Der Bremer Martinsclub feierte am 6. Februar 2023 sein 50-jähriges Bestehen mit dem Slogan »Menschlich. Mutig. Mittendrin.«. Aus diesem Grund werden in diesem Jahr mehrere Veranstaltungen stattfinden, unter anderem auch eine Wanderausstellung. In dieser möchte der Martinsclub sein Wirken anhand von persönlichen Geschichten und Erlebnissen teilen. Die Ausstellung ist eine Jahresausstellung, die bereits am 10. Februar in der Martinsclub-Geschäftsstelle in der Neustadt gestartet ist. Von hier aus zieht sie dann im Laufe des Jahres nach Vegesack, ins Quartierzentrum des Martinsclubs, und im Nachhinein nach Horn-Lehe, ins Bremer Universum. Wo und wann genau die Ausstellungen zu sehen ist, erfährt man unter www.derclubwird50.de oder über die Programmhefte, die kostenlos an allen Martinsclub-Standorten ausliegen.

Der Martinsclub Bremen e. V wurde am 6. Februar 1973 gegründet. Seine Anfänge fand er aber

bereits in den 1950er-Jahren in der Werkstatt Bremen. Dort arbeiteten schon damals Menschen mit einer körperlichen Einschränkung. Diese wurden von dem Sozialarbeiter Gunther Molle betreut. Eines seiner Ziele war es, ihre körperlichen Fähigkeiten zu trainieren, darum stand die Arbeit mit den Händen und Fingern im Vordergrund. Gunther Molle war ein begeisterter Briefmarkensammler und verband sein Hobby mit dem Beruf. Seine Klientinnen und Klienten ließ er Briefmarken vom Papier lösen, sortieren und in Sammelalben kleben. Dies war ein Erfolg, denn kurz darauf wurde ein Freizeittreff für Briefmarkensammler ins Leben gerufen. Zu diesem Zeitpunkt war es das erste Freizeitangebot, das an die Bedürfnisse von körperlich eingeschränkten Menschen angepasst war. Schnell wurden weitere Kurse gegründet. Die Angebote zu dem Thema wuchsen und wurden bald zu viel für die Werkstatt. So kam es zu der Gründung des Martinclubs 1973. Im Laufe der Jahre sind die Leistungen des Martinsclubs ge-

wachsen. So bietet er neben den Freizeitangeboten auch Wohnmöglichkeiten, Schulassistenten, Jugendhilfe und noch einiges mehr an.

Heute zeichnet sich der Martinsclub besonders durch seine soziale Arbeit aus. Diese in den Vordergrund zu rücken, ist ein weiteres Ziel, das der Martinsclub durch die Jubiläumsfeiern erreichen möchte. Zusätzlich sind dieses Jahr nicht nur Feiern geplant, sondern auch zahlreiche Fachveranstaltungen, um den Wert der sozialen Arbeit in den Blickpunkt zu rücken. »Im Sozialwesen kämpfen wir mit einem ganz erheblichen Fachkräftemangel. Also wollen wir für unser Berufsfeld eintreten und Werbung für soziale Jobs machen. Denn für ein funktionierendes Gemeinwesen braucht es zwingend die soziale Arbeit«, verkündete Thomas Bretschneider (Vorstand) auf der Pressekonferenz. Der größte Fokus liegt aber auf der inklusiven Arbeit. Ihr Ziel ist es, dass Menschen mit Beeinträchtigungen ein ganz normales Leben führen können. Der Martinsclub bietet seinen Kunden und Kundinnen die Hilfe, die sie für eine maximale Selbstständigkeit brauchen.

Khira Gerland

Wir betreuen Sie gerne.



PAAR Pro Sanitate
Häusliche Krankenpflege
Werner Schnieders Inka Ackermann GbR

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



Foto: Frank Pusch

Home Instead Seniorenbetreuung

Die Home Instead Seniorenbetreuung bietet alle Serviceleistungen rund um die **Betreuung, Grundpflege** und **hauswirtschaftliche Unterstützung** für Senioren in Bremen an.

Das Angebot ist **umfangreich** und richtet sich an **hilfsbedürftige Personen** sowie **pfliegende Angehörige**. Es umfasst die persönliche Betreuung zu Hause und außer Haus, Hilfe bei der Grundpflege, Demenzbetreuung und die Hilfe im Haushalt.

Die Leistungen werden von einem **fachkundigen Team** examinierter Pflegefachkräfte und Betreuungskräfte gewährleistet. In

ALLTAGSBEGLEITUNG UND PERSÖNLICHE BETREUUNG FÜR SENIOREN UND FAMILIEN ZUHAUSE



Unsere Leistungen für Sie in Bremen:

- **Betreuung Zuhause oder außer Haus**
- **Grundpflege**
- **Demenzbetreuung**
- **Entlastung pflegen-der Angehöriger**
- **Familienbetreuung**
- **Hilfe im Haushalt**

Unverbindliche Informationen erhalten Sie unter **0421 430 376-28 rund um die Uhr**
bremen@homeinstead.de
www.homeinstead.de/bremen

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



Home Instead ist ein Markenname der Home Instead Care Services, Inc. © 2017 Home Instead GmbH & Co. KG

jedem Betreuungsfall wird eine sorgfältige Auswahl für die passende Bezugsperson getroffen. **Freundlichkeit** und **Zuverlässigkeit** zeichnen die Mitarbeiter aus. Auf diese Weise stellt Home Instead sicher, dass Menschen gut versorgt in **ihrer vertrauten Umgebung** bleiben können.

Abgerundet wird das Angebot über die **Beratung**. Dazu zählen das **Beratungsgespräch** und die **Budgets** der Pflegeversicherung, insbesondere der **Verhinderungspflege**.

Home Instead ist rund um die Uhr zu erreichen:
0421-43 03 76 28

Sorgen Sie sich nicht – sorgen Sie vor!

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

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



Alles geregelt, alles bezahlt



Unsere GE-BE-IN VorsorgeKombi:

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



0421 - 38 77 60 | kontakt@ge-be-in.de | ge-be-in.de | facebook.com/ge.be.in



SPRACHEN LERNEN



NEUE HOBBYS ENTDECKEN



FILM-ABEND MIT FREUNDEN

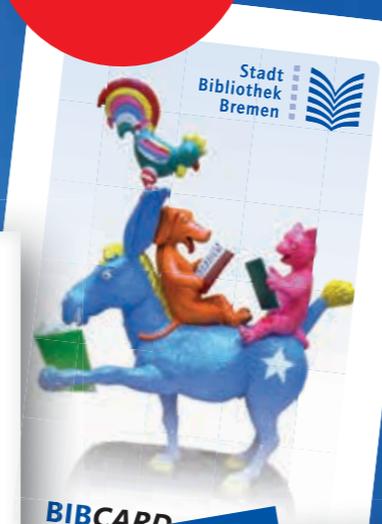
Aktiv älter werden!

Nutzen Sie die vielfältigen Angebote der Stadtbibliothek Bremen!

Sie finden uns 8 x in Bremen
Zentralbibliothek • Gröpelingen • Huchting • Lesum
Osterholz • Vahr • Vegesack • Busbibliothek

www.stabi-hb.de

UNSERE
BIBCARD
ab 65 J.
ermäßigt!



RATGEBER & SACHBÜCHER



MUSIK VON KLASSIK BIS ROCK



VIRTUAL REALITY ERLEBEN



KONSOLESPIELE
AUSPROBIEREN



TIPPS RUND UMS REISEN



Aktiv älter werden

Älter werden heißt auch: Endlich mehr Zeit für sich und die eigenen Hobbys haben!

Pro Jahr zählt die Stadtbibliothek Bremen über 1,5 Millionen Besucherinnen und Besucher. Kommen Sie vorbei und lernen das attraktive Angebot kennen. Sie werden überrascht sein, wie vielfältig es ist!

Ganz gleich, ob endlich wieder eine Urlaubsplanung ansteht, die Enkel zu Besuch kommen oder Sie einfach mal etwas Neues ausprobieren möchten – die Stadtbibliothek Bremen hat für alle Interessen ein breites Angebot. Mit den Verbrauchertipps, Sachbüchern und Zeitschriften sind Sie in allen Lebenslagen immer aktuell beraten. Und spätestens, wenn zu kleine Buchstaben das Lesevergnügen einschränken, ist es höchste Zeit, mal die E-Books auszuprobieren. Die Stadtbibliothek bietet kostenlose Einführung und persönliche Be-

ratung auch zu diesen Themen an. Für weitere Inspiration gibt es ein großes Film- und Musikangebot oder den neuesten Bestseller als Hörbuch. Viele der Stadtteilbibliotheken bieten verschiedenste Veranstaltungsformate an. Besonders beliebt sind Veranstaltungsreihen wie ›Erfahren woher wir kommen‹ oder ›Kunstwerken auf der Spur‹. Sicherlich finden auch Sie Ihren monatlichen Lieblingstermin.

Viele Bibliotheksangebote vor Ort sind kostenlos, nur wenn Sie Medien ausleihen möchten, wird ein Bibliotheksausweis, die BIBCARD, benötigt. Diese Karte gibt es mit Rentenausweis oder ab 65 Jahren zum Sonderpreis für 16,- € oder im Abo sogar schon für 13,- € im Jahr.

Sie finden die Bremer Stadtbibliothek achtmal in Bremen. Alle Öffnungszeiten und weiteren Informationen erhalten Sie hier:

www.stabi-hb.de

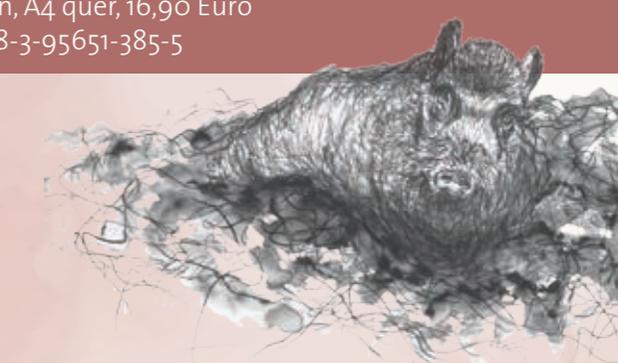


»ES KOMMT KEIN PRINZ. BLOß DIE ANGST VOR DEM ERWACHSENWERDEN. WAS SOLL NUR AUS MIR WERDEN?«

Familie. Älterwerden. Frau sein. Alle Gefühle und Zweifel, die diese verschiedenen Lebensphasen mit sich bringen, erfasst Michaela Hauser in diesem bewegenden Gedichtband. Nachvollziehbar und emotional dicht schreibt sie über die Herausforderungen und Fragen, die das Leben stellt. Wer will ich sein? Was zählt im Leben wirklich? Was erscheint mir richtig und was falsch? Ihre faszinierenden Gedanken werden durch stimmige, manchmal auch skurrile Illustrationen von Caroline Junge bildlich zum Leben erweckt.

MICHAELA HAUSER
TIEFER GRABEN
GEDICHTE

56 Seiten, A4 quer, 16,90 Euro
ISBN 978-3-95651-385-5



Bürgerschaftswahl am 14. Mai 2023: Hingehen oder Briefwahl beantragen

Bremer Vorgänge transparent

Wer mehr erfahren möchte, als in den Medien zu lesen und zu hören ist, kann sich im Internet informieren. Axel Schuller, der ehemalige Chefredakteur des

Weser-Reports, schreibt in seinem Blog kritisch über bremische Vorgänge und Politiker:innen aller Art: www.Bremensogesehen.de

Fragen an die Spitzenkandidatin der Bremer Grünen, Dr. Maike Schaefer

Beantwortet vom Landesverband Bündnis 90/Die Grünen, jeweils ergänzt mit Hinweisen, das Verkehrskontrollen von der Innenbehörde zu betreiben seien. Aus Platzgründen kann das hier nur kurzgefasst abgedruckt werden.

1. Sie haben mehrfach und deutlich die strikte Einhaltung der StVO gefordert. Nun gilt diese auch für Radfahrende. Seit Jahrzehnten muss jedoch festgestellt werden, dass viele Radfahrer:innen gegen die StVO verstoßen, also auf Bürgersteigen sowie Rad-

wege auf der falschen Straßenseite befahren, häufig Verkehrsampeln missachten, nachts ohne Beleuchtung fahren etc. Ist das für Ihre Partei akzeptabel oder mit welchen Aktivitäten wollen die Bremer Grünen die Einhaltung der StVO-Regeln von allen Verkehrsteilnehmer:innen einfordern?

Wir sind selbstredend für die Einhaltung der StVO. Diese gilt selbstverständlich für alle Verkehrsteilnehmer:innen.

2. Zahlreiche ältere Bürger:innen bevorzugen aus unterschiedlichen Gründen die PKW-Nutzung. Aber seit vielen Jahren wird auch von Bremer Parteifunktionären der Grünen die PKW-Haltung und Nutzung mittels diverser Schlagworte verunglimpft, werden Radler und Fußgänger gegen Autobesitzer:innen aufgewiegelt. Ist das für die Bremer Grünen generell akzeptabel oder wie wollen die Grünen dem entgegenwirken?

Wir verunglimpfen weder das Autofahren, noch wiegeln wir Gruppen gegeneinander auf. Für uns ist es wichtig, dass alle Menschen die gleichen Rechte haben.

3. Viele ältere Radfahrende und Fußgänger:innen werden durch rücksichtslose sogenannte Kampfradler gesundheitlich gefährdet und mental stark verunsichert. Beabsichtigen die Bremer Grünen dagegen vorzugehen – ggf. mit welchen Maßnahmen?

Was für Autofahrer*innen gilt, gilt auch für alle anderen Verkehrsteilnehmer*innen. Ohne Rücksicht funktioniert es nicht.



Fragen an den Bremer Bürgermeister Dr. Andreas Bovenschulte, SPD

Sehr geehrter Herr Bürgermeister,

parallel zur erfolgreichen Bewältigung der Pandemieauswirkungen geschahen die verwirrenden und teuren Aktionen der Verkehrssenatorin in der Martinstraße, Am Wall sowie der Humboldtstraße, nun sind aber andere Themen in den Vordergrund gerückt.

1. Die Verkehrssenatorin möchte die Anzahl der PKW-Stellflächen in den Straßen um rund 50 Prozent reduzieren und die Mogelpackung Anwohnerparken einführen. Damit würde in einigen Quartieren jeder zweite Autostellplatz verschwinden. Wo sollen wir dann parken? Wie steht die SPD zu diesem Vorschlag?

Ich bin froh, dass unser Innensenator Ulrich Mäurer alle Interessen im Blick hat und sich für eine abgewogene, für jede Straße individuelle Lösung stark macht. Eine pauschale Regelung, die nicht die jeweiligen Begebenheiten an Ort und Stelle berücksichtigt, die hilft niemandem.

Unbestritten stehen an vielen Stellen Autos auf dem Fußweg und versperren manchmal sowohl älteren Leuten den Weg, als auch Eltern und Großeltern mit Kinderwagen. An diesen Stellen werden wir einschreiten und das Parken auf dem Fußweg dort verbieten, wo es für Fußgänger kein Durchkommen mehr gibt.

Auf der anderen Seite sind derzeit aber noch zahlreiche nicht nur ältere Menschen auf das eigene Auto angewiesen, wie viele Arbeitende in den Schichtdiensten, den Krankenhäusern, den Pflegediensten und so weiter. Oft bleibt nur die Laternengarage – in den engen Bremer Straßen dann mitunter auch mit zwei Rädern auf dem Fußweg.

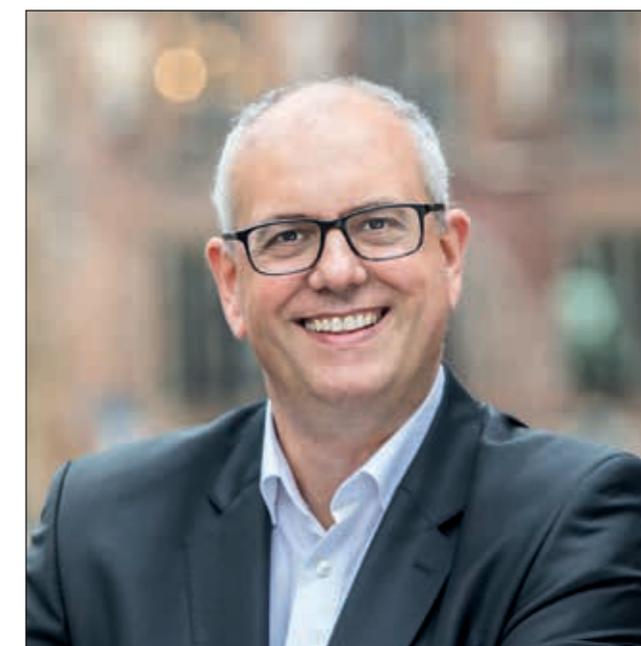
Meine Haltung dazu ist klar: Dort, wo noch genug Platz für Fußgänger, Rollstuhlfahrer sowie Seniorinnen und Senioren mit Rollator bleibt, sollten wir das tolerieren – auch, wenn es mal etwas enger ist. Zumindest, solange es keine anderen Parkplätze als Alternative gibt.

2. Viele ältere Radfahrende und Fußgänger haben zunehmend Angst vor rücksichtslos sogar auf Gehwegen illegal fahrenden Radlern. Eine Entwicklung, die es nicht erst seit gestern gibt, aber zu sehr toleriert wird. Was will die SPD dagegen unternehmen?

Ich wünsche mir, dass alle Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer aufeinander Rücksicht nehmen – vor allem auf die, die unter einem Zusammenstoß besonders leiden würden. Und ja, wir werden dort konsequent durchgreifen, wo Appelle und gute Worte nicht mehr fruchten. Dann gilt die alte Regel: Wer nicht hören will, muss fühlen! Dass wir es damit ernst meinen, sieht man daran, dass wir den Ordnungsdienst weiter aufstocken. Auch, um die Radfahrenden dort an die Verkehrsregeln zu erinnern, wo es nötig ist.

3. Ältere Menschen, die mit einer zu geringen Rente auskommen müssen, haben jetzt auch noch mit steigenden Preisen zu kämpfen, zum Beispiel für Energie, Lebensmittel und Kulturellem. Was unternimmt die SPD diesbezüglich für die Menschen mit geringem Einkommen?

Die SPD hat sich seit Beginn der Energiekrise dafür eingesetzt, dass niemand mit den steigenden Kos-



ten alleine gelassen wird. Bremen hat sich deshalb von Anfang an für die Energiepreisbremse eingesetzt, also eine Deckelung der explodierenden Strom- und Gaspreise. Auch die gebremsten Energiepreise sind zwar immer noch höher als in den vergangenen Jahren, aber es gibt allen Bürgerinnen und Bürgern die Gewissheit, dass es eine Obergrenze gibt.

Die SPD hat zudem das Wohngeld verdoppelt und den Kreis der Berechtigten verdreifacht, wir führen in Bremen einen Mietspiegel ein, damit die Miete transparent und vergleichbar wird, wir haben eine Sozialquote für Neubauwohnungen eingeführt und seitdem rund 3.000 bezahlbare Sozialwohnungen geschaffen, und wir fördern den Bau von Mietwohnungen, deren Quadratmeterpreis etwas über dem von Sozialwohnungen liegt.

4. Insbesondere ältere Menschen fühlen sich nicht mehr überall in Bremen sicher – etwa rund um den Hauptbahnhof. Was unternimmt die SPD, damit die

Sicherheitslage besser wird und die Straftäter gefasst werden?

Zugegeben: Während der Pandemie hat sich die Situation rund um den Bahnhof verschlechtert, da haben sich auch Reisende manchmal zurecht unwohl gefühlt. Aber seit einigen Wochen ist die Polizei massiv vertreten, sorgt für Recht und Ordnung, geht gegen Drogenhändler vor und versucht die Drogenszene vom Bahnhof in die Friedrich-Rauers-Straße zu verlagern.

Die Marschroute des Senats ist dabei klar: Härte gegen Dealer, nicht nur beim Hauptbahnhof, und Hilfe für Drogenkranke. Das Konzept wirkt, das sagen uns auch die Anrainer des Bahnhofplatzes. Die Situation ist dort in den vergangenen Wochen besser geworden.

5. Auch die Sparkasse Bremen hat ihr Filialnetz in den vergangenen Jahren massiv reduziert, sodass vor allem ältere Menschen weite Wege für Service oder Bargeld zurücklegen müssen. Die Sparkasse sollte nun den Unmut über die eklatante Unterversorgung beschwichtigend ausgleichen. Was unternimmt die SPD in dieser Angelegenheit?

In den Quartieren habe ich immer wieder vor allem von älteren Menschen gehört, dass von den Banken in den vergangenen Jahren stetig mehr Nebenstellen und sogar Geldautomaten abgebaut wurden. Ich habe deshalb Kontakt mit den großen Geldinstituten in Bremen aufgenommen und die Sparkasse Bremen hat sich direkt dialogbereit gezeigt. Seit einigen Monaten tagt regelmäßig eine gemeinsame Arbeitsgruppe von Rathaus und Sparkasse Bremen, die Lösungen für eine bessere Bargeldversorgung und mehr Dienstleistungsangeboten in den unterversorgten Quartieren erarbeitet. Ich bin zuversichtlich, dass wir dort zu guten Ergebnissen kommen werden.

Die Fragen stellte
Seniorverleger
Klaus Kellner



Gemeinsam lernen bei der Bremer vhs

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

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

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

schäfte und Einkäufe erledigen oder digitale Angebote der Bremer vhs nutzen können. Probieren Sie es aus!

Mögliche Lernfelder:

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

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



Bremer
Volkshochschule

Schließung von Sparkassen und Bankfilialen

Zu diesem Thema wurde eine Veranstaltung initiiert vom Bürgerschaftsabgeordneten der SPD, Arno Gottschalk. Eingeladen waren Thomas Fürst, Vorstandsmitglied der Sparkasse für das Privatkundengeschäft, Edith Wangenheim, Beiratssprecherin Woltmershausen, Wolfgang Haase, Beiratssprecher Osterholz, Erhard Behnke, stellvertretender Vorstand der Ambulanten Versorgungsbrücken, Prof. Dr. Herbert Kubicek, Experte für Senior:innen und Digitalisierung und Gudrun Winkelmann, Rechtsanwältin.

Bundesweit schließen Banken und Sparkassen-Filialen. In Bremen führt das zu weiten Wegen, die insbesondere für Ältere häufig nicht zu bewältigen sind. Teilweise sind die Standorte noch nicht einmal mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Dadurch entsteht früher Hilfebedarf und das Gefühl, nicht mehr auf das eigene Konto zugreifen zu können. Dies führt zum Verlust der Selbstbestimmung und des Selbstverständnisses. Es geht aber nicht nur um Filialen, sondern auch um die Entfernung von Geldautomaten und Serviceautomaten in

den Stadtteilen, die genutzt werden können, wenn kein Online-Banking zu Hause erfolgen kann.

Finanzdienste werden als ein Instrument der Daseinsvorsorge verstanden, die jedoch nicht gewährleistet wird, wenn flächendeckend die Filialen schließen.

Dies Problem betrifft nicht nur Bremen, sondern ländliche Gebiete im Bundesgebiet, zum Beispiel im Sauerland entlang des Rothaarsteigs, wo zum Teil die Wanderhotels keine Kartenzahlung annehmen, aber die Geldbeschaffungsmöglichkeiten über Automaten vom Hotel aus 30 km oder weiter entfernt liegen.

Diese Entwicklung führt zur Ausgrenzung von Älteren, Menschen mit Handicap, aber auch Jüngeren, die eben kein Online-Banking machen wollen oder können. Es gehört zur Freiheit, sich entscheiden zu können, ob man selbst Bargeld nutzen, sich in einer Filiale beraten lassen oder Online-Banking ausführen will.

Interessant ist auch der Blick nach China, wo alles nur noch per Karte transferiert wird, dies aber für verschärfte Überwachung genutzt wird.

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

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



Der Vertreter des Vorstandes der Sparkasse, Thomas Fürst, führte wirtschaftliche Gründe ins Feld. Es kam jedoch zu einem konstruktiven Vorschlag, der sogar von der Sparkasse mit dem Bremer Bürgermeister, Herrn Bovenschulte, beraten wurde. In einer gemeinsamen Presseerklärung von Senatskanzlei und Sparkasse wird mitgeteilt, dass sie folgende Maßnahmen schnellstens umsetzen wollen:

- Die Senatskanzlei, die Ortsamtsleitungen und die Beiräte werden die Sparkasse bei der Suche nach geeigneten Standorten für stationäre Geldautomaten unterstützen, mit dem Ziel, zusätzliche Standorte vor allem in Huckelriede, Walle, Östliche Vorstadt und Innenstadt



(Schlachte) zu finden und das Netz an Geldautomaten zu verdichten.

- Die Sparkasse will zwei mobile Geldautomaten für den flexiblen und zeitlich begrenzten Einsatz im Stadtgebiet anschaffen. Die mobilen Geräte sollen dann für mindestens drei Monate an dem jeweiligen Standort verbleiben, um zu entscheiden, ob der als dauerhafter Standort geeignet ist.
- Die Senatskanzlei initiiert ein Pilotprojekt, das zusätzliche Beratung durch Finanzdienstleister in die Quartiere bringen soll, um zu festen Zeiten an öffentlichen Orten Hilfestellung beispielsweise bei Kontoeröffnungen, Entsperrung von Bankkarten oder beim Online-Banking zu ermöglichen. Als mögliche Standorte wurden hier das Quartierszentrum Huckelriede und das Gemeinschaftszentrum Obervielnd ausgewählt, und es wurden bereits erste Gespräche geführt. Die Teilnahme an dem Pilotprojekt wird öffentlich ausgeschrieben, die Sparkasse Bremen hat bereits zugesagt, sich zu bewerben.

Das ist ein ermutigender erster Schritt. Wir hoffen, dass die Maßnahmen jetzt auch unverzüglich umgesetzt werden, und werden den weiteren Prozess aufmerksam begleiten. *Gudrun Winkelmann*



Sehr engagierte Anwältin



Gudrun Winkelmann
RECHTSANWÄLTIN

Allgemeinwältin
Testamentsvollstreckung – zertifiziert

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

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 Alltagsärger sowie auch um besondere Anliegen der Senioren. Sie hilft auch kompetent bei der Testamentsgestaltung und als Testamentsvollstreckerin, Vorsorgevollmacht u. Patientenverfügung und beim Elternunterhalt. Sie beantragt Pflegegrade bei der Pflegeversicherung oder hilft gerichtlich weiter. Mittels Vollmachten unterstützt sie Sie, wenn Sie selber nicht mehr können und reguliert Nachlässe.

RAin Winkelmann wird unterstützt von RAin Rebecca Reineke. 0421-40 95 700

Auf Barnabys Spuren

In der letzten Ausgabe rostfrei wurde bereits angekündigt, dass die beliebte Reise ›Auf Barnabys Spuren‹ in Zukunft nicht mehr vom KellnerVerlag angeboten wird. Stattdessen wird sie von dem ›Reiseservice Wohlfahrt‹ weitergeführt. In diesem Jahr findet die Reise nach England vom 4. Juni (Sonntag) bis zum 11. Juni 2023 (Sonntag) statt.

Eine kurze Übersicht des Programms:

- 1. Tag:** Fahrt nach Dover und Zwischenübernachtung in Ashford/Maidstone/Rochester
- 2. Tag:** Marlow und Wallingford
- 3. Tag:** Haddenham, Thame, Cuddington und Long Crendon
- 4. Tag:** Brill und Waddesdon Manor
- 5. Tag:** Oxford
- 6. Tag:** Cotswolds, Burford, Cirencester und Castle Combe
- 7. Tag:** Dorchester-on-Thames und Henley-on-Thames
- 8. Tag:** Rückfahrt



Vom zweiten Tag an werden die nächsten fünf Nächte im Hotel Doubletree by Hilton übernachtet; am siebten Tag findet die Zwischenübernachtung wie am ersten Tag im Raum Ashford/Maidstone/Rochester statt.

Reisepreis pro Person:
Unterbringung im ...
Doppelzimmer: 1.630 Euro
Einzelzimmer: 1.966 Euro

Zustieg ist um 06:00 Uhr in Bremen vor dem CinemaxX (Hugo-Schauinsland-Platz)
Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen
Reisepass wird benötigt

Kontaktdaten:
ReiseService Wohlfahrt, Björn Wohlfahrt,
Lange Gasse 1a, 27367 Sottrum, Tel. 04264 8374555,
E-Mail: b.wohlfahrt@rs-wohlfahrt.de
www.reiseservice-wohlfahrt.de

Rundreise durch Nordholland

Bus und Taxi Schaffert und die Dorfgemeinschaft Holßel laden ein zu einer zweitägigen ›Nordholland-Rundreise‹ vom 10. bis zum 11. Juni 2023, Sonnabend und Sonntag.

Start am Sonnabend um 7:30 Uhr, ZOB Omnibusparkplatz am Bremer Hauptbahnhof.

Leistungen: Frühstück auf der Hinfahrt, 3*** Hotel mit Frühstück, Besuch und Führung im Museumdorf ›Orvelte‹, Bootsfahrt in Giethoorn, Mittagessen in Giethoorn, Kaffee & Kuchen im Rosengarten in Winschoten, Busfahrt im bequemen Reisebus, Reiseführer während der ganzen Reise.

Kosten: 195 € p. P. im Doppelzimmer, Einzelzimmer: +20 €.

Anmeldung oder Fragen: Alfred Stehn,
Tel. 0152-27450511, Mail: astehn@web.de



Wieder grüner!

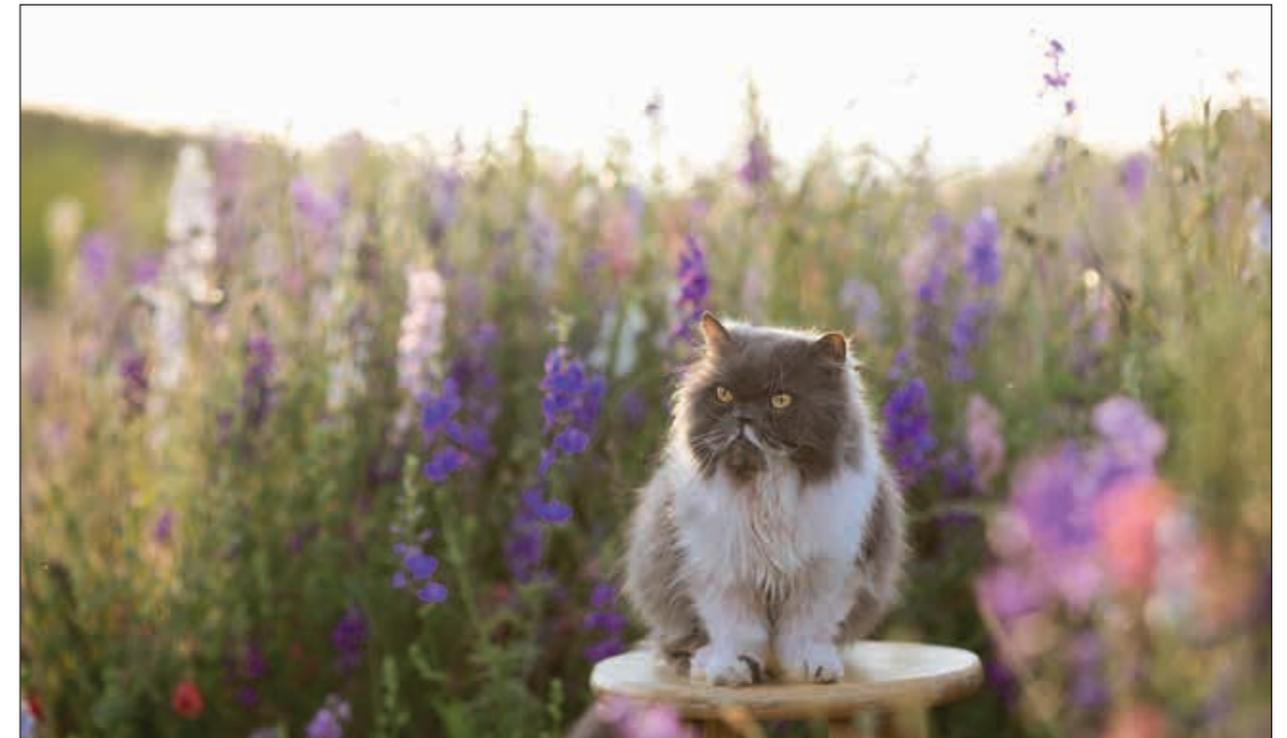
Naturfreundliche Gärten ganz einfach

Was sind naturfreundliche Gärten?

Bei ›naturfreundlichen Gärten‹ ist in der Regel die Rede von Gärten, die einen Mehrwert für die Natur haben. Es geht zum Beispiel um den Wildblumenbestand oder um die vorhandene Grünfläche. Die eigentliche Idee ist es, der Natur auch etwas zurückzugeben, indem man beispielsweise Platz für Bienen, Hummeln und andere Insekten schafft, die für unser Ökosystem wichtig sind. Aber nicht nur für die Tierwelt sind grüne Gärten schön, sondern auch für die Familie. Wenn Sie zum Beispiel Enkel haben, wissen Sie bestimmt, wie viel diese in einem grünen Garten erforschen können. Aber auch sich mit Nachbarn oder Familie zum Kaffee und Kuchen zu treffen, ist in einem schönen grünen Garten doch gleich viel beschaulicher. Ein großer Pluspunkt: Ein naturnaher Garten braucht viel weniger Pflege.

Was gehört alles in einen solchen Garten?

Grundsätzlich sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Man sollte vor allem ein Auge darauf haben, dass überwiegend einheimische Pflanzen ausgewählt werden, damit heimische Insekten und Vögel Nahrung und Nistplätze finden. Den Rest überlässt man der Natur. Natürlich soll Ihr Garten nicht vollkommen verwildern, aber den Pflanzen ein wenig Freiraum zu gewähren, schadet nicht. Auch so genanntes ›Unkraut‹ hat oft einen Mehrwert für die Natur und darf ruhig stehenbleiben. Mehr bedarf es an Grundvoraussetzungen in der Regel nicht. Ein paar schöne Ideen sind Wege aus Rindenmulch anstelle von Steinen oder höher gelegene Beete für die Wildpflanzen, damit diese nicht weggemäht werden. Falls Sie Ihren Boden lieber frei hätten, eignen sich Hochbeete. Hier können Sie auch sehr angenehm eigenes Gemüse anbauen. Der große



Unterschied zu ›normalen‹ Gärten liegt darin, wie man den Garten pflegt. Und dies sollten sie je nach Jahreszeit anders machen.

Frühling:

Im Frühling sollte weniger Rasen gemäht werden. Denn zu dieser Zeit legen die meisten Tiere Eier oder brüten. Wie viele Nester und Eierablagen beim Mähen verloren gehen, wird oft unterschätzt. Vielleicht können Sie kleine Felder an der Wiese stehenlassen oder sich nur einen Weg durch den Garten mähen. Auch das Entfernen von Brennnesseln wird nicht vor Ende Spätsommer empfohlen. Auf Brennnesseln legen viele Insekten ihre Eier ab, wie zum Beispiel Schmetterlinge. Daher sollten diese frühestens ab Juni, besser erst zum Herbst, entfernt werden.

Sommer:

Im Sommer ist nicht viel zu beachten. Es ist die Zeit des Jahres, in der man seinen Garten genießen sollte. Passen Sie nur auf, dass er Ihnen nicht eingeht. Wässern Sie lieber seltener, aber dafür reichlich.

Herbst:

Viele Tiere gehen nun in den Winterschlaf und auch im Garten sollte langsam die Ruhe einkeh-

Das Rote Kreuz Krankenhaus informiert

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

Im Bremer Schmerzzentrum am Rotes Kreuz Krankenhaus behandeln die Experten mit jahrzehntelanger Erfahrung Patienten mit Schmerzen, welche in der hausärztlichen oder

Gesund trainieren für Senioren

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

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

Beratung und gratis Schnuppertraining unter Tel 0421.55.99-316.

Osterstraße 1a Fax 0421.55.99-850
28199 Bremen info@physiok.de
Tel 0421.55.99-316 www.physiok.de

Physio K
gesund trainieren

fachärztlichen Praxis nicht ausreichend gelindert werden können – sowohl ambulant als auch stationär. Spezielle Sprechstunden: Kopfschmerzen: Mi. 10–13 Uhr, Morbus Sudeck: Di. 10–13 Uhr, Schmerzambulanz: Do. 10–13 Uhr und Fr. 10–14 Uhr. Informationen im Sekretariat unter 0421-55 99-277.



In unseren Tagespflegeeinrichtungen bieten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Programm in Wohlfühl-Atmosphäre. Freundliche Betreuung und zertifizierte Qualität – das macht die Pflege-Angebote der AWO aus. Vereinbaren Sie jetzt einen Kennenlern-Termin:

Gröpelingen: 0421 - 61 87 105
Vahr: 0421 - 2 77 21 31

www.awo-bremen.de





ren. Harken Sie beispielsweise das Laub an einem Ort zusammen, wo es nicht stört. Dort kann es verfaulen und einen Rückzugsort für Tiere bieten. Die Igel werden es Ihnen danken!

Winter:

Stellen Sie nun die Gartenarbeiten ein. Die Tiere und Pflanzen gehen in den Winterschlaf, und das sollte auch die Gartenarbeit. In harten Wintern kann man gerne Vogelfutter auslegen oder den Garten mit ein paar Vogelhäusern bestücken. Bei Frost freuen sich viele Tiere über eine freie Wasserstelle.

Der grüne Balkon

Aber ein Garten ist nicht nötig, um natürlich zu sein. Auch einen Balkon



kann man naturfreundlich bestücken. Und dies geht fast noch leichter, als sich einen Garten anzulegen. Dafür kann man sich einfach ein paar Blumenkübel und Töpfe besorgen und mit Wildblumenmischungen bepflanzen. Diese findet man schon fertig gemischt im Baumarkt, oft mit dem Vermerk ›bienenfreundlich‹ etc. Passend dazu kann man sich ein oder zwei Vogelhäuser oder Insektenhotels anschaffen und aufhängen. Und damit haben Sie dann einen schönen grünen Balkon. Wer besonders tierlieb ist, kann auch gerne einen Wasserspender aufhängen.

Khira Gerland

Ahrens Bestattungen – ALLES aus einer HAND

Im Trauerfall bietet Familie Ahrens seit 1903 eine persönliche Begleitung und Hilfestellung. Die individuelle Beratung liegt den Mitarbeitenden besonders am Herzen, genauso wie die Rücksicht auf unterschiedliche Bedürfnisse und Vorstellungen der Angehörigen. Im Trauercafé, den Feierhallen und in den eigens dafür vorgesehenen Räumen kann in

einer tröstlichen Atmosphäre Abschied genommen werden. Bei der Planung der Bestattung werden alle Wünsche miteinbezogen, auch die außergewöhnlichen. Dabei gibt es keine zeitlichen Vorgaben; jeder verarbeitet den Verlust eines geliebten Menschen anders. Auch im Bereich der Bestattungsvorsorge steht die Familie Ahrens Fragenden

kompetent zur Seite. Ob telefonisch oder in den Häusern in Osterholz und Hemelingen – das Ahrens-Team ist für Sie erreichbar, Tag und Nacht.
0421. 45 14 53

Authentisch bleiben – bis zuletzt.
Bestattungsvorsorge
Alles geregelt.

AHRENS
BESTATTUNGEN
Familienbetrieb seit 1903
Tel. 0421 45 14 53

Bremen-Hemelingen
Bremen-Osterholz

www.ahrens-bestattungen.de

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.

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

LOTTO®
Bremen

Bremer Rätselspaß!

mit der großen Präsenzsammlung vom Kellner-Verlag. Wie geht das?

In Ruhe das *rostfrei*-Bilderrätsel lösen und das Ergebnis an den KellnerVerlag senden (Adresse steht unten).

Um das Bilderrätsel zu lösen, müssen die richtigen Positionen der Fehler im unteren Bild angegeben werden (z. B. B1). Manchmal gehen die Fehler auch über mehrere Kästchen (z. B. A1+A2). Mit den beiden Beispielen haben sich insgesamt 10 Fehler im Bild versteckt. Sie müssen also noch **8 Fehler** suchen. Können Sie alle finden?

Die Lösung können Sie entweder postalisch (den unteren Kasten auf Seite 35 ausfüllen) oder per Mail (rostfrei@kellnerverlag.de) einsenden.

Anfang Oktober 2023 wird die bunte Sammlung mit den begehrten »Bremensien« aus dem Sortiment des KellnerVerlags verlost.

Einsendeschluss ist der 30.09.2023.

Die Benachrichtigung erfolgt schriftlich.

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

Selbstbestimmt und gut versorgt

Die meisten Seniorinnen und Senioren können und möchten so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben. Sie können ihren Alltag noch weitgehend allein meistern. Aber manchmal brauchen sie jemanden, der sie zum Arzt oder auf den Markt begleitet. Oder es wäre schön, wenn mal jemand mit ihnen eine Tasse Kaffee trinken und ein wenig zuhören würde. Oder mal wieder mit jemandem gemeinsam kochen – das wäre schön. Eine Wohltat für sie und ihre Angehörigen.

Hier ist das Angebot der MeinWohlExperten – des ambulanten Betreuungsdienstes des Sozialwerks – genau die richtige Unterstützung im Alltag. Die

Pflegekasse unterstützt diese Dienstleistung ab Pflegegrad 1 mit monatlich 125 Euro. Ab Pflegegrad 2 können zusätzlich die Geld-/Sachleistungen dafür eingesetzt werden. Ohne Kürzung dieser Leistungsansprüche kann parallel eine Tagespflege besucht werden. Auch hier übernimmt die Pflegekasse (ab Pflegegrad 2) die meisten Aufwendungen. Pflegenden Angehörige werden durch diese Kombinationsmöglichkeit zusätzlich entlastet. So ist es möglich, im vertrauten Umfeld wohnen zu bleiben und gut versorgt und betreut zu sein.

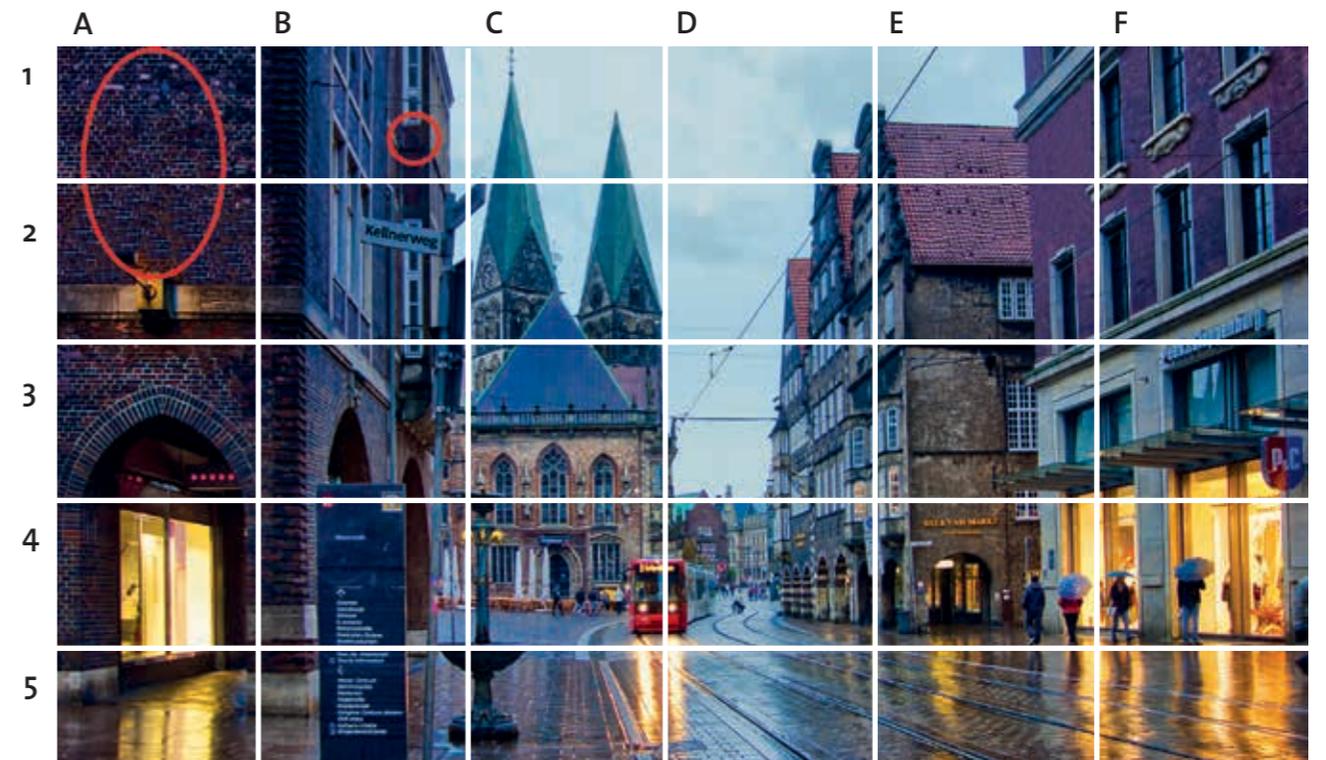
Nähere Informationen gibt es unter 0421/427 07 99 – 0 oder auf www.sozialwerk-bremen.de

WIR HELFEN MENSCHEN.

Neustadt
Gröpelingen
Oslebshausen
Grambke
Veegesack

Ambulanter Betreuungsdienst
Service Wohnen | Tagespflege | Stationäre Pflege

SOZIALWERK DER FREIEN CHRISTENGEMEINDE Tel.: 0421- 64 90 00 | www.sozialwerk-bremen.de



Persönliche Angaben

Positionen: A1+A2, B1

Straße:

.....

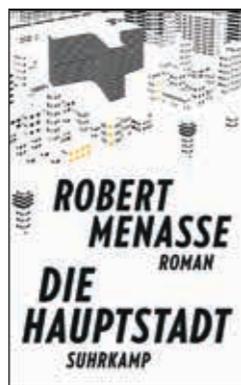
PLZ/Ort:

Name:

Telefon:

Robert Menasse
Die Hauptstadt

Der Österreicher Menasse hat uns mit seinem Roman Die Hauptstadt bestes Lesevergnügen geliefert, in dem das Brüsseler Beamtenmilieu und die Politiker:innen nahe an der Realität trefflich beschrieben werden. Rund um die Vorbereitungen zum fünfzigjährigen Jubiläum der EU-Kommission wird eine raffiniert gebaute Geschichte erzählt, als ein pointen- und ideenreicher Roman, in dem man sich schnell zuhause fühlt. Die Hauptstadt wird meisterhaft geschildert, bietet zudem ein erhellendes und anregendes Polit-Panorama, bei dem uns die EU in einem neuen Licht erscheint. Es ist gewiss eine Liebeserklärung an Europa, sowie zugleich eine fundiert recherchierte Innenansicht über die vielfältige Arbeit und das politische Alltagsgeschehen in der Europäischen Kommission. Unbedingt Lesenswert.



➤ 460 Seiten, Hardcover
Suhrkamp, 24 Euro

Robert Menasse
Die Erweiterung

Wer zuerst den Klappentext zu Die Erweiterung gelesen hat und dann das Buch, ist wahrscheinlich nicht begeistert. Nur die ersten und die letzten rund 100 Seiten widmen sich dem angekündigten Thema, dann durchaus mit aberwitzigen Konstruktionen. Zu sehr vollgepackt mit Nebenfiguren und kulturgeschichtlichen Schilderungen, ohne spannungsreichen Handlungsstrang, ist dieses Werk eine Enttäuschung, insbesondere nach der Lektüre des brillanten Buches von Menasse: Die Hauptstadt.



➤ 643 Seiten, Hardcover
Suhrkamp, 28 Euro

Liselotte Pulver
Was vergeht, ist nicht verloren – Drehbuch meines Lebens

Liselotte Pulver, auch bekannt als Lilo Pulver, galt in den 1950er-Jahren als eine der berühmtesten Schauspielerinnen des deutschsprachigen Kinos. Die Zeugnisse ihres langen Lebens hat sie aufbewahrt. Ihren 90igsten Geburtstag findet sie einen guten Anlass, um ihre alten Briefe, Bilder, Fotos und Notizen ans Tageslicht zu bringen und in alten Erinnerungen zu schwelgen. Sie erzählt von ihrem ersten Flug nach Los Angeles, oder Ihrer Neigung, sich in jeden ihrer Filmpartner zu verlieben und von Verlusten geliebter Menschen. Das alles erzählt sie sehr spannend mit eigenen Zeichnungen und persönlichen Briefen.



➤ 221 Seiten, Hardcover
Hoffmann und Campe, 24 Euro

Megan Miranda
Little Lies – Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht

Ihr altes Leben ist Vergangenheit! Journalistin Leah zieht mit ihrer besten Freundin Emmy aufs Land. Ihre Heimat und ihren Job lässt sie dabei zurück. Alles scheint gut zu sein. Leah arbeitet tagsüber an einer Schule und ihre beste Freundin nachts in einem Hotel. Doch kurz darauf fällt ihr auf, dass Emmy schon seit ein paar Tagen nicht mehr nach Hause gekommen ist. Zur gleichen Zeit findet man in der Nähe eine brutal misshandelte Leiche, die Leah zum Verwechseln ähnlich sieht. Ist Leah nun auch in Gefahr und ist Emmy wirklich ihre beste Freundin?



➤ 365 Seiten, Softcover
PENGUIN Verlag, 15 Euro

**DER TOD LAUERT DA,
WO MAN IHN AM
WENIGSTEN ERWARTET.**

Es gibt viele Gründe, seine Heimat zu verlassen. Aufzubrechen in eine vermeintlich bessere Zukunft. Doch kann man das, wovor man flieht, zurücklassen? Diese und ähnliche Fragen haben die Fantasie von 19 Autorinnen und Autoren zu spannenden Krimis rund ums Auswandern angeregt. Ist man auf dem Weg zu neuen Ufern wirklich allein in Gottes Hand? Die See jedenfalls ist ein schweigsamer Komplize. Ist Australien weit genug? Oder lauern nicht auch dort die Schatten der Vergangenheit? Egal ob Canberra, New York, Bremen oder Bremerhaven, nirgends ist man sicher.



Alexa Stein & Nina Schindler (Hrsg.)
DER TOD SAGT AHOI
232 Seiten | 12,5 x 20cm | 16,90 Euro
ISBN 978-3-95651-390-9

Erhältlich im Buchhandel und direkt beim KellnerVerlag, Telefon 77866

Umordnung

Tanja Kliemann hat schon als Kind alles sortiert und geordnet. Aus ihrer Leidenschaft hat die Immobilienkauffrau einen Beruf gemacht. Die 53-Jährige räumt Wohnungen auf, ordnet Nachlässe, verkauft Immobilien und bringt lästigen Papierkram auf den neuesten Stand. Zu ihren Kund:innen zählen überwiegend Senioren und Seniorinnen sowie Privatleute und Selbständige.

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

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



UMORDNUNG

Nachlassordnung
Immobilienverkauf
Dokumente ordnen
Seniorenassistentz
Sortieren & Befreien

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



ca. 50 %
reduziert

Petra Morsbach
Justizpalast
➤ 478 Seiten,
Hardcover, 8 Euro

Joachim Dyck
Benn in Berlin
➤ 150 Seiten,
Softcover, 5 Euro

Ismail Kadare
Ein folgenschwerer Abend
➤ 200 Seiten,
Hardcover, 7 Euro

Eric T. Hansen
Die ängstliche Supermacht
➤ 257 Seiten,
Hardcover, 6 Euro

Barbara Wood
Im Auge der Sonne
➤ 493 Seiten,
Hardcover, 9 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.

Titus Burckhardt
Fes – Stadt des Islams
➤ 221 Seiten,
Hardcover, 6 Euro

Torsten Körner
**Probeliegen
Geschichten vom Tod**
➤ 413 Seiten,
Hardcover, 10 Euro

Bernd Giesecking
**Früher hab' ich nur mein
Motorrad gepflegt**
➤ 288 Seiten,
Softcover, 5 Euro

William Kowalski
Eddies Bastard
➤ 480 Seiten,
Hardcover, 6 Euro

Holger Balodis, Dagmar Hühne
Garantiert Beschissen!
➤ 256 Seiten,
Softcover, 7 Euro



Inserierendenverzeichnis

Ahrens Bestattungen, Seite 24
Für das letzte Geleit braucht man einen kompetenten Partner an seiner Seite.
Tel. 45 14 53



Ann-Kathrin und
Sigrid Ahrens

apetito, Seite 8
Heiß gebracht und angenehm satt werden – an Bord fertig gegart.
Tel. 48 44 16 10
www.ihr-menueservice.de/bremer-essen

**ap-immobilien
Podbielski, Angela,
Seite 6**
Seit 1999 Ansprechpartner als Immobilienmakler und Sachverständigenbüro.
Tel. 988 46 84



Angela Podbielski

**ASB-Ambulante-Pflege,
Seite 9, 16, 24**
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 23
Wohlfühl-Atmosphäre, freundliche Beratung und zertifizierte Qualität – das macht die AWO-Pflegeangebote aus.
Tel. 7 90 20

**Bingo der Bremer Toto und Lotto
GmbH, Seite 25**
Sonntags um 17 Uhr im NDR-Fernsehen.

Bremer Stadtbibliothek, Seite 14, 15
Hier wird das kulturelle Erbe der Menschheit sowie das breite Spektrum von Wissen und aktueller Information greifbar.
Tel. 361 44 65

Bremer Volkshochschule, Seite 18
Die erste Adresse für Weiterbildung in Bremen
Tel. 361 12345

Redaktionsschluss für *rostfrei 49* ist am 15. September 2023

GE•BE•IN, Seite 13
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 37
Pünktlich und zuverlässig wird Ihnen das Essen auf Porzellantellern gebracht.
Tel. 61 00 10

**Home Instead,
Seite 12**
Alltagsbegleitung und persönliche Betreuung für Senioren zu Hause.
Tel. 43 03 76-28



Thomas Hendricks

Johanniter Hausnotruf, Seite 7
Sicherheit hat hier die oberste Priorität – per Knopfdruck! Informationen gibt es kostenlos unter
Tel. 0 800 - 0 01 92 14

**Kliemann,
Tanja, Seite 29**
Schnell wieder Überblick über Dinge und Dokumente bekommen.
Tel. 4 30 95 74



Tanja Kliemann

Lesefutter, Seite 5
Über 15 Jahre Erfahrung mit Werbeaktionen im Einzelhandel.
Tel. 57 88 234

Messe Bremen, U2
Die InVita ist ein besonderes Erlebnis, das speziell auf alle älteren Menschen zugeschnitten ist. Nicht verpassen!

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

Niemeyer Immobilien & Sachverständigenbüro
Alles unter einem Dach, wenn es um Ihre Immobilie geht
Tel. 602 88 99 (Immobilienabteilung)
222 16 40 (Sachverständigenabteilung)

**P.A.A.R. Pro Sanitate,
Seite 13, 20, 30, 32**
Die erfahrene häusliche Krankenpflege mit dem individuellen Service.
Tel. Mitte 70 60 20

Physio K, Seite 22
Gesund trainieren für Senioren – das Akutkrankenhaus mit Expertenruf.
Tel. 55 99 316

Roland Klinik, Seite 10, U3
Die Fachklinik für Orthopädie und Handchirurgie am Werdersee.
Tel. 87 78 0

**Sozialwerk der Freien
Christengemeinde, Seite 26**
Selbstständig Wohnen mit Service, am Leben teilnehmen in der Tagespflege oder gut gepflegt leben in den Heimstätten.
Tel. 6 49 00-0



Jens Bonkowski

SPD LAND BREMEN, U4
Stark für dich.
Tel. 3 50 18-0

**Winkelmann, Gudrun,
Rechtsanwältin, Seite 20**
Das Erbrecht, Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen sind ihre Spezialität. Denken Sie rechtzeitig an Ihr Testament.
Tel. 4 09 57 00



Gudrun
Winkelmann

Wohnen für Hilfe, Seite 9
Wohnraum gemeinsam nutzen.
Michael Siemer
Tel. 0159 0631 0007

Beirat Blockland nicht benannt		Beirat Vahr Benthien, Ernst	4 30 99 86
Beirat Blumenthal Schulze, Dieter	60 03 27	Gerkmann, Heinz	47 15 51
Witt, Horst-Peter	6 98 90 17	Beirat Vegesack Großmann, Werner	6 58 93 08
Beirat Borgfeld Huesmann, Johannes	27 13 77	Scharf, Detlef	01 51 27 47 05 50
Beirat Burglesum Müller, Werner	6 36 02 20	Windheuser, Jochen	4 94 06 02
Schmidtman, Dirk	62 42 56	Beirat Walle Kaufhold, Maria	01 52 01 53 78 57
Serin, Ramazan	0 17 58 24 58 49	Reimers, Hans-Wolfgang	49 81 69
Beirat Findorff Spleet, Norbert	35 89 47	Beirat Woltmershausen Becker, Ursula	54 12 74
Thurn, Johanne Helga	38 14 99	Weitere Delegierte Albensoeder, Rosemarie	54 33 77
Beirat Gröpelingen Bonk, Marion	01 52 56 33 97 98	Bösch, Dr. Mechthild	44 88 94
Eberl, Marijanne	64 68 78	Bolte, Fritz	83 17 76
Beirat Hemelingen Brand, Angelika	4 33 58 47	Breidbach, Michael	0 17 13 38 98 29
Kietzer, Wolfgang	4 84 38 27	Emig, Hilke	4 98 81 96
Lübke, Rainer	45 96 68	Genz, Martina	84 13 47 67
Beirat Horn-Lehe Hintmann, Hansjörn	98 97 49 89	Goldstein, Regina	2 05 33 00
Stadler, Dietmar	25 18 88	Grimm, Ekkehard	46 67 03
Beirat Huchting Christiansen, Peter	58 59 41	Heinrich, Beate	47 62 33
Wargalla, Lisa	51 05 79	Henrici, Marlene	42 42 33
Beirat Mitte Kellner, Klaus	7 94 82 09	Heuer, Dr. Ulrike	50 38 78
Beirat Neustadt Alvermann, Kelsang	87 82 41 58	Janetzki, Hans-Ulrich	38 57 21
Maurer, Anke	59 33 63	Jonitz, Klaus-Peter	44 78 52
Oppermann, Jens		Junge, Ilse	4 74 92
Beirat Oberneuland Leinert, Jochen	25 56 96	Kannemann, Doris	58 50 26
Wedemeyer, Waltraut	25 45 24	Kindervater, Günter	
Beirat Obervieland Richter, Hans-Joachim	87 54 42	Kloft-Ollesch, Regine	8 35 33 69
Scharff, Elke	82 52 03	Kohlrausch, Julie	34 47 55
Scharff, Volker	82 52 03	Kück, Hermann	0 17 54 72 63 31
Beirat Östl. Vorstadt Mittermeier, Dr. Dirk	1 63 06 66	Kuhn, Rainer	3 30 07 15
Werner, Reinhard	7 12 95	Linke, Dr. Jürgen	27 49 41
Beirat Osterholz Hohn, Ursula	42 83 11	Matuschewski, Barbara	3 47 83 76
Pfeiffer, Elke	0 17 37 51 17 23	Meyer, Manfred	1 63 84 15
Tietjens, Rüdiger	47 66 98	Möller, Anna	55 42 03
Beirat Schwachhausen Augis, Evelyne	3 47 70 46	Peschel, Ingrid	66 46 72
Frerich, Egon	70 53 11	Sicks, Marianne	3 80 13 27
Beirat Seehausen Aumund, Doris	4 60 51 99	Sümer, Zeynep	79 43 20 08
Beirat Strom Frerichs, Renate	54 76 33	Topf, Heidelinde	59 63 50 30
		Vorbusch, Leni	82 15 11
		Weichert, Dr. Andreas	6 16 26 67
		Weichert, Uta	6 16 26 67

Wir sind für Sie da!

Die Seniorenvertretung in der Stadtgemeinde Bremen



Wir vertreten die rund 142.000 Einwohner der Stadt Bremen, die über 60 Jahre alt sind, in allen aktuellen altenpolitischen Fragen. Arbeitskreise kümmern sich um:

- Pflege und Gesundheit
- Bauen, Wohnen, Verkehr und Umwelt
- Seniorenpolitik und Soziales

Büro im Tivoli-Hochhaus:

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

Mo-Do 10-12 Uhr

E-Mail: SeniorenVertretung@soziales.bremen.de – www.seniorenlotse.bremen.de

www.seniorenlotse.bremen.de/SeniorenVertretung

Zusammensetzung des Vorstands der Legislaturperiode 2019-2023

Dr. Andreas Weichert	Vorsitzender stellv.
Dirk Schmidtman	Vorsitzender
Barbara Matuschewski	Schriftführerin
Jochen Leinert	Rechnungsführer
Ekkehard Grimm	Beisitzer
Elke Scharff	Beisitzerin
Dietmar Stadler	Beisitzer
Zeynep Sümer	Beisitzerin

Redaktion Durchblick

Michael Breidbach
mbreidbach@hotmail.de



Nützliche Adressen für Aktive

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

Aktive Senioren Beratung vom ASB

Bremerhavener Straße 155,
28219 Bremen, Tel. 38 69 06 23

Lebensabend-Bewegung e. V.

Begegnungsstätte der LAB:

Länger Aktiv Bleiben

Hoppenbank 2/3, 28203 Bremen

Tel. 32 60 49, Fax 3 39 88 97

Oma-Opa-Hilfsdienst

Mahndorfer Bahnhof 10,

(Im Bürgerhaus Mahndorf)

28307 Bremen, Tel. 53 01 53

Senioren-Kontakt,

Stiftung Dr. Erich Neukirch

Wartburgstraße 20, 28217 Bremen

Tel. 1 69 11 66

Gehörlosen-Freizeitheim

Schwachhauser Heerstraße 266,

28359 Bremen, Tel. 2 23 11 31

(auch Schreibtelefon -32)

Seniorenkreis des Sportvereins

Bremen 1860

Baumschulenweg 8-10,

28213 Bremen, Tel. 21 18 60

Begegnungsstätte für Sehbehinderte

und blinde Menschen

Biermannstraße 15-17,

28213 Bremen, Tel. 7 43 42

Seniorentanz

Hemmstraße 202, 28215 Bremen

Tel. 44 11 80

Freiwilligen-Agentur Bremen

Dammweg 18-20, 28211 Bremen

Tel. 34 20 80

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, 28195 Bremen

Tel. 32 05 49

Martinsclub Bremen e. V.

Seniorenangebote

Buntentorsteinweg 24-26,

28201 Bremen, Tel. 5 37 47 40

DIKS Demenz-Informationsstelle

Sögestraße 55/57, 28195 Bremen

Tel. 98 99 52 99

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.

Obervielander Straße 73, 28259 Bremen

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 75 1

Seniorentafel im BGO

Alfred-Faust-Str. 4, Tel.: 696730-20

28279 Bremen

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

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

Helpline-Telefon für pflegende

Angehörige und ältere Menschen

Tel. 98 99 52 80

Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe

bei Sehverlust

Tel. Sprechstunde, 2. Do. im Monat,

15-18 Uhr, Tel. 24 40 16 16

www.blickpunkt-auge.de

www.bsvb.org

Bitte informieren Sie sich vorab, ob eine Anmeldung nötig ist. Die jeweiligen Kontaktdaten und Adressen finden Sie auf den Seiten 38 und 39 oder direkt hinter der Veranstaltung.

Mai 2023

► **Mai 2. Dienstag 14.30 Uhr**
BGH Weserterrassen, Michael Stumper
»In den Wonnemonat Mai – mit Livemusik von Michael Stumper«

► **Mai 8. Montag 15 Uhr**
BGH Obervielnd, Frau Wagner-Friedrich, *Klosterführung*

► **Mai 10. Mittwoch 15.30 Uhr**
LAB Hoppenbank, Musikgruppe Oberneuland, *Shantys, Schlager*

► **Mai 12. Freitag 15.30 Uhr**
AMeB Sparer Dank, Paul Betz, *Quiznachmittag*

► **Mai 17. Mittwoch 15 Uhr**
Diakonisches Werk Guten Hirten
Christine Bongartz, *Lesung »Eine unerfüllte Liebe ... Sommer in Lesmona«*

► **Mai 23. Dienstag 15 Uhr**
DRK Wachmannstraße,
Benedikt Vermeer, *Literarische Leckerbissen*

► **Mai 24. Mittwoch 15 Uhr**
AMeB Grambke, Manfred Boermann,
Lesung-Texte von Ernst Wiechert

► **Mai 24. Mittwoch 15.30 Uhr**
NA Helene Kaisen, Johanniterhaus,
Stefanie Golisch, *Frauen im Christentum – geistlicher Liederabend*

► **Mai 25. Donnerstag 15.30 Uhr**
AMeB Vahrer See,
Bremer Shanty-Chor von 1978,
Maritimer Nachmittag

► **Mai 26. Freitag 15 Uhr**
Diakonisches Werk Findorff –
Im Turm, Stefanie Golisch,
Der lange Weg der Emanzipation

► **Mai 31. Mittwoch 15 Uhr**
AMeB Grambke, Peter Bagsik,
MaiFeier mit Oldie Peter

Juni 2023

► **Juni 6. Dienstag 15 Uhr**
NA Helene Kaisen,
Jürgen Ferber,
»Schlager-Giganten« *Ausgabe 2*

► **Juni 13. Dienstag 15 Uhr**
AMeB Huchting,
Mandolinenorchester Findorff,
Unterhaltungsmusik am Nachmittag

► **Juni 15. Donnerstag 15.30 Uhr**
AMeB Vahrer See,
1. Bremer Ukulelenorchester,
Musik, Musik, Musik!

► **Juni 20. Dienstag 15.30 Uhr**
AMeB Horn-Lehe, Blue Flames,
Sommerfest im Hollergrund

► **Juni 22. Donnerstag 15 Uhr**
NA Helene Kaisen, BGH Sebaldsbrück,
Julia Jansky
Konzert »Such Fine Ladies«

► **Juni 27. Dienstag 14.30 Uhr**
BGH Weserterrassen,
Michael Stumper,
Sommerfest – mit Livemusik

► **Juni 27. Dienstag 15 Uhr**
AMeB Habenhausen,
Beckedorfer Schifferknoten,
Mit Musik den Sommer genießen

► **Juni 29. Donnerstag 16 Uhr**
NA Helene Kaisen, BGH Hemelingen
Neustädter Shanty-Chor,
Maritimes Konzert

Juli 2023

► **Juli 19. Mittwoch 15 Uhr**
NA Helene Kaisen, Jürgen Ferber
»Sommer in Deutschland« *Schlager*

► **Juli 29. Samstag 15 Uhr**
BGH Obervielnd, Sabine Gal,
Sabines Musikexpress

August 2023

► **August 18. Freitag 15 Uhr**
AMeB Arbergen,
Musikgruppe Oberneuland,
Serenaden im Garten

► **August 21. Montag 15.30 Uhr**
AMeB Sparer Dank, Paul Betz,
Quiznachmittag

► **August 30. Mittwoch 15 Uhr**
AMeB Grambke, Paul Betz,
Quiznachmittag

September 2023

► **Sep. 5. Dienstag 15 Uhr**
AMeB Am Siek, Martin Eilers,
Schlager im Herbst

► **Sep. 16. Samstag 18 Uhr**
AMeB Arbergen, Heino Engelbart,
Lampionfest

► **Sep. 19. Dienstag 15.30 Uhr**
AMeB Huchting,
Schulschiff Deutschland Chor,
Shanties und andere Evergreens

► **Sep. 20. Mittwoch 15.30 Uhr**
LAB Hoppenbank, Sabine Heimes-Freesemann,
Lachyoga

► **Sep. 28. Donnerstag 15 Uhr**
AMeB Am Siek, Susanne Ranitz
Die Welt der Magie

Oktober 2023

► **Oktober 9. Montag 15.30 Uhr**
AMeB Sparer Dank, Paul Betz,
Quiznachmittag

► **Oktober 10. Dienstag 14.30 Uhr**
BGH Weserterrassen, Michael Stumper,
Erntedankfest – mit Livemusik

► **Oktober 11. Mittwoch 15 Uhr**
AMeB Grambke, Horst Wehrse,
China/Tibet-Reisebericht

► **Oktober 12. Donnerstag 15.30 Uhr**
AMeB Vahrer See, Martin Eilers,
Musik mit Martin/Freimarktsfest

► **Oktober 19. Donnerstag 15 Uhr**
AMeB Am Siek, Ilyada Elyasa Ünal,
Cerkesen Tanz Folklore

► **Oktober 20. Freitag 15 Uhr**
AMeB Arbergen, Heino Engelbart,
Wir feiern die 5. Jahreszeit

► **Oktober 24. Dienstag 15 Uhr**
AMeB Huchting, Paul Betz,
Quiznachmittag

► **Oktober 25. Mittwoch 15.30 Uhr**
LAB Hoppenbank, Renate Rohwer-Kahlmann, *Lesung*

Löwentreff

► **Montags, 14:30–16 Uhr, »Bingo«**

► **Dienstags, 14:30 Uhr, alle 14 Tage nach Anmeldung, »Sozialberatung«**

► **Dienstags, 14:30 Uhr »Spielesachmittag«**

► **Mittwochs, 14-tägig, 10–11:30 Uhr »Frühstückstreff«**

► **Freitags, 10:30–12 Uhr »Schnacken auf Platt«**

► **Freitags, 4-wöchentlich, ab 14:30 Uhr »Der Trauer Platz geben«**

Familien- und Quartierszentrum & MGH Neue Vahr Nord

► **Montags, 11–12:30 Uhr**
Medienraum, Christoph Buße,
»Quiznachmittag«, 0162 731 34 52

► **Montags, 14–16 Uhr**
Medienraum, Andrea Strebe,
»Patchworker*innen«, 69 62 31 52

► **Montags, 16–17:30 Uhr**
Café bras e.V., Andrea Strebe,
»Löwenchor«, 69 62 31 52

► **3. Montag, 17:30–19 Uhr**
Orangerie, Andrea Strebe,
»Löwen-Info-Abend«, 69 62 31 52

► **1. & 3. Dienstag, 14:30–16 Uhr**
Café bras e.V., Andrea Strebe,
»Lass die Nadeln tanzen«, 69 62 31 52

► **1. Dienstag, ab 10 Uhr**
Café bras e.V., Andrea Strebe,
»Frühstücksbuffet«, 69 62 31 52

► **Dienstags, 14:30–16 Uhr**
Medienraum, Silke Frey, »Woll-Lust«

► **2. & 4. Dienstag, 14:30–16 Uhr**
Café bras e.V., Andrea Strebe,
»Gemeinsam Spiele spielen«,
69 62 31 52

► **Mittwochs, 10–11 Uhr**
Medienraum, Silke Frey, »Tablet- und Smartphone-Sprechstunde«,
69 69 61 87

► **1. & 3. Mittwoch, 14:30–16 Uhr**
Café bras e.V., Andrea Strebe,
»Löwenschnack«, 69 62 31 52

► **Donnerstags, 10:30–12 Uhr**
Café bras e.V., Andrea Strebe,
»Fit im Alter«, 69 62 31 52

► **Letzter Samstag, 15–17 Uhr**
Café bras e.V., Andrea Strebe,
»Café Haltestelle«, 69 62 31 52

Quartierszentrum Huckelriede

► **Montags, 10–12 Uhr**
Malteser, »Kunst- und Kreativkurs«,
427 49 26

► **2. Montag, 19–22 Uhr**
Toastmasters, »Redeclub/Rhetoriktraining«,
498 18 25 46

► **Dienstags, 9:30–11 Uhr**
Martinsclub Bremen e.V., »Seniorentreffen des Martinsclubs«, 53 747 52

► **Dienstags & donnerstags, 12–14 Uhr**
Bistro Rotheo, »Rotheo Spezial - Günstiger Mittagstisch für (ältere) Menschen« 498 18 25 46

► **Mittwochs, 10–12 Uhr**
Melanie Wille-Bartsch,
»Marie schnackt – Sprachcafé im Quartierszentrum«,
498 18 25 47

► **3. Mittwoch, 18–20 Uhr**
Shared Reading,
»An Worten wachsen!«,
498 18 25 47

Café Schweizer Viertel

► **Montags, 11–16 Uhr**
Angelica Barra,
»Kaffee und Kuchen«, 98 89 48 56

► **Montags, 12–15 Uhr**
Angelica Barra, »Mittagstisch«, 98 89 48 56

► **Montags, 14:30–16 Uhr**
Joanna Hakki, »Kreativtreff«,
98 89 48 56

► **Dienstags–freitags, 9–11 Uhr**
Angelica Barra, »Frühstück«,
98 89 48 56

► **Dienstags–donnerstags, 9–16 Uhr**
Angelica Barra, »Kaffee und Kuchen«,
98 89 48 56

► **Dienstags–donnerstags, 11:30–15 Uhr**
Angelica Barra, »Mittagstisch«,
98 89 48 56

► **Mittwochs, 14–15:30 Uhr**
Joanna Hakki, »Sprachcafé«,
98 89 48 56

► **Freitags, 9–14 Uhr**
Angelica Barra, »Kaffee und Kuchen«,
98 89 48 56

► **Freitags, 10–11 Uhr**
Joanna Hakki,
»Blabl Punkt-Sprachcafé«, 98 89 48 56

► **Freitags, 11:30–14 Uhr**
Angelica Barra, »Mittagstisch«,
98 89 48 56

MGH Schweizer Viertel

- ▶ **Montags, 12–14 Uhr**
Ümmihan Cogan, ›Türkischer Mit-
tagstisch‹, 0176 93 39 17 41
- ▶ **Mittwochs, 18 Uhr**
Lina Papendiek, Offener Chor
›Schweizer ViertelNoten‹,
0151 72 04 97 25
- ▶ **1. Donnerstag, 10 Uhr**
Marina Aydt, ›Bingo‹, 43 81 90 10
- ▶ **Donnerstags, 15–18 Uhr**
Marina Aydt, ›Offener Spieletreff‹,
43 81 90 10

Stadtteilhaus Kattenturm

- ▶ **1. Mittwoch, 15 Uhr**
Kulturcafé Vielfalt,
›Klönchnack mit Quiz‹, 56 34 23 98
- ▶ **2. Mittwoch, 15 Uhr**
Kulturcafé Vielfalt, ›Bingo mit Rita‹,
56 34 23 98
- ▶ **3. Mittwoch, 15 Uhr**
Kulturcafé Vielfalt, ›Kreativ-Café‹,
56 34 23 98
- ▶ **3. Donnerstag, 16 Uhr**
Kulturcafé Vielfalt, ›Sitz-Tanz‹,
56 34 23 98
- ▶ **4. Mittwoch, 15 Uhr**
Kulturcafé Vielfalt,
›Bewegte Gedanken‹, 56 34 23 98
- ▶ **Letzter Dienstag, 15 Uhr**
Kulturcafé Vielfalt, ›Kaffeeklatsch‹,
56 34 23 98

Besuchs- und Begleitdienste für ältere, alleinlebende Menschen

Mit regelmäßigen kostenlosen Besuchen zu Hause und Begleitung zu Veranstaltungen im Stadtteil will die Stadt Bremen älteren und alleinstehenden Menschen gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen und einer drohenden Vereinsamung entgegenwirken. Die von der Sozialbehörde geförderten Stadtteilinitiativen der ›Aufsuchenden Altenarbeit – Hausbesuche‹ informieren über die Kontaktangebote im Stadtteil und organisieren Begleit- und Besuchsdienste. Die Kontakte werden von KoordinatorInnen vorbereitet und durch engagierte Freiwillige fortgeführt.

- ▶ **Mitte**
›Viertelfreunde‹
Stiftung St. Petri Witwenhaus
Hoppenbank 2–3, 28203 Bremen
Tel. 0421 · 43 48 39 46
m.wilkens@viertelfreunde.de
- ▶ **Neustadt**
›Aufsuchende Altenarbeit –
Hausbesuche‹
c/o Caritasverband Bremen e.V.
Kornstr. 371, 28201 Bremen
Tel. 0421 · 87 79-352
aufsuchende.altenarbeit@
caritas-bremen.de
- ▶ **Hemelingen**
›Aufsuchende Altenarbeit –
Hausbesuche‹
c/o Familienzentrum Mobile
Hinter den Ellern 1 a, 28309 Bremen
Tel. 0421 · 36 11 66 06
gaby.doenselmann@afsd.bremen.de
- ▶ **Vahr**
›Aufsuchende Altenarbeit –
Hausbesuche‹
c/o Vahrer Löwen e. V.,
Heideplatz 1 28239 Bremen,
Tel. 0421 · 95 91 348
koordination@vahrer-loewen.de

- ▶ **Gröpelingen**
›Aufsuchende Altenarbeit –
Hausbesuche‹
c/o Nachbarschaftshaus Helene
Kaisen
Beim Ohlenhof 10, 28239 Bremen
Tel. 0421 · 69 14 585, aufsuchende-
altenarbeit-groepelingen@web.de
- ▶ **Marßel**
›Aufsuchende Altenarbeit –
Hausbesuche‹
c/o Nachbarschaftshaus Marßel
Helsingborgerstr. 36, 28719
Bremen
Tel. 0421 · 63 60 699
nh-marssel@web.de
- ▶ **Obervieland**
›Aufsuchende Altenarbeit –
Hausbesuche‹
c/o Quartierszentrum Sonnen-
platz
Robert-Koch-Straße 70, 28277
Bremen
Tel. 0421 · 16 10 20 91/16 15 45 95
Ov.aufsuchende-altenarbeit@
kirche-bremen.de
- ▶ **Blumenthal**
›Begegnungs-Zentrum Blumenthal‹
Evangelische Kirchengemeinde
Bremen-Blumenthal
Wigmodistr. 33, 28779 Bremen
Tel. 0421 · 609 69 02
begegnung.blumenthal@kirche-
bremen.de
- ▶ **Osterholz**
›Aufsuchende Altenarbeit –
Hausbesuche‹
c/o Arbeit Leben Zukunft (ALZ)
Tenever
Wormserstr. 9, 28325 Bremen
Tel. 01520 · 89 630 13
aufsuchende-altenarbeit.tenever@
kirche-bremen.de

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

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

Ihr heißes Mittagessen

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

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

Nur bei uns auf echtem Porzellanteller!

GLORIA seit 1989

Ihr Menü-Bringdienst www.gloria-menue.de

Nutzen Sie unser Probierangebot für Neukunden!

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



WANDERUNGEN IM BREMER UMLAND

Dieses Buch stellt über 25 Routen vor und beschreibt sie ausführlich sowie mit farbiger Bebilderung. Zusätzlich sind die Routen als Komoot®-Karten gespeichert, so dass dem Wandererlebnis nichts im Wege steht. Sämtliche Routen sind leicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Auch Einkehrmöglichkeiten werden aufgeführt.

Heinrich Lintze | Klaus Fritz Brandt
Wanderungen zwischen Hunte & Wümme
Entdeckungen an Wasserläufen
im Bremer Umland

136 Seiten | 12 x 18 cm | 16,90 €
ISBN 978-3-95651-367-1

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

Senioren-Zentren und -Treffs in Bremen

Mitte/West		Treff Waschhaus e.V.	
DRK Haferkamp		Ludwig-Beck-Straße 2a	Tel. 4 78 94 30
Haferkamp 8	Tel. 24 05 -199/ -197	28327 Bremen	
28217 Bremen		Löwentreff	
NA Gröpelingen		Eislebener Straße 31a	Tel. 46 91 68
Nachbarschaftshaus Helene Kaisen		28329 Bremen	
Beim Ohlenhof 10	Tel. 6 91 45 80	BiSPi e.V.	
28239 Bremen		BiSPinger Straße 14a	Tel. 4 67 36 95
IM ›im Turm‹		28329 Bremen	
Martin-Luther-Gemeinde		Süd	
Neukirchstraße 86	Tel. 3 79 69 22	IM Buntentor	
28215 Bremen		Buntentorsteinweg 114	Tel. 55 15 00
BGH Oslebshausen		28201 Bremen	
Am Nonnenberg 40	Tel. 64 51 22	AMeB Habenhausen	
28239 Bremen		Ohserstraße 2	Tel. 83 31 20
LAB Hoppenbank		28279 Bremen	
Hoppenbank 2-3	Tel. 32 60 49	AMeB Huchting	
28203 Bremen		An der Schüttenriehe 8	Tel. 58 33 75
DRK Wachmannstraße		28259 Bremen	
Wachmannstraße 9a	Tel. 3 40 31 55	AMeB Woltmershausen	
28209 Bremen		Woltmershauser	Tel. 54 62 70
BGH Weserterrassen		Straße 310, 28197 Bremen	
Osterdeich 70b	Tel. 54 94 90	Bürgerhaus Obervieland	
28205 Bremen		Alfred-Faust-Straße 4	Tel. 696730-20
Ost		28279 Bremen	
AMeB Sparer Dank		Bürgerhäuschen	
Biermannstraße 15	Tel. 21 22 17	Willi-Hundt-Str. 2	Tel.: 696730-24
28213 Bremen		28277 Bremen	
AMeB Arbergen		Nord	
Hermann-Osterloh-	Tel. 48 80 97	DRK Aumund	
Straße 117, 28307 Bremen		Meinert-Löffler-Straße 15	Tel. 6 58 39 19
AMeB Horn-Lehe		28755 Bremen	
Im Hollergrund 61	Tel. 69 64 29 81	IM St. Magnus	
28357 Bremen		Unter den Linden 24	Tel. 62 16 01
IM Johanniterhaus		28759 Bremen	
Seiffertstraße 95	Tel. 2 04 05 65	IM Blumenthal	
28359 Bremen		Wigmodistraße 33	Tel. 6 09 69 02
AMeB Vahrer See		28779 Bremen	
Berliner Freiheit 9c	Tel. 46 80 330	AMeB Farge	
28327 Bremen		Farger Straße 136	Tel. 68 23 85
AMeB Am Siek		28777 Bremen	
Am Siek 43	Tel. 42 07 50	AMeB Grambke	
28325 Bremen		Begegnungsstätte ›Luise Morgenthal‹	
AMeB Osterholz		Grönlandstraße 8	Tel. 64 17 16
Sudwalder Straße 51	Tel. 40 39 56	28719 Bremen	
28307 Bremen		AMeB Rönnebeck	
IM Sebaldsbrück		Bgm.-Dehnekamp-	Tel. 60 00 20
Begegnungsstätte ›Die Brücke‹		Straße 24, 28777 Bremen	
Sebaldsbrücker Heerstraße 52	Tel. 45 16 05	Senioren-Kreativ-Treff im BGH	
28309 Bremen		Gustav Heinemann Vege sack	
IM Hemelingen		Kirchheide 49	Tel. 65 99 70
Christernstraße 18a	Tel. 45 11 16	28757 Bremen	
28309 Bremen		IM ›Guter Hirte‹	
Forbacher Straße 18	Tel. 45 22 33		
28309 Bremen			

Dienstleistungszentren (DLZ)

17 DLZ bieten unentgeltlich Information und Beratung für ältere Menschen und deren Angehörige an. Außerdem vermitteln sie ehrenamtliche Nachbarschaftshilfen zur Unterstützung im Haushalt und im Alltag. Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 9–13 Uhr. Sie finden die DLZ auch im Internet: www.dlz-bremen.de.

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. 3403-347 / -348

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

DLZ Schwachhausen-Nord des DPWW
Biermannstr. 17 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 DPWW
Alfred-Faust-Straße 115 Tel. 8 40 25 00

DLZ Huchting des DPWW
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 Vege sack des DPWW
Kirchheide 18 Tel. 66 24 99

DLZ Blumenthal des DPWW
Bürgermeister-

Kürten-Straße 30 Tel. 60 21 99

DLZ Lesum des DPWW
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.**

Quartierszentren in Bremen

Quartierszentrum Huckelriede
Niedersachsendamm 20a Tel. 491825 45
28201 Bremen

Haus Neuenland
Thedinghauser Str. 115A Tel. 98885790
28201 Bremen

Bewohnertreff Café Carl
Carl-Hurtzig-Straße 30 Tel. 98885788
28259 Bremen

Bewohnertreff Café Rosengarten
Antwerpener Straße 22 Tel. 6961660
28259 Bremen

Nachbarschaftstreff Klönhof
Nimweger Straße 11 Tel. 2584210
28259 Bremen

Familienzentrum Mobile
Hinter den Ellern 1a Tel. 9588604
28309 Bremen

Quartierszentrum Schweizer Viertel
St.-Gotthard-Str. 33 Tel. 98894856
28325 Bremen

Mehrgenerationenhaus Bremen-Schweizer Viertel
Graubündener Str. 10 Tel. 43819010
28325 Bremen

Verbund Quartierszentrum Blockdiek
Bremer Heimstiftung
Düsseldorfer Straße 2a Tel. 407451
28327 Bremen

Familien- und Quartierszentrum Neue Vahr Nord e.V. FQZ
August-Bebel-Allee 284 Tel. 69696187
28329 Bremen

Quartierstreff Rostocker Straße
Rostocker Straße 46 Tel. 64478620
28329 Bremen

Nachbarschaftshaus Marßel e.V.
Helsingborger Str. 36 Tel. 6360651
28719 Bremen

Quartiersverbund Grohn
Bydolekstraße 5 Tel. 015236275856
28759 Bremen

Quartiersverbund Blumenthal
Kapitän-Dallmann-Straße 18 Tel. 96036317
28779 Bremen

Bürger- und Sozialzentrum Huchting
Amersfoorter Str. 8 Tel. 83009214
Gebäude A

28259 Bremen |

Quartierszentrum am Sonnenplatz
Bremer Heimstiftung
Stadtteilhaus Kattenturm
Theodor Billroth Str. 30-48 Tel. 56342398
28277 Bremen
Haus der Zukunft Lüssum
Lüssumer Heide 6 Tel. 36179293
28777 Bremen

In rostfrei inserieren ist dauerhaft effektiv

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

Bitte Mediadaten anfordern:

Tel. 0421-77866

rostfrei@kellnerverlag.de

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

Damit Sie in Bewegung bleiben.

Wenn's zwickt, zwackt, knackt und knirscht: Als Fachklinik sind wir spezialisiert auf orthopädische und handchirurgische Erkrankungen. In unseren vier Zentren behandeln wir stationär und ambulant, konservativ und operativ – Erwachsene und Kinder, Profi- sowie Freizeitsportler und selbstverständlich gesetzlich wie privat Versicherte. Wir sorgen für Ihre Gesundheit und ein bewegtes Leben.

www.roland-klinik.de

Roland Klinik
Kompetenz in Bewegung

Roland-Klinik gemeinnützige GmbH
Niedersachsendamm 72/74
28201 Bremen

38

39

Quartierszentren in Bremen

SPD
Stark für dich.

14.5.23
WÄHLEN

**Unser
Bürgermeister
Andreas Bovenschulte**